



**Е. СОКОЛОВ,
Ю. НИКОЛАЕВ**

Учение
**АКРОБАТИЧЕСКИМ
ПРЫЖКАМ**

Е. Г. СОКОЛОВ, Ю. К. НИКОЛАЕВ

ОБУЧЕНИЕ
АКРОБАТИЧЕСКИМ
ПРЫЖКАМ

Государственное издательство
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
Москва 1961

В пособии детально описана методика обучения основным акробатическим прыжкам, которым предшествует целый ряд подготовительных и подводящих упражнений. Авторы подробно разбирают ошибки, возникающие в процессе обучения, и рассказывают о том, как их следует избегать. Интересен раздел обучения комбинациям акробатических прыжков. В нем указаны основные правила соединения акробатических прыжков в комбинации и методика обучения соединениям различной сложности, а также даны советы по составлению произвольных упражнений для гимнастов и акробатов.

Книга рассчитана на преподавателей по гимнастике и акробатике, на спортсменов, занимающихся гимнастикой и акробатикой, а также на тех, кто интересуется этим видом спорта.

ВВЕДЕНИЕ

Акробатика представляет собой один из видов гимнастики со спортивной направленностью. Систематические занятия этим видом спорта оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся, способствуют общему физическому развитию, улучшают функциональное состояние организма, развивают морально-волевые качества. Занятия акробатикой интересны и не требуют сложного инвентаря. Благодаря многообразию упражнений акробатика стала очень популярна в нашей стране.

Все акробатические упражнения подразделяются на две большие группы — балансирование и прыжки. Первая группа объединяет упражнения, в основе которых лежит сохранение равновесия и уравнивание одного или нескольких партнеров, вторая — упражнения прыжкового характера с частичным или полным вращением тела. В данном пособии рассматриваются только акробатические прыжки.

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ ПРЫЖКОВ

Техника выполнения акробатических прыжков, как и любых движений человека, обусловлена различными законами химии, физики, анатомии, физиологии и др. Невозможно, однако, изучать каждое движение со всех позиций одновременно. Законы, на основе которых выполняются движения человека, относятся к различным областям знания, и каждый из них изучается соответствующей научной дисциплиной. Поэтому, рассматривая одну сторону явления, надо помнить, что она не единственная. При анализе техники выполнения акробатических прыжков остановимся, в основном, на механических закономерностях.

Все движения человека, в том числе и акробатические прыжки, выполняются в результате сокращения мышц.

В безопорных положениях мышечные сокращения (если пренебречь сопротивлением воздуха) проявляются только внутренними силами. Единственной внешней силой, которая постоянно действует на тело акробата, является сила тяжести; ее величина и направление не зависят от мышечных сокращений. Внутренние силы не могут изменить количество движения системы. Следовательно, в фазе полета тело акробата, получившее некоторое поступательное и вращательное движение в предыдущей фазе, движется только под действием силы тяжести. Общий центр тяжести (о.ц.т.) тела движется по кривой, близкой к параболе, а тело акробата вращается относительно одной или нескольких осей, проходящих через его о.ц.т.

В опорном положении в результате мышечных сокращений могут возникать не только внутренние, но и внешние силы. Этими силами определяется траектория движения тела и создается первоначальное вращение. При отталкивании акробата от опоры возникают две силы — горизонтальная и вертикальная составляющие толчка. По третьему закону Ньютона данные силы вызывают равные себе и противоположно направленные силы: силу трения, направленную вдоль опорной поверхности, и перпендикулярную ей силу реакции опоры. Эти силы приложены к телу акробата и являются по отношению к нему внешними. Величина данных сил пропорциональна мышечным усилиям. Их равнодействующая представляет собой результирующую толчка. Если результирующая направлена через о.ц.т., то тело не вращается, если же она не проходит через о.ц.т., то тело акробата приобретает вращательное движение относительно одной из горизонтальных осей, проходящих через о.ц.т., так как возникает момент силы отталкивания относительно о.ц.т. тела.

Выполнение акробатических прыжков основано на использовании закона сохранения количества движения и закона сохранения момента количества движения. Как известно, количеством движения называется произведение массы тела на его скорость. При выполнении акробатических прыжков действие закона сохранения количества движения проявляется следующим образом. В момент отталкивания в результате мышечных усилий акробат сообщает дополнительное количество движения некоторым звеньям тела, увеличивая их скорость. Затем, сокращая мышцы-антагонисты, он резко снижает скорость движения этих звеньев тела. Общее количество движения системы (сумма количеств движения отдельных звеньев) должно остаться неизменным, поскольку в безопорной фазе внутренние силы изменить его не могут. Поэтому снижение скорости движения одних звеньев тела приводит к соответствующему увеличению скорости других (чтобы общее количество движения не изменилось). Таким образом, количество движения одних звеньев тела увеличивается за счет активного торможения других звеньев.

Торможение может быть и неактивным. Например, при выполнении подъема разгибом с плеч акробат рез-

ко разгибается в тазобедренных суставах, направляя ноги под углом вверх. С окончанием разгибания скорость движения ног падает, перераспределяясь на остальные звенья тела. Благодаря этому акробат выполняет полет на ноги. Полет увеличивается дополнительным толчком руками от пола; ноги как бы «увлекают» за собой тело акробата.

Подобным образом этот закон проявляется и при выполнении прыжка вверх со взмахом руками. В момент отталкивания ногами акробат (за счет мышечных усилий) быстрым взмахом поднимает руки вверх, т. е. сообщает им дополнительное количество движения. С окончанием толчка скорость движения рук падает, в связи с чем увеличивается количество движения, полученное телом в результате толчка ногами, и увеличивается высота прыжка.

Второй закон, на котором основано выполнение акробатических прыжков — закон сохранения момента количества движения. — заключается в том, что если на тело не действуют внешние силы (или результирующий момент их относительно оси вращения равен нулю), то момент количества движения тела относительно оси вращения остается неизменным. Таким образом (в этом случае), момент количества движения (произведение момента инерции на угловую скорость) — есть величина постоянная. Величина момента инерции зависит от радиуса вращения. Если при вращении акробат согнется, уменьшив этим расстояние большинства точек тела от оси вращения, а следовательно, и момент инерции своего тела, то увеличится угловая скорость вращения, поскольку произведение момента инерции его тела на угловую скорость должно остаться неизменным. Примером, иллюстрирующим данный закон, могут служить все вращения в группировке. Выполнение указанных упражнений основано на том, что акробат сообщает своему телу первоначальное вращение, а затем группируется. Этим он уменьшает момент инерции своего тела (примерно в 2,5 раза), что соответственно увеличивает угловую скорость и позволяет выполнить полное вращение.

Анализ техники выполнения акробатического прыжка позволяет определить, на чем основано его выполнение, какие действия акробат должен произвести в каждой фазе прыжка, какие при этом работают мышцы и

каков характер их работы, за счет чего вращается тело акробата и что он должен делать для увеличения скорости вращения или, наоборот, для ее снижения. Такой анализ позволит правильно организовать процесс обучения акробатическому прыжку, подобрать соответствующие подготовительные и подводящие упражнения для физической подготовки занимающихся и для овладения определенным упражнением.

Каждое упражнение состоит из целого ряда различных движений. Главные движения (определяющие данное упражнение, отличающие его от других сходных упражнений) называются основными компонентами техники, или ведущими звеньями динамического стереотипа двигательного навыка. Другие движения не являются решающими, хотя и влияют на ход выполнения упражнения. Это второстепенные компоненты техники, или второстепенные звенья динамического стереотипа навыка. Наконец, третьи компоненты техники влияют только на качество выполнения упражнения.

Для правильного определения методики обучения акробатическим прыжкам необходимо проанализировать технику прыжка, определить ведущие звенья в навыке и в первую очередь обучать основным действиям.

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ СОЕДИНЕНИЙ АКРОБАТИЧЕСКИХ ПРЫЖКОВ

По мере освоения отдельные акробатические прыжки соединяются в комбинации. Эти комбинации могут состоять из различного количества элементов (прыжков). Существуют общие требования стиля и некоторые технические положения, которых следует придерживаться при соединении акробатических прыжков в комбинации. Знание особенностей техники соединений поможет преподавателю и спортсмену правильно анализировать технику соединений и находить рациональную методику их разучивания. Ниже приведены некоторые общие положения.

1. В комбинации акробатических прыжков между отдельными элементами не должно быть дополнительных шагов, подскоков и неоправданных движений руками. Конечное положение одного акробатического прыжка должно являться исходным для выполнения по-

следующего. Поэтому в комбинации все акробатические прыжки, выполняемые с приземлением на одну ногу, следует заканчивать на маховую, а не на толчковую ногу (переворот со сменой ног составляет исключение).

2. В прыжковой комбинации не должно быть остановок при переходе с одного прыжка на другой. После приземления сразу должно начаться отталкивание на следующий прыжок. Если, выполнив один элемент, спортсмен остановился, а затем выполнил последующий элемент, то соединение считается невыполненным. В этом случае, как правило, ошибку следует искать в предыдущем, а не в последующем элементе. Часто причиной ошибок бывает слишком быстрый темп выполнения. Поэтому разучивать соединения следует в умеренном темпе, ускоряя их постепенно.

3. Разбег и соединения надо выполнять по одной прямой линии, не теряя направления движения. При переходе с одного элемента на другой не должно быть движений, выходящих из плоскости общего направления движения.

Чтобы не потерять направление движения, руки и ноги следует ставить на средней линии движения. Опора вне этой линии приведет к потере направления.

Направление изменится и в том случае, если даже неопорная часть тела выйдет из плоскости общего движения. В этом случае о.ц.т. тела выйдет из плоскости действия сил реакции опоры. Чтобы сохранить правильное направление, спортсмену приходится делать лишние компенсаторные движения, что значительно ухудшает прыжок и требует излишней работы.

Труднее сохранять правильное направление в прыжках с поворотами, так как необходимо делать круговые движения руками и другие несимметричные движения. Для сохранения динамического равновесия приходится смещать плечи в сторону, разноименную движению рук. Это можно наблюдать в тех случаях, когда при выполнении боковых сальто, сальто прогнувшись с поворотом или твиста (поворотом сальто*) руки выходят

* В скобках даны термины, предложенные А. Т. Брыкиным в «Терминологии гимнастических упражнений», изд. ФиС, 1959 г.

из плоскости движения. Часто акробаты теряют направление движения при перевороте с поворотом. При выполнении комбинаций в быстром темпе, особенно если переворот с поворотом находится в ее середине, необходимо быть очень внимательным, даже если этот элемент хорошо освоен.

4. Темп выполнения акробатических прыжков в комбинации должен ускоряться от первого к последнему прыжку.

Первый прыжок не следует выполнять в очень быстром темпе, чтобы к концу комбинации темп максимально увеличить.

Акробатический стиль требует выполнения последнего прыжка в комбинации (типа сальто) на максимальной высоте. Поэтому спортсмен должен стремиться на каждом прыжке увеличивать скорость поступательного и вращательного движения, чтобы в последнем прыжке эти скорости использовать. Большая высота на последнем прыжке комбинации за счет стопорящего толчка способствует и более устойчивому приземлению. Всякий элемент в прыжковой комбинации, выполняемый на большой высоте, требует значительной скорости поступательного и вращательного движения после предыдущего элемента. Поэтому после высокого прыжка, как правило, теряется темп движения. В связи с этим в середине и даже в начале комбинации высокие прыжки обычно не выполняют. Все прыжки, предшествующие переходу на другой прыжок, выполняются на небольшой высоте, но со значительной скоростью вращения и большим продвижением по ходу комбинации.

Сказанное относится даже к таким прыжкам, как сальто прогнувшись с поворотами, боковое сальто толчком обеих ног (не говоря уже о темповом сальто и переворотах назад).

Исключение составляют соединения элементов с противоположным направлением вращения (заднее сальто — переднее сальто), а также комбинации, выполняемые с определенной учебной целью. Например, в соединении заднее сальто — переднее сальто первое сальто следует выполнять с небольшой скоростью вращения и на достаточной высоте так, чтобы в момент приземления перед выполнением переднего сальто почти не было вращения назад, так как будет трудно его выполнить.

Таким образом, техника выполнения акробатического прыжка зависит от его места в прыжковой комбинации. При изучении соединений следует так видоизменять исходное положение, чтобы условия выполнения прыжка максимально приближались к тем условиям, которые встретятся в комбинации.

5. Для качественного выполнения прыжковой комбинации необходимо, чтобы в соединениях каждый предыдущий элемент заканчивался наиболее рациональным положением для выполнения последующего. Это определяется рядом обстоятельств: расположением отдельных звеньев тела относительно друг друга, относительно о.ц.т. тела и относительно опоры; наличием необходимой скорости поступательного и вращательного движения; положением вертикали о.ц.т. тела относительно места опоры; предварительной растянутостью соответствующих мышечных групп и т. д.

В большинстве соединений исходное положение при выполнении акробатического элемента после предыдущего прыжка должно быть таким же, как и при выполнении этого элемента обособленно. Например, переворот с поворотом всегда выполняется после темпового подскока. Следовательно, прыжки, выполняемые перед этим элементом, должны заканчиваться положением, близким к положению акробата в конце темпового подскока.

При изучении подобных соединений основное внимание следует обращать на первый элемент. Соединять прыжки в комбинацию можно лишь после того, как ученик научится заканчивать первый элемент тем положением, которое должно быть исходным для второго элемента.

Однако в некоторых соединениях исходные положения для выполнения последующего прыжка не соответствуют тому положению, из которого он выполняется отдельно. Например, переворот назад выполняется с места после маха руками назад. В соединениях этот переворот должен выполняться без маха руками — непосредственно после толчка руками от пола следует движение руками вперед, вверх, назад. В противном случае будет остановка, что недопустимо в комбинации. В соединении переворот — переднее сальто, сальто надо выполнять с движением рук сверху (первый способ), хотя

переднее сальто с разбега рациональнее выполнять с движением рук назад (третий способ) или снизу вверх (второй способ).

При изучении таких соединений следует научить занимающихся выполнять упражнения из положения, близкого к тому, которое встретится в комбинации, а затем соединять прыжки.

Таким образом, техника выполнения акробатического прыжка несколько видоизменяется в зависимости от того, какой прыжок следует после него. Например, переворот с поворотом в различных соединениях выполняется по-разному в зависимости от последующего прыжка. Если после него следует сальто назад, то ноги ставятся несколько дальше от рук, чем тогда, когда после него выполняется переворот назад. То же можно сказать о технике переворота назад в различных соединениях и о многих других прыжках.

В свою очередь, техника выполнения последующего прыжка зависит от предыдущего элемента комбинации. В частности, боковое сальто исполняется несколько иначе после переворота колесом, после переворота с поворотом и после другого бокового сальто.

Из этих положений вытекает ряд частных технических правил:

а) при переходе от одного прыжка к другому большое значение имеет положение вертикали о.ц.т. тела относительно места опоры в момент приземления после первого прыжка. Чем больше скорость вращения (при относительно небольшой высоте) требуется для последующего прыжка, тем ближе к площади опоры должна быть вертикаль о.ц.т. тела. Для этого обычно руки или ноги ставят ближе к месту отталкивания (в предыдущем прыжке). Наоборот, чем больше высота (при относительно небольшой скорости вращения) требуется для последующего прыжка, тем дальше от площади опоры должна находиться эта вертикаль, т. е. ноги или руки следует ставить дальше.

Однако важно также учитывать и скорость вращения, полученную при выполнении предыдущих элементов комбинации.

Большая скорость вращения отдаляет вертикаль о.ц.т. тела, а меньшая — приближает ее к площади опоры. Следовательно, в первом случае постановка рук

или ног должна быть более «стопорящей», более дальней, чем во втором;

б) все прыжки с приземлением на одну ногу в начале и середине прыжковой комбинации следует выполнять с «перекрутом», т. е. потерей равновесия вперед, с наклоном вперед. Конечное положение, напоминающее конечное положение темпового подскока, будет наиболее рациональным, так как после этих элементов обычно следуют прыжки с одной ноги, выполняемые с темпового подскока;

в) все сальто, если после них следуют прыжки с одной ноги, надо выполнять на относительно небольшой высоте и с более быстрым вращением. Выпрямление из группировки необходимо начинать одной (маховой) ногой, а другую (толчковую) следует выпрямлять после приземления на первую ногу и передачи веса тела вперед. Плечи надо подавать вперед и тянуться руками вперед, как при темповом подскоке. Выпрямление обеих ног одновременно, преждевременная постановка второй ноги (до передачи веса тела вперед) или выпрямление из группировки с отведением рук и плеч назад не позволяют перейти к последующему прыжку;

г) прыжки с вращением во фронтальной плоскости, выполняемые в начале или в середине комбинации, следует заканчивать с поворотом грудью вперед по направлению к общему движению, делая движение руками вверх-вперед (как при темповом подскоке).

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ ПРЫЖКАМ

Процесс обучения акробатическим прыжкам (как и другим спортивным движениям) должен строиться в соответствии с основными принципами советской методики. По словам А. Н. Крестовникова, «Дидактические принципы обучения — сознательность и активность, систематичность, доступность, наглядность, прочность — не только не противоречат, но целиком опираются на некоторые физиологические особенности, сопровождающие процесс тренировки. Знание этих особенностей необходимо тренеру и спортсмену»*.

Для успешного освоения акробатических прыжков необходимо расположить изучаемый материал в такой последовательности, чтобы ранее усвоенные упражнения подготавливали занимающихся к изучению последующих. Кроме того, от одного упражнения к другому необходимо переходить постепенно. С этой целью используются подготовительные и подводящие упражнения, облегчающие процесс освоения упражнения.

Подготовительные упражнения должны правильно подготовить занимающихся к освоению упражнения. Необходимо, чтобы в основном они содействовали развитию тех же мышечных групп, которые выполняют основную работу в данном упражнении. Следует стремиться также к тому, чтобы по характеру мышечной работы подготовительные упражнения приближались к характеру мышечной работы в изучаемом упражнении, но ритм их будет, как правило, иным.

* Крестовников А. Н. Очерки по физиологии физических упражнений. ФиС, 1951, стр. 25.

Подводящие упражнения следует подбирать по принципу сходности динамических стереотипов в ведущих звеньях. Следовательно, основные действия изучаемого двигательного навыка и подводящих упражнений должны быть возможно более сходными. Лучше всего если в подводящем упражнении, которое обычно легче основного, встречаются действия, являющиеся ведущими в изучаемом упражнении. Подводящие упражнения должны и по ритму максимально приближаться к тому акробатическому прыжку, который изучается.

Однако не всегда возможно строго разграничивать подготовительное и подводящее упражнения. Поэтому ниже мы будем пользоваться только термином подготовительные упражнения.

Нельзя привести таблицу, в которой бы все акробатические прыжки были расположены точно в порядке их изучения. Это объясняется тем, что порядок обучения зависит от целого ряда факторов: от пола и возраста занимающихся, от их подготовленности и физического развития, от способностей, индивидуальных особенностей и т. д. Определить порядок обучения может только сам преподаватель для каждой конкретной группы и даже для отдельных занимающихся. Можно привести только общие рекомендации и примерную последовательность обучения.

Во-первых, следует говорить не о последовательности изучения вообще всех акробатических прыжков, а о порядке изучения упражнений каждой структурной группы. Ниже упражнения в каждой структурной группе описаны примерно в той последовательности, которая рекомендуется для изучения.

Во-вторых, необходимо определить, какая из структурных групп проще (в целом) и какая сложнее. Может оказаться, что некоторые сложные прыжки более простой структурной группы окажутся труднее, нежели простые упражнения более сложной группы, однако определить, какая из групп акробатических прыжков (в целом) проще, а какая сложнее, вполне возможно. Например, перекаты и кувырки легче, нежели перевороты. В свою очередь, группа переворотов (в целом) легче, чем группа безопорных переворотов (сальто).

Обучение акробатическим прыжкам следует начинать с простых упражнений более легкой структурной группы.

Не ожидая того времени, когда будут освоены все прыжки данной структурной группы, преподаватель (как только занимающиеся будут подготовлены), продолжая изучение прыжков этой группы, начинает одновременно обучать занимающихся наиболее простым прыжкам следующей структурной группы. (Обучение начинается, конечно, с подготовительных и подводящих упражнений.) Затем, как только занимающимся будут доступны наиболее легкие прыжки следующей структурной группы, тренер начинает обучать их прыжкам и этой группы. Более того, даже в одной структурной группе можно параллельно изучать подгруппы упражнений. Так, например, в группе безопорных переворотов можно одновременно осваивать упражнения типа передних сальто и типа задних сальто.

Несколько обособленно стоят полуперевороты, многие из которых служат подводящими упражнениями при изучении соответствующих переворотов. Такие полуперевороты изучаются перед соответствующими переворотами. Более сложные полуперевороты, как правило, изучаются после освоения соответствующих переворотов.

При обучении акробатическим прыжкам применяют два метода: целостный и метод обучения по частям. Оба эти метода взаимосвязаны. Поэтому можно говорить только о некотором преимуществе одного из методов при изучении того или иного акробатического прыжка.

Динамический стереотип корковой деятельности возникает в процессе выполнения и повторения целостного двигательного акта. Однако этот процесс протекает лучше, если предварительно изучены отдельные компоненты целостного упражнения. Обычно акробатические прыжки невозможно расчлнить на составные части и разучивать их обособленно. Поэтому, отдавая предпочтение целостному методу изучения акробатических прыжков, следует с помощью подготовительных и подводящих упражнений предварительно обучить занимающихся отдельным компонентам целостного двигательного акта. Например, прежде чем научить занимающегося выполнять сальто назад, надо, чтобы он умел правильно группироваться (перекаты, кувырки), делать своевременно движение головой назад при группировке (прыжки с группировкой и поддержкой партнером), выполнять

правильный прыжок (прыжки со взмахом руками вверх) и т. п. Только после этого он может сделать сальто в целом на поясе для страховки.

Обучать упражнению следует сразу же правильно, чтобы не пришлось впоследствии его переучивать, т. е. переделывать закрепившийся динамический стереотип. Переделка закрепившегося стереотипа представляет известные трудности. Появившиеся ошибки необходимо тотчас же исправлять.

В процессе исправления ошибок огромное значение имеет слово тренера. Соответствующие указания преподавателя способствуют корковому анализу двигательного акта, помогают занимающимся отделить правильное движение от неправильного. Указания преподавателя служат объективными критериями для оценки спортсменом своей деятельности (Алексеев М. А.). Поэтому чрезвычайно важно заметить наиболее существенные ошибки занимающегося и обратить на них его внимание краткими образными указаниями. При этом следует обращать внимание занимающегося не на саму ошибку, а на причину, вызвавшую ее. Это может сделать только преподаватель, отлично знающий технику выполнения акробатического прыжка.

Наблюдения показывают, что процесс формирования двигательного навыка в акробатике проходит четыре взаимосвязанные фазы. В соответствии с этими четырьмя фазами образования двигательного навыка обучение акробатическим прыжкам подразделяется на четыре этапа.

Первая фаза — создание представления о движении. Преподаватель знакомит занимающихся с новым акробатическим прыжком путем рассказа, показа, применения наглядных пособий. Он проходит с учениками соответствующие подготовительные и подводящие упражнения, затем разъясняет изучаемое упражнение, обращая внимание учащихся на наиболее важные детали. Объяснения должны касаться главным образом тех моментов, которые труднее уловить. Надо использовать двигательный опыт обучаемых, подчеркнув сходство изучаемого прыжка с усвоенными ранее и его отличие. Показ и объяснение упражнения следует чередовать с пробными попытками исполнения. При первых попытках занимающиеся получают необходимые мышечные ощу-

щения; к слуховым, зрительным и другим раздражениям прибавляются еще проприоцептивные и тактильные раздражения, т. е. в работу вовлекается большее количество анализаторов. Это способствует созданию более точного представления о движении. На начальных этапах обучения при исполнении упражнения надо оказывать физическую помощь.

Вторая фаза и соответствующий ей второй этап обучения — непосредственное изучение упражнения. Именно на этом этапе в основном формируется правильный навык. Преподаватель должен помочь занимающимся еще лучше осмыслить комплекс своих ощущений, чтобы возможно правильнее выполнить данный акробатический прыжок. С этой целью после каждой попытки надо делать соответствующие указания о качестве выполнения упражнения; занимающийся сравнивает эти указания со своими ощущениями и тем самым контролирует свои движения. На этом этапе преподаватель или товарищ должны оказывать занимающемуся физическую помощь.

Очень полезно выполнять упражнения в медленном темпе с места или с шага (с помощью, когда это возможно). Как правило, выполнить акробатический прыжок с места или с шага труднее (с точки зрения мышечных усилий). Однако при этом создается более правильное представление о необходимых действиях, что способствует правильному изучению движения. После относительно твердого усвоения упражнения следует постепенно ускорять темп, увеличивать длину и скорость разбега, уменьшая помощь и переходя к страховке.

При выполнении изучаемого акробатического прыжка занимающиеся допускают ошибки. Преподаватель обязан указать им на ошибки и найти наиболее эффективные методы для их устранения.

Не следует обращать внимание учеников одновременно на много ошибок. Вначале надо исправить ошибки, встречающиеся в ведущих действиях навыка и влияющие на структуру прыжка, а затем второстепенные. Если ошибку не удастся исправить, то следует на некоторое время прекратить выполнение упражнения, а затем вновь начать обучение данному прыжку с подготовительных упражнений.

В процессе обучения акробатическим прыжкам следует широко использовать взаимопомощь обучающихся.

Для этого целесообразно распределить учеников по два, по три. Объяснив приемы страховки, технику выполнения и наиболее типичные, часто встречающиеся, ошибки, преподаватель требует, чтобы занимающиеся не только помогали друг другу, но и указывали ошибки, мешающие выполнению. Преподаватель в это время следит за всей группой и помогает тем ученикам, у которых упражнение не получается. Если одну и ту же ошибку допускает большинство учеников, то он останавливает выполнение упражнения и объясняет всей группе причину ошибки и методы ее устранения. Такое построение занятий ускоряет процесс обучения.

Третья фаза — фаза автоматизации и стабилизации двигательного навыка. Когда акробатический прыжок правильно освоен, занимающиеся многократно повторяют его, одновременно исправляя ошибки, на которые указывает преподаватель. В процессе повторений по мере упрочения двигательного навыка в коре больших полушарий головного мозга устанавливаются более точные взаимоотношения между процессами возбуждения и торможения и более строгое их разграничение. Условно-рефлекторные связи прочнее закрепляются. Движения становятся легкими, точными, экономными. По мере становления этих связей движения постепенно автоматизируются. Этой фазе соответствует этап обучения, называемый закреплением навыка.

По мере автоматизации и закрепления навыка преподаватель от тренировки к тренировке постепенно увеличивает количество выполнений упражнения без страховки и добивается самостоятельного, уверенного выполнения изучаемого прыжка.

Следует учитывать, что в начале этого этапа обучения часто нарушается координация движений в навыке. Чаще всего это происходит после неудачного исполнения в результате изменившейся обстановки. Поэтому на данном этапе обучения не следует исполнять упражнение в непривычных условиях и злоупотреблять исполнением без страховки. При искажении правильности движений целесообразно на некоторое время прекратить выполнение данного прыжка, а затем восстановить навык теми же приемами, которые применялись при первоначальном обучении. К концу данной фазы навык стабилизируется,

и акробат выполняет прыжок уверенно, стереотипно, одинаково в различных условиях.

Четвертая фаза — фаза мастерства в исполнении изучаемого акробатического прыжка. Если в третьей фазе акробат выполнял упражнение всегда одинаково, стереотипно, то к концу четвертой фазы он по своему желанию видоизменяет навык в зависимости от задач и внешних условий. Он выполняет прыжок по-разному, в различных соединениях, может по-разному приземлиться и т. д. Рассмотрим разницу в третьей и четвертой фазах на примере сальто назад.

В третьей фазе гимнаст выполняет это упражнение однотипно, вне зависимости от внешних условий, примерно на одной и той же высоте, с одинаковым продвижением назад и т. д. В четвертой фазе, в отличие от предыдущей, он по своему желанию (или по заданию) может видоизменять упражнение: выполнить сальто с продвижением вперед, с продвижением в сторону, на разной высоте и т. п. Этой фазе образования двигательного навыка соответствует этап обучения, называемый дальнейшим совершенствованием двигательного навыка.

Двигательный навык совершенствуется с помощью целого ряда методических приемов, которые обычно сводятся к изменению условий, в которых выполняется прыжок. К этим приемам относятся: изменение исходных и конечных положений; соединение данного прыжка с другими; выполнение акробатического прыжка при различной степени усталости (в начале, середине или конце урока; в начале, середине или конце комбинации); изменение обстановки, в которой выполняется акробатический прыжок, и т. д.

При обучении акробатическим прыжкам возникает защитный рефлекс, который зачастую тормозит процесс обучения акробатическим прыжкам. Этот условный рефлекс выражается в появлении чувства страха, боязни выполнить акробатический прыжок. Внешне он обычно проявляется в связанности, скованности движений. Оборонительная реакция мешает образованию правильного двигательного навыка, поэтому при обучении акробатическим прыжкам ее необходимо тормозить (угашать).

Для успешного угашения оборонительной реакции необходимо прежде всего приобрести положительный

опыт. После того, как занимающемуся удалось выполнить заданное упражнение (хотя бы со значительной помощью), защитный рефлекс проявляется у него слабее и следующую попытку он выполняет уже смелее. Это объясняется тем, что при исполнении заданного прыжка занимающийся не упал. Правильность выполнения упражнения удостоверяется преподавателем (через вторую сигнальную систему) и ощущениями самого занимающегося. У учащегося появляется уверенность в своих силах. В дальнейшем, по мере увеличения числа повторений, занимающийся приобретает все большую уверенность в том, что при правильном выполнении возможность падения исключена. Это свидетельствует о том, насколько важна и полезна надежная страховка и помощь, особенно на ранних этапах обучения.

НЕКОТОРЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ ПРЫЖКАМ

Для обучения акробатическим прыжкам существует множество различных методических приемов. Каждый преподаватель в процессе работы должен стремиться находить все новые и более совершенные приемы обучения. Обучение должно быть комплексным. Следовательно, при обучении каждому акробатическому прыжку надо применять возможно больше разнообразных методических приемов, чтобы повышать интерес к занятиям и облегчать освоение упражнений.

Можно выделить несколько групп методических приемов, которые целесообразно применять при обучении акробатическим прыжкам.

1. «Проводка» — методические приемы, направленные на то, чтобы занимающийся «прочувствовал» упражнение, т. е. выполнил его в целом, но в медленном темпе со значительной физической помощью. Выполняя упражнения в медленном темпе на руках у соупражняющихся, ученику легче понять, когда и какие движения ему необходимо выполнить. Преподаватель во время «проводки по движению» все время делает ученику замечания, останавливает его в нужный момент и заставляет принять правильное положение. Этот методический прием облегчает создание правильного представления о движении и облегчает ориентировку в пространстве.

Выполняя упражнение медленно, занимающийся может лучше контролировать свои действия и на основании замечаний преподавателя исправлять неправильные движения или положения тела. Постепенно темп выполнения этих упражнений повышается до нормального. В качестве примера можно привести медленные переворачивания назад прогнувшись на руках у соупражняющихся при обучении перевороту назад.

«Проводку» можно осуществлять и с помощью подвешенного пояса, при этом один партнер держит веревки пояса, а преподаватель (или другой партнер) переворачивает обучающегося. Иногда занимающегося «проводят» не по всему упражнению, а только по первой или второй его части.

Этот методический прием может применяться на первом и частично втором этапах обучения, а также в том случае, если у занимающегося расстроился навык.

2. Выполнение части упражнения. Ученик выполняет изучаемое упражнение полностью в нормальном темпе, но в определенный момент времени различными приемами его останавливают. Останавливать следует после выполнения ведущих звеньев навыка. Преподаватель указывает на ошибки и подчеркивает, что должно было получиться при правильном выполнении основного звена.

Примером может служить выполнение сальто назад с поддержкой партнером за шею. Занимающийся выполняет в нормальном темпе все движения, необходимые при заднем сальто, однако в момент группировки стоящий сзади партнер останавливает вращение, поддерживая акробата под спину или за шею.

Этот методический прием применяется на втором этапе обучения как при первоначальном изучении, так и для исправления ошибок.

3. Зрительные ориентиры. При обучении акробатическим прыжкам применяются различные ориентиры. Акробатическим прыжкам необходимо обучать на дорожке, имеющей посередине белую полосу шириной около 5 см. Занимающийся в этом случае увидит, что потерял направление движения, и определит, в какую сторону он отклонился. Это очень важно при обучении прыжкам и особенно комбинациям из них, поскольку

акробатические прыжки должны выполняться по прямой линии.

При обучении некоторым акробатическим прыжкам следует указывать ориентир, в направлении которого следует разгибаться (например, при вскоках разгибом). Ориентирами также можно отмечать те места, куда требуется поставить руки или ноги при выполнении акробатического прыжка. Таким ориентиром может служить проведенная мелом черта. Если недостаточна высота полета, то можно на необходимой высоте натянуть веревочку для прыжков и требовать выполнения упражнения через нее (ориентир).

Ориентиры применяются как в процессе непосредственного обучения движению, так и при исправлении различных ошибок.

4. Звуковые сигналы. Большую помощь в обучении акробатическим прыжкам могут оказать звуковые сигналы. Иногда занимающемуся трудно уловить момент основного усилия или момент какого-либо действия. Преподаватель предлагает ученику выполнить это действие, как только он услышит звуковой сигнал (например, хлопок в ладоши). Звуковой сигнал следует, как правило, подавать несколько раньше, чем должно быть произведено необходимое действие. Момент подачи сигнала различен для разных учеников. Это зависит от их быстроты реакции. Например, если при обучении переворотам вперед занимающийся отталкивается позже, чем следует, то надо предложить ему выполнить толчок руками по хлопку.

Звуковые сигналы применяются не только при исправлении ошибок, но и в обучении, чтобы облегчить занимающимся усвоение ритма упражнения.

5. Выполнение упражнений в облегченных условиях. Иногда целесообразно выполнять изучаемое упражнение в облегченных условиях с тем, чтобы занимающиеся смогли самостоятельно его выполнить, приобрести уверенность в своих силах и лучше его «прочувствовать». Облегчение условий может выражаться в уменьшении физических усилий и в снижении нервного напряжения.

В первом случае упражнение обычно выполняется с гимнастических матов, положенных один на другой. Занимающийся может все движения выполнять медлен-

нее, а следовательно лучше их контролировать. Однако не следует долгое время выполнять упражнение с возвышения. Убирая маты один за другим, надо постепенно подвести занимающихся к выполнению упражнения на ровном месте.

Во втором случае следует исключить возможность падения и получения травмы при совершенно самостоятельном выполнении упражнения. Занимающемуся не нужно преодолевать оборонительную реакцию, и все свое внимание он может сосредоточить на выполнении упражнения. В особенности это важно при обучении сложным прыжкам, таким, как, например, двойное сальто. Практика показывает, что при обучении двойным сальто целесообразно выполнять их в воду или на брезент, особенно в тех случаях, когда затруднена страховка поясом (например, при двойном переднем сальто).

6. Выполнение упражнения в затрудненных условиях. В период совершенствования двигательного навыка полезно некоторое время выполнять акробатический прыжок в затрудненных условиях. Эти условия вынуждают занимающегося при выполнении упражнения прилагать больше физических усилий, чем обычно. Так, например, полезно выполнять акробатический прыжок с более низкого места на более высокое (на маты). Повышать возвышение следует постепенно. Многократно проделав упражнение на возвышение определенной высоты, следует убрать его сразу и проделать упражнение на ровном месте.

Конкретные методические приемы раскрываются более подробно при описании частной методики обучения отдельным акробатическим прыжкам.

ОБУЧЕНИЕ ОСНОВНЫМ АКРОБАТИЧЕСКИМ ПРЫЖКАМ

Для изучения акробатических прыжков занимающиеся должны обладать необходимым физическим развитием. Поэтому процесс обучения следует начинать с общей и специальной физической подготовки занимающихся. Общая физическая подготовка осуществляется на занятиях акробатикой, основной гимнастикой, различными видами спорта, а также в процессе подготовки и сдачи норм комплекса ГТО. Для общей физической подготовки следует широко использовать ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры, различные эстафеты с бегом и прыжками и т. д. Наряду с общей физической подготовкой занимающимся необходима и специальная физическая подготовка. В разминку и в основную часть урока следует включать упражнения, развивающие мышцы плечевого пояса, спины, брюшного пресса и ног, а также упражнения, укрепляющие связки (главным образом голеностопного и лучезапястного суставов) и развивающие гибкость (подвижность суставов).

Особое внимание необходимо обратить на развитие скорости бега и хорошего прыжка. С этой целью нужно возможно чаще выполнять различные прыжки и бег: прыжки в длину с места и разбега, опорные прыжки, прыжки через препятствия (безопорные) и на высокие препятствия, прыжки в высоту с касанием рукой или головой висящего предмета, прыжки со скакалкой и т. д. При этом следует обращать внимание занимающихся на правильный взмах руками. Кроме того, в конце основной части каждого занятия надо давать се-

при прыжков вверх (по 10—15 прыжков в темпе, со взмахом руками). Постепенно количество серий прыжков и количество прыжков в сериях следует увеличивать. При этом важно требовать, чтобы занимающиеся выполняли прыжки без прогиба с совершенно прямым телом, почти на месте (незначительно продвигаясь вперед). Надо советовать занимающимся в конце прыжка потянуться за руками.

Наряду с этим необходимо выполнять различные стойки (на лопатках, голове, руках и т. д.). Нужно обучать стойкам с прямым положением тела, чтобы наряду с физической подготовкой и развитием ориентировки в пространстве воспитывалось умение принимать нужное положение тела, закреплять спину и ощущать положение своего тела. Одновременно следует начинать изучение простейших акробатических упражнений, постепенно их усложняя (группировка, перекаты, кувырки, простейшие виды стоек). Для повышения интереса к занятиям и развития такого качества, как скорость, необходимо составлять комбинации из усвоенных элементов и выполнять их в различных вариантах в быстром темпе.

Следует изучить и широко использовать в начальной подготовке кувырок прыжком, а в дальнейшем полет-кувырок в самых различных вариантах: в длину с разбега, в высоту, через различные препятствия, с трамплина (на маты, уложенные один на другой) и т. д.

На начальных этапах обучения эти упражнения являются вполне самостоятельными. В то же время они служат вспомогательными для изучения более сложных акробатических прыжков, так как развивают ориентировку в пространстве и навыки самостраховки. В этом основное значение данных упражнений. Выполняя эти упражнения, занимающиеся подготавливаются к изучению более сложных акробатических прыжков. Например: кувырки вперед подготавливают к изучению переднего сальто, кувырки назад — к изучению заднего сальто, перевороты колесом — к изучению переворота с поворотом. Поэтому, обучая этим упражнениям, необходимо помнить о тех основных упражнениях, для которых они являются подготовительными, и давать упражнение в том варианте, который бы действительно подготавливал к изучению более сложных прыжков.

В частности, обучая стойкам, следует требовать почти прямого положения тела, чтобы занимающиеся умели закреплять поясницу. Это очень важно для изучения переворотов. Обучая перевороту колесом, надо следить за тем, чтобы упражнение выполнялось лицом, а не боком в направлении движения, что важно для последующего изучения переворота с поворотом и т. д.

Перспективность и преемственность — одно из основных требований, предъявляемых к процессу обучения в целом.

Вскоре после того как начато изучение перекатов и кувырков, можно обучать занимающихся темповому подскоку, а затем, как только они будут достаточно физически подготовлены, следует приступить к обучению переворотам. Одновременно с этим продолжается изучение упражнений предыдущей группы, соединений из них и повторяются упражнения, изученные ранее. Обучение переворотам следует начинать с наиболее простого вида — с колеса. Вначале упражнение изучается с места, лицом в направлении движения, затем с шага, с темпового подскока и, наконец, с разбега. Далее осваиваются переворот с головы, переворот, переворот на одну и др. Переворот колесом вперед изучается после переворота на одну ногу. Параллельно осваиваются и некоторые полуперевороты: разгиб с головы, вскок разгибом и прыжок со стойки. Примерно в этот же период следует приступить к обучению перевороту с поворотом. Последним в группе переворотов изучается переворот назад и его разновидности. В период освоения переворота назад выполняются подготовительные и подводящие упражнения для наиболее простых упражнений следующей структурной группы — сальто.

Такова примерная последовательность изучения акробатических прыжков.

Поскольку перекаты и кувырки большой сложности не представляют, в данном пособии они не описаны.

ПЕРЕВОРОТЫ

Перевороты — полные вращения через голову с промежуточной опорой одной рукой, обеими руками, головой или руками и головой одновременно. Перевороты ис-

полняются вперед, назад и в стороны; с разбега, с места; с поворотами и без поворотов.

Прежде чем изучать перевороты, необходимо обучить занимающихся темповому подскоку (рис. 1), который представляет собой связующий элемент для перехода от разбега к перевороту. Он необходим для того, чтобы, не замедляя разбега, принять удобное исходное положение для выполнения переворота.

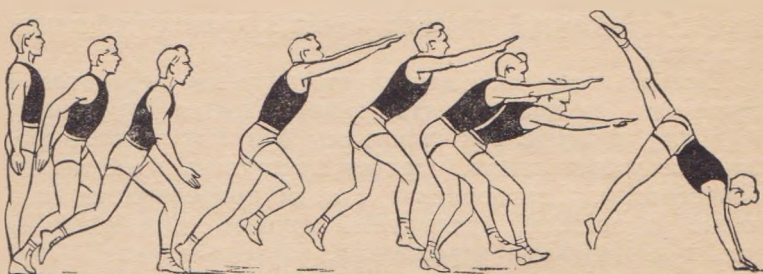


Рис. 1

Темповый подскок выполняется строго по прямой линии с сильным наклоном всего тела вперед и энергичным махом руками и согнутой в колене ногой вперед.

Большинство занимающихся легко овладевает этим упражнением, поэтому целесообразно обучать всю группу одновременно. Во всех упражнениях (особенно с бегом) требовать, чтобы темповый подскок выполнялся с большим продвижением вперед и с сильным наклоном туловища вперед.

СОБСТВЕННО ПЕРЕВОРОТЫ

Для переворотов характерно наличие одной или двух фаз полета. Они выполняются вперед и назад с места, с разбега и в различных соединениях.

Перевороты вперед

Основное упражнение этой группы — переворот, остальные упражнения являются его разновидностями. Обучение следует начинать с переворота с головы.

Переворот с головы (рис. 2). Основные компоненты техники этого элемента — толчок и мах ногами с последующим торможением, толчок руками от пола и правильное приземление.

Руки следует ставить возможно дальше от ног, причем без фазы полета, а головой касаться пола лбом несколько впереди рук (руки и голова образуют равнобедренный треугольник). В момент касания опоры головой следует энергичный разгиб прямыми ногами в тазобедренных суставах с последующим торможением относительно туловища и резкий толчок руками от пола.



Рис. 2

Затем следует фаза полета, в конце которой акробат приземляется на носки прямых ног, опускается на всю стопу и несколько амортизирует приземление, сгибая ноги в коленных суставах. В этот момент туловище умеренно прогнуто, голова наклонена назад, руки вверх. Расстояние от места толчка ногами до места опоры руками и до места приземления примерно равны.

Обучение перевороту с головы начинается с повторения стойки на голове. Затем в стойке на голове занимающимся предлагается согнуть прямые в коленных суставах ноги почти до касания пола носками и вновь разогнуть в стойку на голове. При этом необходимо следить за тем, чтобы туловище было слегка прогнуто в пояснице, а голова опиралась лбом.

Одновременно следует обучить занимающихся полету и правильному приземлению. Объяснив, каким должно быть положение тела в момент приземления, надо предложить занимающимся принять это положение и потерять равновесие вперед, подавая вперед колени и таз. Из этого же исходного положения, теряя

равновесие вперед, стать на колени (руки остаются вверх).

Целесообразно применять и такое упражнение. Стоя в полутора-двух шагах от стены, наклониться назад и опереться руками о стену, руки согнуть, голову накло-

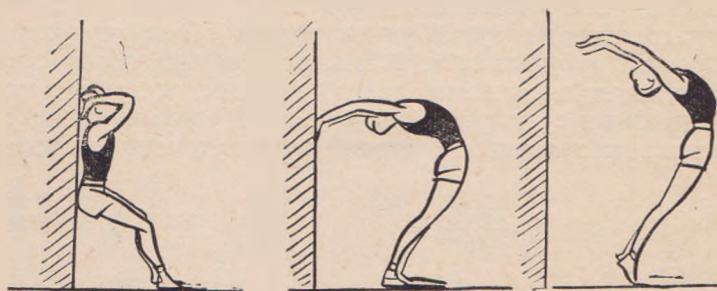


Рис. 3

нить на грудь. Оттолкнувшись от стены руками, наклонить голову назад и, подавая вперед колени и таз, встать, руки вверх (рис. 3).



Рис. 4

С этой же целью можно использовать и парные упражнения. Первый номер ложится на спину, поднимает руки вперед, ноги, согнутые в коленных суставах, ставит ступнями на пол на ширине стопы. Вторым становится у головы первого и берет его за руки. С небольшой помощью второго первый встает, подавая вперед колени и таз и наклоняя голову назад (смотрит на партнера, рис. 4).

Рекомендуется применить еще следующее подводящее упражнение. Из положения лежа согнувшись на лопатках, руки вперед, резко разгибая ноги в тазобедренных суставах, выполнить вскок разгибом с помощью двух соупражняющихся, помогающих за руки (рис. 5). Следить за правильным приземлением.



Рис. 5

Хорошим подводящим упражнением к перевороту с головы является разгиб с головы. Со стойки на голове согнуть прямые ноги в тазобедренных суставах почти



Рис. 6

до касания носками пола, потерять равновесие в сторону спины, в момент потери равновесия резко разогнуть ноги в тазобедренных суставах, оттолкнуться руками от пола и вскочить на ноги (рис. 6). Упражнение

выполняется с помощью одного или двух партнеров, которые одной рукой поддерживают под плечо, а другой под поясницу. После этого переворот с головы можно выполнять в целом с возвышения из 3—5 гимнастических матов (рис. 7). Постепенно маты один за другим убирать и упражнение выполнять на ровном месте с помощью, которая все время уменьшается.

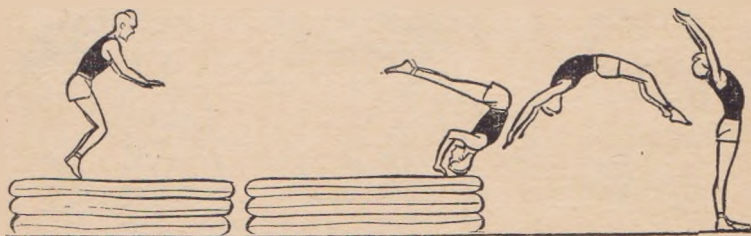


Рис. 7

Множественно повторяя переворот с головы, занимающиеся совершенствуют технику его выполнения, исправляют указанные ошибки. Далее выполняют переворот с головы с приземлением на возвышение из гимнастических матов. Возвышение постепенно повышается (до 3—4 матов), а затем после многократного выполнения упражнения все маты убираются, и переворот с головы выполняется на ровном месте.

Основные ошибки при выполнении переворота с головы:

1. Слабый толчок и мах ногами. Для исправления рекомендуются прыжки в длину с места, полет-кувырок, а также различные махи ногами назад. Чтобы создать представление о правильном махе ногами, иногда целесообразно в момент исполнения переворота с головы сообщать ногам ученика дополнительный мах, подталкивая его рукой под бедро в момент разгиба и указывая на то, что такой мах он должен выполнять сам, без дополнительного толчка.

2. Опора не лбом, а теменем. В этом случае необходимо повторить стойку на голове и сгибание прямых ног в стойке. Надо указать занимающемуся, что он дол-

жен опираться лбом и даже касаться опоры носом и в этом положении находиться до толчка руками.

3. Сгибание в тазобедренных суставах в момент приземления. В этом случае следует требовать, чтобы занимающиеся, приземляясь, наклоняли голову назад. В некоторых случаях можно предложить сразу же после приземления (в момент касания пола ногами), прогибаясь, опуститься на колени. Если эти методы не помогают, надо вновь повторить упражнения, подводящие к усвоению приземления.



Рис. 8

После освоения переворота с головы следует изучить переворот с головы на согнутые ноги. Для этого, приземлившись, рекомендуется сделать небольшую паузу, согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах и вновь выполнить переворот с головы. Паузу надо постепенно уменьшать и, наконец, выполнять несколько переворотов с головы в темпе. При этом последний переворот с головы обязательно делать на прямые ноги.

Переворот (рис. 8) выполняется махом одной и толчком другой ногой с опорой прямыми руками и приземлением на незначительно согнутые ноги (для амортизации приземления) в прогибе. Обязательно наличие фазы полета после опоры руками.

При правильном выполнении этого элемента руки ставятся возможно дальше от ног, но так, чтобы не было фазы полета. Выполняющий должен стремиться соединить ноги в момент окончания толчка руками (или немного позже), а толчок сделать совершенно прямыми в локтевых суставах руками, отталкиваясь в плечах, и закончить его к моменту прохождения телом вертикали площади опоры. Полет должен быть высоким, но не длинным, с крутой траекторией. При приземлении надо

умеренно прогнуться, руки поднять вверх, голову наклонить назад. Приземлившись на носки прямых ног, опуститься на всю стопу.

Занимающихся прежде всего надо научить выполнять основные компоненты техники: толчок одной ногой, резкий мах другой ногой с последующим торможением относительно туловища и правильное приземление.

Начинать обучение перевороту следует после того, как занимающиеся освоят переворот с головы и переворот колесом (с места и разбега).

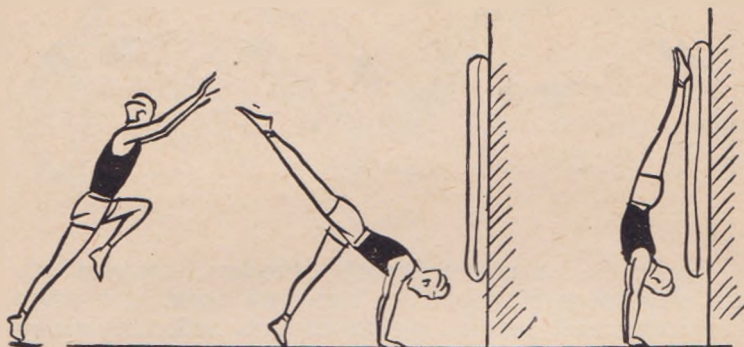


Рис. 9

Переворот колесом хотя и не является непосредственно подводящим упражнением к перевороту, однако позволяет создать правильное представление о переходе от темпового подскока к перевороту, улучшает ориентировку в пространстве и физически подготавливает руки и плечевой пояс.

Изучать переворот можно двумя способами, т. е. начинать освоение либо с переворота с головы, либо сразу с переворота. Ниже описан первый способ. Прежде всего необходимо обучить занимающихся правильному положению головы при исполнении переворота. Наклон головы на грудь в момент прохождения стойки на руках — грубая ошибка. Необходимо также обучить их взмаху и толчку ногами. С этой целью следует повторить стойку на руках с помощью партнера, указывая

на правильное положение головы, требуя, чтобы занимающиеся смотрели на кисти своих рук. Затем можно на высоте человеческого роста повесить на стену гимнастический мат и предложить выполнить следующие упражнения:

1. Стойка на руках у стены махом одной и толчком другой ноги.

2. То же, но не только выйти в стойку, но и резко ударить ногами по мату (рис. 9). Сдерживать удар (под колени).

3. То же, но с темпового подскока.

При выполнении этих упражнений (особенно 1 и 2-го) исключается наклон головы на грудь, так как при наклоне головы занимающийся обязательно согнется в тазобедренных суставах и упадет на шею и лопатки. Исполняя данные упражнения, руки необходимо ставить примерно в 50 см от стены, а удар по мату производить соединенными ногами.

Для освоения толчка руками и торможения маховой ногой надо выполнить упражнение 3, но, разгибаясь, отталкиваться прямыми руками так, чтобы в момент удара несколько подпрыгнуть на руках. Данный прыжок выполняется в основном в результате торможения маховой ноги, хотя это занимающимся не указывается.

Страховать поддерживая одной рукой под плечо, а другой под бедра (для смягчения удара ногами).

Следующая часть переворота — полет. Выполняя его, надо сохранить и даже увеличить прогиб в пояснице (на ранних этапах обучения голову максимально отводить назад, смотреть на кисти). Для обучения правильному положению тела в полете, а также для совершенствования маха ногой с последующим торможением целесообразно предложить двум занимающимся стать на акробатической дорожке лицом друг к другу, боком к линии разбега, взяться за руки, причем так, чтобы ближние к исполняющему переворот руки были ниже, а дальние несколько выше. С места, а затем с легкого разбега сделать переворот вперед, ударя ногами по рукам соупражняющихся (рис. 10). Исполняющему переворот ставить руки на дорожку на линии рук соупражняющихся. Требовать, чтобы занимающийся отталкивался прямыми руками и закреплял поясницу (напрягал мышцы спины). Соупражняющиеся следят

за тем, чтобы «нижние» руки приходились на уровне поясицы исполняющего, а «верхние» — на уровне его бедер. Кроме того, партнеры должны как бы встречать руками ноги исполняющего переворот, которому следует возможно сильнее ударить ногами по рукам партнеров.

Это упражнение позволит составить правильное представление о положении головы и о напряжении

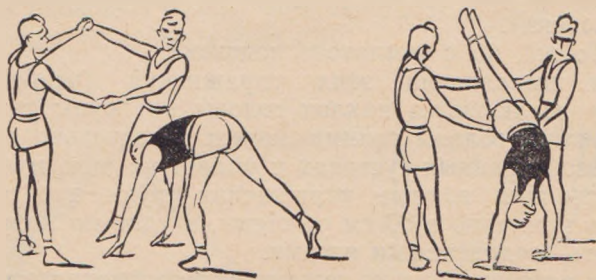


Рис. 10

мышц спины, что необходимо при полете. В данном упражнении наклон головы на грудь, расслабление мышц спины или подача вперед плеч приводят к падению.

Для обучения правильному положению тела при полете можно применять, особенно в занятиях с детьми, и такой методический прием, как выполнение переворота на плечо преподавателя (рис. 11). Занимающийся с легкого разбега выполняет переворот, а преподаватель, стоя на линии разбега, в момент толчка руками подставляет плечо под его бедра и берет ученика к себе на плечо. При этом важно фиксировать положение полета. Одновременно следует повторить правильное приземление (см. переворот с головы).

В дальнейшем упражнение изучается в целом с места (с темпового прыжка) с помощью. Помощь оказывается одним или двумя партнерами одной рукой за руку, другой — под поясицу (рис. 12). Постепенно длина и скорость разбега увеличиваются, а помощь уменьшается.

Для совершенствования переворота и усвоения высокого полета целесообразно применять следующий ме-

тодический прием. На дорожку положить гимнастический мат, и переворот выполнить на него, ставя руки на дорожку перед матом. Затем на первый мат положить второй и выполнить упражнение на возвышение. Постепенно количество матов увеличить до 4—5. После неоднократного выполнения переворота на возвышение все маты убрать и выполнить упражнение на ровном месте.



Рис. 11



Рис. 12

Как правило, переворот в этом случае будет с высоким полетом. На первых попытках обязательно поддерживать ученика в момент приземления, в противном случае возможно растяжение мышц поясницы. Этот методический прием следует применять на нескольких занятиях подряд, а затем изредка возвращаться к нему, чтобы занимающиеся правильно поняли, какие усилия необходимы для отличного выполнения упражнения.

В период обучения при выполнении переворота возможны ошибки. Наиболее типичные из них следующие:

1. Занимающийся ставит руки близко к толчковой ноге. Необходимо указать ему, что руки следует ставить возможно дальше от толчковой ноги, т. е. «тянуться» руками, но при этом прыжка (безопорного положения) быть не должно. Рекомендуется наметить чертой место, куда следует ставить руки при выполнении переворота.

2. Переворот выполняется через согнутые руки, либо в перевороте делается запоздалый толчок руками. В этом случае необходимо потребовать, чтобы занима-

ющийся быстро оттолкнулся руками, как только услышит хлопок или другой звуковой сигнал. Звуковой сигнал следует подавать перед постановкой рук на пол.

3. В момент опоры руками ученик подает плечи вперед (образуется угол между туловищем и руками), и плечи уходят вперед за вертикаль площади опоры.

4. Занимающийся наклоняет голову на грудь в момент прохождения стойки на руках.

5. Выполняется вялый мах и толчок ногами.

6. Ноги соединяются слишком поздно (почти перед приземлением).

Во всех этих случаях необходимо вновь пройти подводящие упражнения, которые применялись при первоначальном обучении перевороту.

7. Неправильное приземление (сгибание ног в тазобедренных суставах). Требовать наклона головы назад в момент приземления, кроме того, можно предложить ученику в момент приземления, сразу после касания опоры ногами, стать на колени, подавая колени и таз вперед. Если эти приемы не помогут, то надо вновь пройти подводящие упражнения, направленные на обучение правильному приземлению (см. переворот с головы).

После освоения переворота на прямые ноги* изучается переворот с приземлением на согнутые ноги, который необходим для соединения переворота с некоторыми другими акробатическими прыжками. Если хорошо освоен переворот, то занимающиеся легко овладевают переворотом на согнутые ноги, без специального учения данного упражнения. Сначала следует сгибать ноги после приземления и небольшой паузы. Затем паузу надо постепенно уменьшать и, наконец, сгибать ноги в момент касания ими пола.

Для дальнейшего совершенствования соединить переворот с кувырком, а также выполнять переворот после переворота колесом.

Переворот на одну выполняется махом одной и толчком другой ногой с фазой полета после толчка руками и приземлением на маховую ногу (рис. 13). Хоро-

* Приземление на прямые ноги означает приземление в прогибе без сгибания в тазобедренных суставах; ноги слегка сгибаются в коленных суставах для амортизации приземления.

шее освоение данного переворота чрезвычайно важно для последующего соединения различных переворотов в комбинации. Женщинам обычно переворот на одну

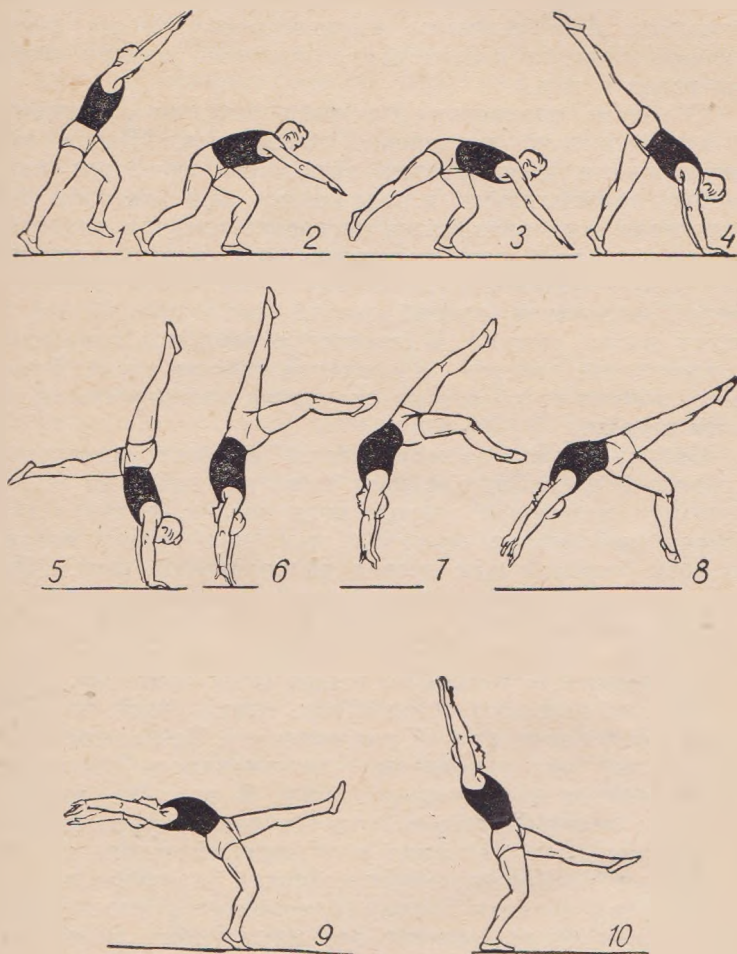


Рис. 13

дается легче, нежели переворот, а мужчинам — наоборот. Обучать перевороту на одну следует только после освоения переворота (как мужчинам, так и жен-

щинам). Ведущие компоненты техники здесь те же, что и в перевороте — толчок одной и мах другой ногой с последующим торможением. Однако ноги в полете не соединяются. Поэтому приземление несколько отличается, хотя основные принципы его те же (увеличение прогиба в момент приземления, наклон головы назад и т. д.).

Обучение перевороту на одну следует начинать с многократного повторения переворота. Далее занимающимся предлагается выполнить переворот так, чтобы приземляться в положении, при котором бы толчковая нога находилась несколько впереди маховой. Затем надо требовать постепенно увеличивать расстояние между маховой и толчковой ногой, ставя маховую ногу (увеличивая прогиб спины) возможно ближе к месту толчка руками. В момент приземления требовать подачи таза вперед и наклона головы назад. Руки после толчка от пола и до окончания упражнения остаются вверх.

Одновременно занимающиеся должны научиться правильно приземляться. Для этого из стойки на маховой ноге, толчковая вперед, руки вверх, подавая таз вперед, увеличивая прогиб и наклоняя голову назад, сделать большой шаг вперед на толчковую ногу. При этом целесообразно придерживать плечи ученика, чтобы выпад выполнялся действительно за счет подачи таза вперед. Далее переворот на одну можно выполнять в целом с места (с темпового подскока) с помощью.

Помощь оказывать стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой под поясницу. Требовать, чтобы каждый раз упражнение заканчивалось широким шагом вперед на толчковую ногу. В этот же период обучения целесообразно выполнять данное упражнение на небольшое возвышение из гимнастических матов (с помощью). Возвышение постепенно увеличивать (до 3—4 матов), а затем после неоднократного выполнения упражнения на возвышение все маты убрать и выполнять упражнение на ровном месте, вначале с помощью, оказываемой двумя руками (под плечо и поясницу), затем с поддержкой одной рукой (под поясницу) и, наконец, самостоятельно. При этом требовать, чтобы переворот на одну заканчивался с потерей равновесия вперед, т. е. шагом на толчковую ногу и пробежкой вперед.

В дальнейшем переворот на одну следует выполнять в соединении с другими акробатическими прыжками. Вначале рекомендуется эти соединения заканчивать переворотом на одну. Например, переворот колесом с поворотом — переворот на одну. Затем даются соединения, которые начинаются данным прыжком: переворот на одну — переворот колесом, переворот на одну — переворот. Далее можно давать соединения, в которых данный переворот встречается в середине комбинации. Переворот колесом с поворотом — переворот на одну — переворот колесом; переворот колесом с поворотом — переворот на одну — переворот; переворот колесом — два переворота на одну — переворот и т. д.

После освоения переворота на одну изучаются такие его разновидности, как переворот на одну с одной руки (толчком правой или левой руки).

Переворот со сменой ног (рис. 14) следует изучать после освоения переворота на одну. При отличном выполнении переворота со сменой ног толчок выполняется прямыми руками, затем следует высокий полет после толчка руками, быстрая смена ног (сразу же после толчка руками) и приземление на носок почти прямой толчковой ноги в прогибе с потерей равновесия вперед (с шагом на маховую ногу).

Ведущие компоненты техники выполнения данного упражнения те же, что и в двух предыдущих переворотах, поэтому после их освоения изучить переворот со сменой ног не трудно. После повторения изученных переворотов необходимо, чтобы ученик несколько раз проделал переворот со сменой ног с места в очень медленном темпе на руках у преподавателя (или у соупражняющихся). Выполняющего упражнение нужно держать на руках до тех пор, пока он не сменит ног, и только после этого опустить на пол на толчковую ногу. Затем упражнение проделывается с темпового прыжка (с места) с поддержкой под плечо и главным образом под поясницу. После того, как движения усвоены, можно выполнять элемент с двух-трех шагов и с легкого разбега. Необходимо требовать, чтобы занимающиеся сменяли ноги возможно раньше и быстрее, чтобы маховую ногу после смены ног не отводили в сторону и приземлялись в прогибе, теряя равновесие вперед и делая шаги вперед на маховую ногу. При обучении переворо-

ту со сменой ног следует также выполнять упражнение на возвышение из гимнастических матов с помощью.

В дальнейшем для совершенствования техники рекомендуется соединять данное упражнение с другими прыжками. Ввиду того, что приземление в перевороте

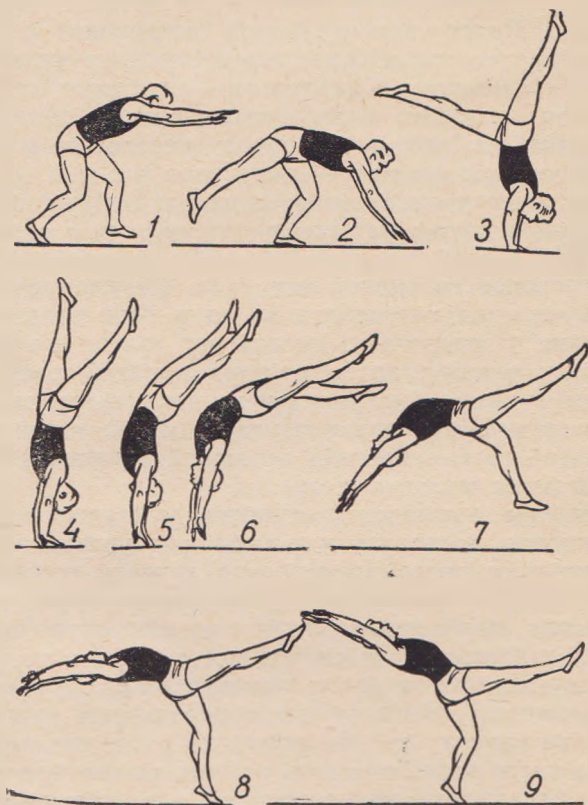


Рис. 14

со сменой ног выполняется на толчковую ногу, этот переворот обычно встречается не в середине, а в конце комбинации. Таким образом, следует составлять комбинации из изученных переворотов и заканчивать их переворотом со сменой ног.

Далее изучается разновидность данного переворота — переворот со сменой ног с одной руки (правой и левой).

Переворот прыжком выполняется толчком двух ног с промежуточной опорой прямыми руками и приземлением на обе ноги (рис. 15). В этом упражнении две фа-

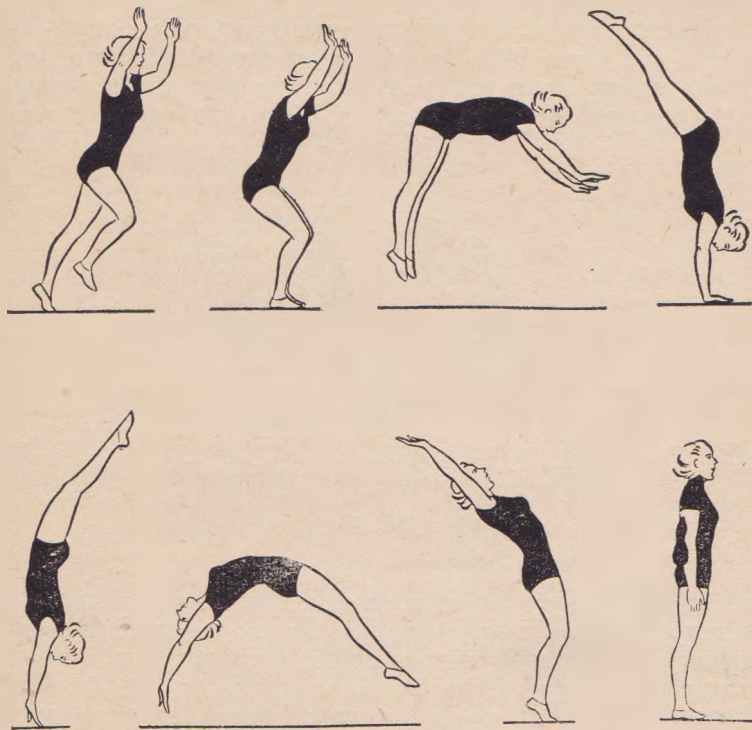


Рис. 15

зы полета — после толчка ногами и после толчка руками. При правильном выполнении переворота прыжком обе фазы полета по высоте и длине примерно равны, т. е. переворот прыжком выполняется в одном ритме. Приземление осуществляется на прямые ноги, прогиб умеренный, руки вверх.

Основные компоненты техники: правильный мощный толчок ногами, заканчивающийся полным выпрямлении-

ем ног в коленных суставах еще до опоры руками, резкое разгибание ног в тазобедренных суставах в момент опоры руками с последующим торможением относительно туловища и приземление на носки почти прямых ног с потерей равновесия вперед.

Обучать перевороту прыжком можно только после освоения переворота и переворота с головы.

Прежде всего следует изучить прыжок с одной ноги на обе (рис. 16). Из стойки на толчковой ноге, маховая сзади, руки назад со взмахом рук вверх выполнить прыжок с одной ноги на обе, руки вверх. Затем



Рис. 16

рекомендуется то же сделать с нескольких шагов. Как только впереди окажется маховая нога, отвести руки назад и с постановкой толчковой ноги прыгнуть вверх, делая взмах руками вверх. Приземлившись на обе ноги (руки вверх), выполнить прыжок вверх толчком двух ног. Далее предложить занимающимся выполнить упражнение в целом с надежной страховкой.

На первых попытках можно не требовать полета после толчка ногами, однако как только занимающиеся получают общее представление об упражнении (после нескольких попыток), следует выполнить полет после толчка ногами. Целесообразно также делать прыжки вперед в стойку на руках (с помощью). Занимающимся следует указать, что после толчка двумя ногами от пола руки вместе с верхней частью туловища надо «бросить» вниз (под себя), стараясь поставить их на место

толчка ногами (объективно это не так), а затем резко разогнуться в тазобедренных суставах. После неоднократного выполнения упражнения со значительной помощью, которая оказывается одной рукой под плечо, а другой под поясницу, помощь следует постепенно уменьшать. Если недостаточен полет в первой части упражнения, то рекомендуется выполнять упражнение, отталкиваясь ногами с ровного места и приземляясь руками на возвышение из нескольких матов. Если мал полет во второй части, то толчок ногами и руками выполнять на ровном месте, а приземляться на ноги на возвышение из гимнастических матов. Если фазы полета не равны по длине, то следует ставить руки ближе к месту толчка ногами (в первой части упражнения) или приземляться ближе к месту толчка руками (во второй части упражнения). После того как данное упражнение изучено с приземлением на прямые ноги, следует, приземлившись, сгибать ноги и выполнять кувырок вперед.

Переворот с поворотом как самостоятельное упражнение большого значения не имеет. В большинстве случаев он служит связующим элементом для перехода от разбега к упражнениям, выполняемым спиной по направлению движения. Такими упражнениями являются различные виды сальто и переворотов назад. От качества выполнения переворота с поворотом в значительной мере зависит и качество выполнения последующего прыжка. Поэтому обучению этому упражнению, несмотря на его кажущуюся простоту, необходимо уделить самое серьезное внимание. Даже высококвалифицированные мастера-акробаты в каждой тренировке обязательно повторяют и совершенствуют переворот с поворотом.

Переворот с поворотом (рис. 17) выполняется махом одной и толчком другой ногой с последовательной опорой прямыми руками (объективно они несколько сгибаются, в особенности при сложных прыжках), поворотом на 180° и фазой полета после опоры руками.

При отличном выполнении переворота с поворотом скорость разбега увеличивается, и в конце упражнения акробат оказывается в удобном положении для выполнения последующего прыжка.

Упражнение выполняется в строго вертикальной плоскости, руки и ноги ставятся на пол по прямой ли-

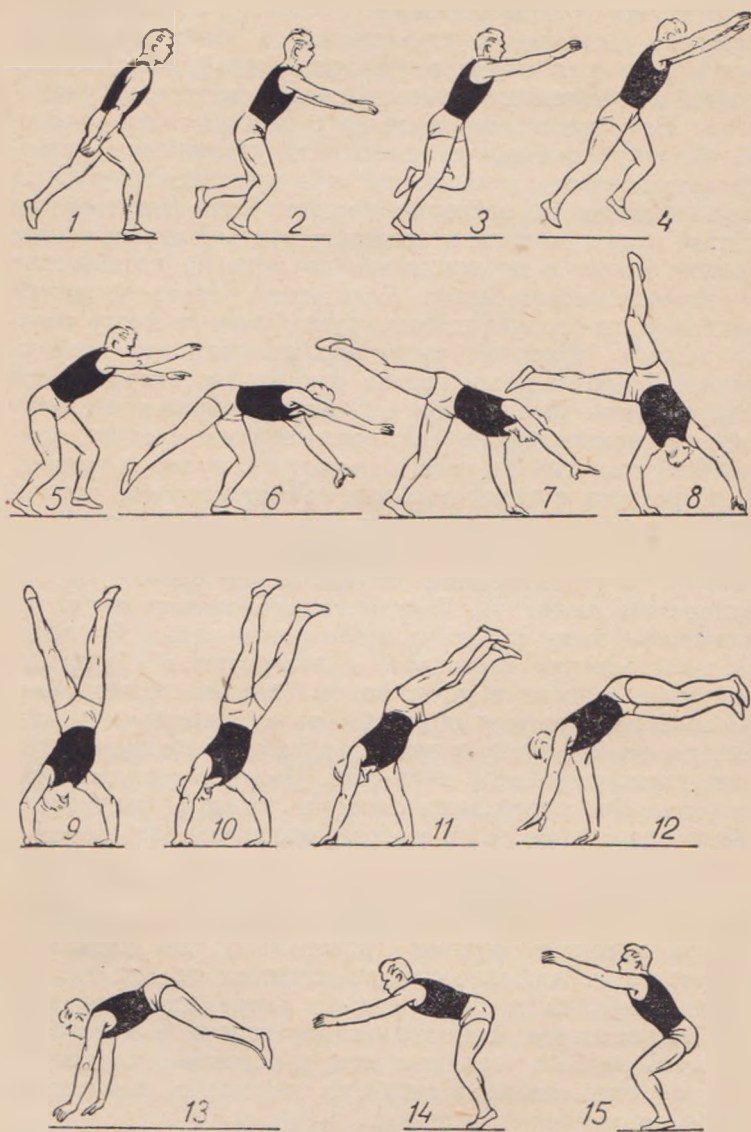


Рис. 17

нии, и лишь правая рука при повороте налево ставится в 5—10 см влево от этой линии, пальцами влево-назад. После толчка следует фаза полета.

Основные компоненты техники переворота с поворотом: правильный мах одной и толчок другой ногой в сочетании с поворотом, толчок руками и резкое сгибание в тазобедренных суставах (после толчка руками) с последующим торможением и быстрым подниманием плеч.

Следует обратить внимание на некоторые детали техники, от которых зависит качество выполнения упражнения:

а) все упражнение необходимо выполнять в строго вертикальной плоскости;

б) поворот плеч следует начинать непосредственно перед постановкой первой руки (в данном случае левой). Выполняющий переворот должен все время «тянуться» обеими руками точно вперед и только перед самой постановкой рук на пол начать поворачивать плечи, стремясь поставить первую руку возможно дальше от места опоры ног; при этом прыжка (безопорного положения) быть не должно;

в) выход в стойку, соединение ног и поворот нужно стремиться выполнить в момент опоры одной рукой (левой при повороте налево). Объективно этого не бывает. Опора правой рукой начинается еще тогда, когда акробат повернулся менее чем на 180° , но больше чем на 90° . Более ранняя постановка второй руки (в данном случае правой) затрудняет поворот и часто бывает причиной неполного поворота. Поэтому важно следить за тем, чтобы занимающиеся возможно позднее опирались второй рукой;

г) после маха правой ногой (маховой) и поворота туловища на 90° необходимо соединить ноги и затем продолжать дальнейший поворот туловища. Если в этот момент ноги не будут соединены, то позже труднее будет сделать поворот и соединить ноги;

д) необходимо возможно быстрее повернуться на 180° и только после этого согнуться в тазобедренных суставах. Если сгибание начнется раньше, то тело выйдет из вертикальной плоскости или добавится боковой изгиб, который помешает достаточно резко опустить

ноги. Как в первом, так и во втором случае поворот будет неполным, и занимающийся потеряет направление движения. Следует заметить, что объективно сгибание в тазобедренных суставах начинается до того, как закончится поворот на 180° , но зрительно это не заметно; субъективно занимающиеся должны ощущать начало сгибания после полного поворота туловища;

е) после опоры руками обязательно должна быть фаза полета. Приземляться следует на прямые ноги с последующим незначительным сгибанием их и прыжком вверх, руки вверх.

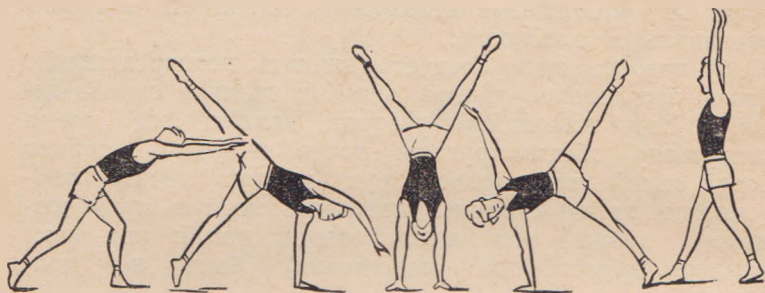


Рис. 18

Обучать перевороту с поворотом надо после освоения переворота колесом, его разновидностей, а также переворота и прыжка из стойки. Необходимо также повторить стойку на руках с помощью партнера (прямолинейную, без прогиба). Все перевороты колесом выполняются из исходного положения стоя лицом в сторону движения; поворот начинается в самый последний момент перед опорой руками. Затем выполняется переворот колесом с разбега и с места с последовательным приземлением на ноги спиной по ходу движения (рис. 18), руки вверх. Необходимо добиться, чтобы разбег и место опоры руками и ногами находились на одной прямой линии и чтобы в конечном положении не было потери равновесия в сторону.

Далее следует выполнить то же упражнение, представляя свободную ногу в момент приземления

(рис. 19). Здесь предъявляются те же требования, что и в предыдущем упражнении.— возможно более поздний поворот плеч, прямолинейность выполнения, быстрый подъем плеч и рук вверх при приземлении.

По мере повторения упражнений стараться возможно раньше соединять ноги и выполнять прыжок вверх со взмахом руками. После прыжка вверх приземляться на среднюю линию.



Рис. 19

Таким образом ученик постепенно подготавливается к выполнению переворота с поворотом. После неоднократного выполнения переворота с поворотом в целом с места (с темпового подскока) надо постепенно увеличивать темп выполнения упражнения, делать его с 2—3 шагов и легкого разбега. Для овладения хорошим толчком руками рекомендуется выполнить переворот с поворотом через веревочку, натянутую на уровне пояса выполняющего, а также с приземлением на возвышение из 2—3 матов.

Чтобы занимающийся лучше ориентировался в прямолинейности движения, следует применять зрительный ориентир — обучать перевороту на акробатической дорожке, имеющей хорошо видимую среднюю линию. Кроме того, с этой же целью на поверхности дорожки можно натянуть две длинные веревки на расстоянии 30—40 см одна от другой или провести мелом две черты. Опираясь руками и ногами надо внутри этих линий. Рекомендуется также выполнять переворот с поворотом между двумя веревками, натянутыми на высоте пояса в 50—60 см одна от другой (рис. 20).

Только после хорошего освоения переворота с поворотом можно выполнять его с полного разбега в нор-

мальном темпе. При этом следует обращать внимание занимающихся на то, чтобы они ставили руки подальше от толчковой ноги (но без фазы полета) и позже начинали поворот плеч. Для этого целесообразно при постановке рук «тянуться» обеими руками возможно больше вперед.

Выполняя переворот с поворотом в нормальном темпе, акробат, чтобы не упасть на спину после конечного

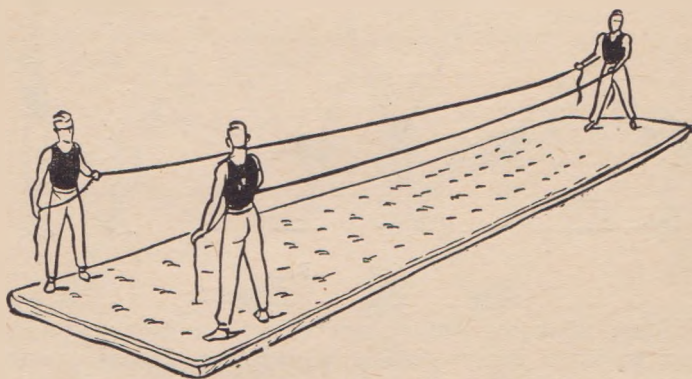


Рис. 20

подскока, вынужден ставить ноги далеко от места толчка руками. Такая постановка ног неправильна, и если акробат к ней привыкнет, то ему трудно будет соединить этот переворот с другими акробатическими прыжками. Поэтому при выполнении переворота с поворотом в нормальном темпе следует всегда страховать занимающегося от падения на спину, поддерживая его сзади под лопатки (рис. 21). В этом случае акробат может вылетать вверх с прямым телом. Кроме того, надо научить занимающихся после конечного подскока поворачиваться кругом. Это позволит им делать правильный конечный подскок и без страховки, не опасаясь падения. Все время надо следить за тем, чтобы занимающиеся возможно позже ставили вторую руку, а также мягко ставили ноги на пол.

При изучении переворота с поворотом наиболее часто допускаются следующие ошибки:

а) слабый разбег и плохой темповый подскок;
б) наличие фазы полета перед постановкой рук;
в) постановка рук слишком близко к толчковой ноге или в стороне от линии разбега;
г) одновременная опора руками;
д) преждевременный поворот плеч; в этом случае при темповом подскоке наблюдается как бы скрестный шаг;

е) выполнение переворота с поворотом с разведенными или согнутыми в коленных суставах ногами;

ж) преждевременное сгибание ног в тазобедренных суставах;

з) поворот менее или более чем на 180° ;

и) отсутствие безопорной фазы при прыжке с рук на ноги;

к) приземление не на линии разбега;

л) приземление на ноги слишком близко или неправильный прыжок (с прогибом, после задержки, без взмаха руками вверх и т. п.).

В ходе обучения преподаватель не должен допускать появления этих ошибок, а если они возникнут, то немедленно их исправлять.

Обучив перевороту с поворотом как отдельному акробатическому прыжку, следует соединять его с элементами, изученными ранее. Это повышает интерес занимающихся и содействует дальнейшему совершенствованию двигательного навыка.

Следует учесть, что перед различными прыжками переворот с поворотом выполняется по-разному. Поэтому в начале обучения по существу изучается лишь общая схема этого переворота. В дальнейшем усваиваются различные его варианты. Каждый раз перед выполнением определенного соединения повторяется именно тот вид переворота с поворотом, который должен выполняться в данном соединении. Особенности выполнения переворота с поворотом указаны при описании соответствующих соединений.



Рис. 21

Перевороты назад

Перевороты назад сложнее, нежели перевороты вперед. Для их выполнения требуется значительная физическая подготовка, хорошая ориентировка в пространстве и довольно сложная координация движений. Перевороты назад изучаются после того, как занимающиеся усвоят более простые акробатические прыжки.

Переворот назад (рис. 22) выполняется прыжком назад толчком двумя ногами с вращением назад прогнувшись и промежуточной опорой прямыми руками.

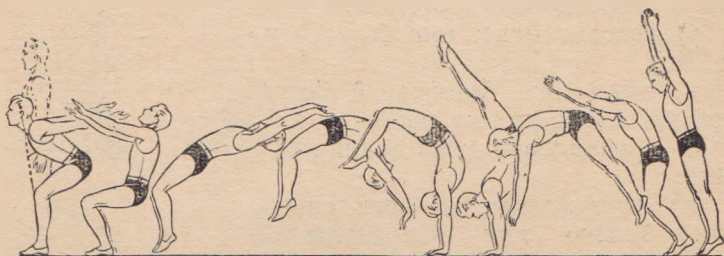


Рис. 22

После толчка руками акробат сгибается в тазобедренных суставах и приземляется на обе ноги. Обязательны две фазы полета — до и после опоры руками, — равные по высоте и длине. Переворот назад — одно из основных акробатических упражнений.

Отличным считается выполнение, при котором весь переворот делается в одном ритме с очень высокой скоростью, причем фазы полета почти незаметны. Толчок делается совершенно прямыми руками (объективно они чуть-чуть сгибаются в локтевых суставах). Приземляться следует на прямые ноги в положении, удобном для выполнения последующего прыжка, т. е. почти в вертикальном положении, подняв плечи и руки. При правильном выполнении переворота назад приобретается большой запас поступательного и вращательного движения; скорость выполнения комбинации увеличивается.

Основные компоненты техники выполнения переворота назад: правильный толчок ногами в момент потери равновесия назад с энергичным махом руками и плеча-

ми назад и резкое разгибание ног в коленных суставах в момент опоры руками с последующим торможением, обеспечивающее наряду с толчком руками полет во второй, безопорной, фазе. Существенное значение имеет также резкое сгибание ног в тазобедренных суставах с последующим торможением, обеспечивающее поднимание плеч перед приземлением на ноги.

Обучение перевороту назад следует начинать с изучения подготовительной и заключительной фаз движения. Подготовительная фаза представляет собой полуприсед с отведением рук до отказа назад, небольшим

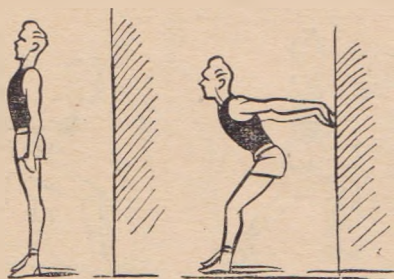


Рис. 23

наклоном плеч вперед и потерей равновесия назад. Для овладения этой фазой рекомендуются следующие упражнения:

1. Построить группу в одну шеренгу вдоль акробатической дорожки, спиной к ней. Из основной стойки выполнить перекат назад согнувшись в стойку на лопатках, перекатом вперед встать.

2. Из того же исходного положения кувырок назад согнувшись.

3. Стоя спиной к стене, присед с опорой руками о стенку (рис. 23).

4. Построить группу в две шеренги. Первые номера садятся на бедро выставленной вперед ноги вторых (рис. 24). Это положение фиксируется, вторые поддерживают первых и дают указания о правильном выполнении. Затем занимающиеся меняются ролями.

5. Построить группу в одну шеренгу. Всем выполнить присед, теряя равновесие назад. В момент потери равно-

весия выставить одну ногу назад, делая 2—3 шага для сохранения равновесия.

При выполнении этих упражнений необходимо обращать внимание занимающихся на то, чтобы в момент приседания они несколько наклоняли туловище вперед, так как вращение при перевороте назад выполняется не только за счет маха руками назад, но и благодаря резкому движению плечами назад. Руки в момент приседания следует максимально отвести назад для замаха, но ни в коем случае не вперед. Колени нельзя уводить вперед, голени должны быть почти вертикальны (угол

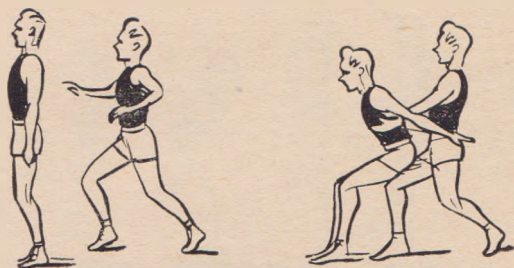


Рис. 24

между голенью и полом близок к 90°). Полезно советовать ученикам приседать так, будто они садятся на стул, т. е. приседать, не сохраняя равновесия.

Заключительная фаза — прыжок из стойки (см. полуперевороты) — должна быть усвоена до обучения перевороту назад. Прыжок из стойки выполняется всей группой одновременно или поочередно первыми и вторыми номерами. В последнем случае партнеры указывают друг другу ошибки. Важно следить за тем, чтобы занимающиеся разгибались в момент потери равновесия, а толчок руками выполняли одновременно с разгибанием ног в коленных суставах, усиливая его к концу разгибания. После окончания разгибания ног в коленных суставах и до приземления ноги должны быть выпрямлены. Сгибаться в тазобедренных суставах надо сразу же после окончания толчка руками.

Обучение непосредственно перевороту назад следует начинать с медленных переворотов через руки двух соупражняющихся.

1. Двое занимающихся становятся лицом друг к другу сзади третьего (исполняющего переворот), боком к нему, и берутся за руки. Третий выполняет в медленном темпе переворот назад, ложась спиной на руки соупражняющихся. Движение начинают руки, затем, когда они будут максимально подняты вверх-назад, наклоняется назад голова, и занимающийся, максимально прогибаясь, ложится спиной на руки партнеров (рис. 25). Первое время это положение фиксируется, и выполняющему переворот даются указания о правильном положении тела в полете: тело должно быть максимально прогнуто,



Рис. 25

руки и голова максимально отведены назад, ноги расслаблены, следовательно, согнуты в коленных суставах. Как только будет принято правильное положение, соупражняющиеся ставят выполняющего переворот в стойку на руках, и он выполняет прыжок с рук на ноги. Важно следить за тем, чтобы занимающийся не напрягал ног и не сгибался в тазобедренных суставах, пока не минует положения стойки на руках. Преждевременное сгибание в тазобедренных суставах — грубейшая ошибка.

2. Двое занимающихся становятся вплотную спиной друг к другу и поднимают руки вверх. Первый берет второго (исполняющего переворот) за лучезапястные суставы и наклоняется вперед, ставя его руки на пол перед собой. Второй ложится на спину первому, наклоняя голову назад, прогибаясь в пояснице и расслабляя ноги (рис. 26).

В стойке на руках, потеряв равновесие в направлении передней поверхности тела (второй помогает этому,

подталкивая первого спиной), первый выполняет прыжок с рук на ноги так же, как и в предыдущем упражнении. Не следует преждевременно сгибаться в тазобедренных суставах и напрягать ноги до прыжка с рук на ноги.

Упражнения 1 и 2 способствуют улучшению ориентировки в пространстве, позволяют составить правильное представление о перевороте и затормозить защитный рефлекс. При медленных переворотах занимающиеся лучше осознают основные, наиболее существенные, движения, выполняемые при перевороте. Упражнение в

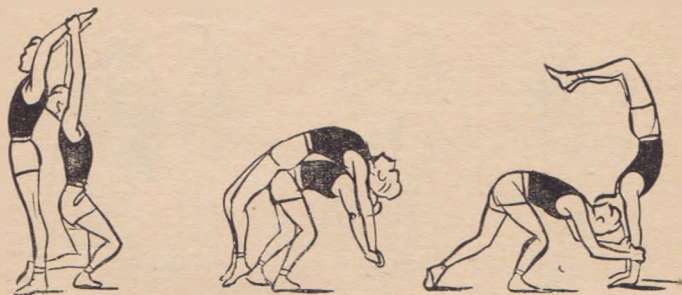


Рис. 26

этом случае длится дольше, оборонительная реакция отсутствует. Занимающийся может сосредоточить внимание на тех элементах и частях переворота, в которых он допускает ошибки. С помощью этих упражнений можно при целостном методе обучения вырабатывать сразу технически правильный динамический стереотип упражнения, что значительно ускоряет обучение. Постепенно при выполнении 1 и 2-го упражнений положение полета фиксируется все меньше, затем (после правильного усвоения) не фиксируется вовсе, и темп выполнения ускоряется.

3. Исходное положение то же, что в упражнении 1, но первый и второй берут друг друга одной рукой за разноименную руку, поддерживают третьего во время исполнения переворота сцепленными руками под поясницу и «подкручивают» его, подталкивая под бедра у коленей свободными руками. Постепенно темп выполне-

ния переворота ускоряется. При выполнении этого упражнения следует обращать внимание исполняющего переворот на то, чтобы он максимально отводил руки вверх-назад и, наклоняя голову назад, видел пол и свои руки еще до постановки их на пол. Кроме того, не следует допускать ошибок, перечисленных в упражнениях 1 и 2. В частности, нельзя напрягать ног (они должны быть несколько согнуты в коленях). Сгибать ноги в тазобедренных суставах можно лишь после того, как исполняющий пройдет положение стойки на руках.



Рис. 27

Параллельно нужно обучать занимающихся правильному толчку ногами и взмаху руками, для чего целесообразно усвоить такие упражнения.

4. Группа рассчитывается по два. Первые номера выполняют первую половину переворота назад в нормальном темпе и с полной амплитудой. Вторые номера (или преподаватель), стоя сзади первых, лицом к ним, поддерживают их одной рукой за шею, а другой под поясницу (или двумя руками под лопатки), останавливая вращение и предотвращая падение (рис. 27). Необходимо следить за правильным приседанием и требовать, чтобы занимающиеся максимально прогибались в пояснице и грудной части, отводили руки и голову до отказа назад и расслабляли ноги после толчка.

5. То же, что упражнение 3, но соупражняющиеся не берутся за руки, а помогают третьему исполнить переворот, поддерживая его одной рукой под поясницу, а другой подкручивая под бедро. Переворот выполняется еще в более быстром темпе (почти в нормальном) с правильным приседом и толчком ногами.

6. Переворот назад с подкидыванием под ступни. Первый партнер в седе ноги врозь, руки на полу между ногами, ладонями вверх. Второй — исполняющий переворот — становится ногами на ладони первого и делает переворот назад (рис. 28).



Рис. 28

Первый подкидывает партнера под ступни, облегчая выполнение. Поддерживать акробата поясом для страховки или одной рукой под спину, другой за бедро. Упражнение применяется для улучшения ориентировки в пространстве и овладения переворотом в целом.

Следить за тем, чтобы руки максимально отводились назад, голова наклонялась назад, а ноги расслаблялись. Не допускать преждевременного сгибания в тазобедренных суставах.

7. Переворот назад из стойки, руки вверх (рис. 29). Соупражняющиеся или преподаватель помогают акро-

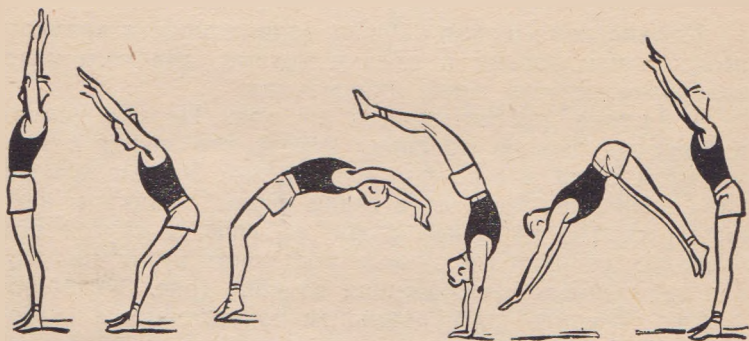


Рис. 29

бату исполнить упражнение, поддерживая его одной рукой под поясницу, а другой подкручивая под бедро. При этом необходимо требовать, чтобы занимающийся выполнял правильный присед с наклоном вперед, а также видел пол и свои руки перед постановкой их на пол. Упражнение помогает усвоить правильный толчок нога-

ми и научиться ориентироваться в пространстве. В данном случае должна быть высокая фаза полета после толчка ногами.

8. Переворот назад в целом на поясе для страховки.

Особое внимание надо обращать на продвижение назад при выполнении переворота. Необходимо, чтобы занимающийся при предварительном полуприседе подавал таз назад, теряя равновесие. Первое время рекомендуется выполнять высокий переворот (с небольшим прыжком в первой части), чтобы занимающиеся приземлялись на руки сверху. После толчка ногами голова все время должна быть максимально наклонена назад, чтобы занимающийся видел пол еще до постановки рук. Постепенно следует помощь уменьшать, добиваясь самостоятельного выполнения.

9. Со стойки на руках прыжок с рук на ноги и переворот назад (на поясе для страховки). В этом упражнении после толчка руками от пола руки должны идти сразу вверх-назад. Прыжок с рук на ноги не должен быть длинным. В момент приседа колени не уводить вперед.

10. Два переворота назад на поясе. Данное упражнение можно выполнить только в том случае, если правильно сделан первый переворот. Упражнение предлагается для совершенствования первого переворота.

11. Переворот назад с помощью преподавателя (рис. 30). Вначале помогать одной рукой под поясницу, другой под бедро, а затем только одной рукой под поясницу. Постепенно помощь заменяется поддержкой, далее прикосновением руки к пояснице, и, наконец, переворот выполняется самостоятельно. Вначале следует давать лишь несколько попыток исполнения без пояса. Увеличивая количество попыток выполнения переворота с поддержкой, следует постепенно убирать пояс. Наблюдения показывают, что не следует преждевременно переходить от одного вида страховки к другому. Однако и слишком опекать учеников тоже нельзя.

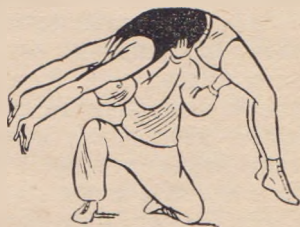


Рис. 30

На различных этапах обучения и тренировки часто вновь возникают ошибки в отдельных частях переворота назад. Если ошибки начинают носить стойкий характер, то на некоторое время (на одном уроке, а иногда даже на нескольких) следует прекращать выполнение упражнения.

Ниже приведены некоторые типичные ошибки, наблюдающиеся при выполнении переворота назад, и методика их устранения.

1. Слишком короткая первая половина переворота назад (руки ставятся очень близко к месту, где стояли ноги). В момент прохождения стойки на руках плечи обычно уходят вперед. Причина этой ошибки заключается в неправильном приседе, поэтому следует повторить упражнения, направленные на усвоение правильного приседания. Кроме того, надо повторить упражнение 4, выполняя присед со значительной потерей равновесия, не подавая колени вперед. Целесообразно также отмечать ориентиром место, куда занимающийся должен ставить руки.

2. Преждевременное сгибание в тазобедренных суставах.

Если сгибание начинается почти сразу после толчка ногами, то при постановке рук плечи значительно уходят вперед, что часто приводит к падению лицом на мат. При подобной ошибке следует повторять упражнение 1, а затем 3, требуя расслабления ног после толчка и максимального прогиба в пояснице до выхода в стойку на руках. Далее повторяется упражнение 7.

Если же сгибание происходит несколько позже, то ноги касаются пола почти одновременно с руками, и переворот назад выполняется неритмично. В этом случае рекомендуется выполнять прыжок назад с перекатом в упор лежа на бедрах (см. «Полуперевороты»). Упражнение выполняется на поясе для страховки с дополнительной поддержкой за ноги.

3. Запоздалый и слабый толчок ногами. Переворот назад в этом случае оказывается низким (расстояние от пола до плеч в момент постановки рук на пол меньше длины рук) и выполняется через согнутые руки. Следует повторить упражнение 7, а затем его чередовать с переворотом в целом. Целесообразно также выполнять переворот назад на возвышение из 2—3 гимнастических матов (толчок ногами перед возвышением, а при-

земление на руки — на возвышение). После неоднократного выполнения все маты убрать, и переворот назад выполнять на ровном месте.

4. Мах руками, согнутыми в локтевых суставах. Переворот выполняется также через согнутые руки. Целесообразно повторить упражнение 4. Кроме того, следует выполнять простые взмахи прямыми руками вверх-назад, незначительно прогибаясь в пояснице в конце маха и наклоняя голову назад. При исполнении переворота в целом обращать внимание занимающихся на то, чтобы руки были все время прямыми.

5. Преждевременный наклон головы и туловища назад. Переворот назад получается низкий и длинный (растянутый). Для устранения этой ошибки следует повторить упражнение 4, следя за правильным положением головы и туловища.

6. Слишком широкое положение рук при исполнении переворота назад (руки при взмахе не параллельны). Иногда одна рука движется правильно, а другая наружу. В этом случае при выполнении переворота наблюдается смещение в сторону. В обоих случаях следует предложить занимающимся захватить большим пальцем одной руки большой палец другой так, чтобы кисти соприкасались и ладони были направлены в одну сторону, и выполнять упражнение 7 и переворот назад в целом.

7. Наиболее стойкой и трудноисправимой ошибкой является поворот при выполнении переворота назад.

В основе этой ошибки лежит, видимо, оборонительная реакция, связанная с недостаточной ориентировкой в пространстве. Занимающийся при перевороте не только наклоняет голову назад, но и резко поворачивает ее. Это приводит к значительному повороту в первой половине переворота назад.

Замечено, что в том случае, когда занимающийся выполняет достаточное количество медленных переворотов через руки (соупражняющихся и когда тренер постепенно переходит от одного вида страховки к другому, этой ошибки не бывает. Для исправления ошибки следует повторять все указанные выше упражнения. Особенно долго надо задержаться на упражнении 1, проделывая его вначале очень медленно, а затем постепенно ускоряя темп.

При исполнении упражнений все время следить за правильным и своевременным движением головой назад. Требовать максимального прогиба. Нельзя допускать, чтобы ошибка приняла стойкий характер. Поэтому, как только будет замечено, что занимающийся начинает при повороте поворачиваться (хотя бы незначительно), надо немедленно прекратить его выполнение (3—4 подхода). Если и после этого поворот не исчезнет, то необходимо делать поворот в медленном темпе и поворот из положения руки вверх.

После освоения поворота назад с места можно изучать различные его разновидности и соединять его с другими акробатическими прыжками.

Поворот назад на одну ногу и поворот (рис. 31). Прежде всего необходимо повторить поворот колесом

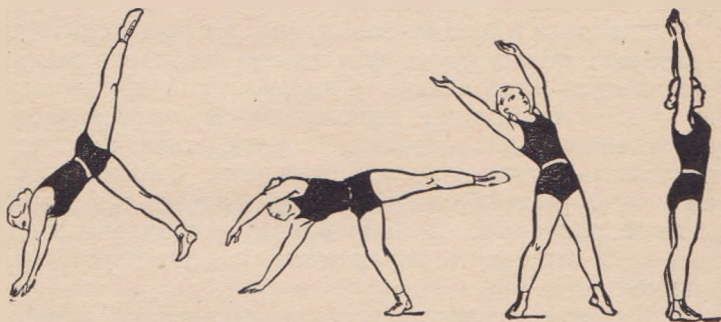


Рис. 31

с поворотом, затем из упора стоя согнувшись на одной ноге, другая назад, следует оттолкнуться руками от пола, быстро повернуться на 180° плечом назад и, подавая таз вперед, сделать шаг вперед свободной ногой. При этом надо оставить плечи сзади, а руки вверх. Поворот выполняется на маховой ноге в одноименную толчковой ноге сторону (налево, если толчковая левая). Очень важно, чтобы до полного поворота не наклонять плеч вперед. Для этого первое время рекомендуется придерживать ученика за плечи. Затем следует выполнять прыжок из стойки (с рук на ноги) на маховую ногу с последующим поворотом кругом, т. е. вторую часть поворота назад на одну. Как только у занимаю-

щихся возникнет правильное представление о данном повороте, можно выполнять его в целом на поясе или с поддержкой рукой под спину. Поддержку оказывать со стороны, разноименной повороту. При исполнении этого элемента на поясе следует предварительно повернуться в обратную сторону, чтобы веревки закрутились и после выполнения упражнения оказались в правильном



Рис. 32

положении. Перед выполнением упражнения в целом целесообразно занимающемуся указать, чтобы после толчка руками он подумал, на какую ногу надо приземлиться. Такое указание дает хорошие результаты. После освоения упражнения следует соединять его с переворотами вперед.

Переворот с поворотом — переворот назад (рис. 32) — одно из основных акробатических соединений, поэтому его надо очень твердо освоить. Предварительно следует повторить на поясе прыжок из стойки на руках — переворот назад, а также несколько переворотов назад в темпе, а затем выполнять переворот назад из упора стоя согнувшись (рис. 33). Вначале помогать одной ру-

кой под поясницу, а другой под бедро, а затем поясом для страховки. Одновременно изучается разновидность переворота с поворотом, необходимая для переворота назад, т. е. переворот с поворотом без последующего вы-



Рис. 33

сокого прыжка со значительным продвижением назад (рис. 34). Со стойки на руках, сгибаясь в тазобедренных суставах, поставить прямые в коленных суставах ноги



Рис. 34

на пол, близко к рукам (в упор стоя согнувшись), и выполнить переворот назад из этого положения. Далее упражнение выполняется в целом с места (с темпового подскока) на поясе для страховки. Следует сразу же правильно располагать веревки пояса. Передняя веревка должна располагаться от толчковой ноги к маховой (если толчковая нога левая, то слева направо). Затем упражнение выполняется с 2—3 шагов и с легкого разбега. Постепенно длину и скорость разбега следует увеличивать, подводя занимающихся к выполнению упражнения в нормальном темпе.

При страховке рукой страхующий должен стать со стороны, одноименной толчковой ноге, и после выполнения переворота с поворотом поддержать акробата рукой под поясницу. Страховать можно и с противоположной стороны, но это менее удобно.

Наиболее частой ошибкой при выполнении данного соединения является слишком далекая опора ногами от рук.

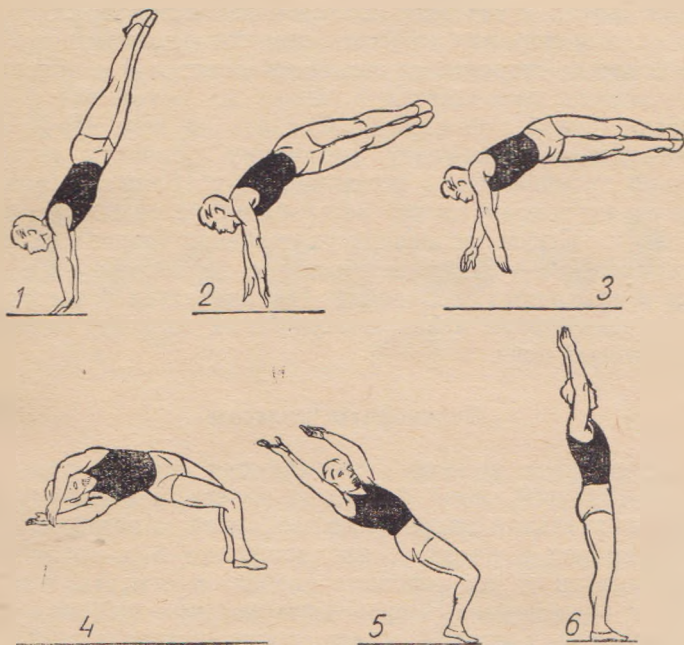


Рис. 35

При правильном выполнении соединения это расстояние колеблется в пределах 65—95 см в зависимости от скорости разбега и индивидуальных особенностей акробата. Но во всех случаях занимающийся должен стремиться поставить ноги возможно ближе. Это в последующий момент поможет необходимому продвижению всего тела по ходу прыжка.

Переворот назад с поворотом (рис. 35). В этом случае поворот на 180° выполняется во время прыжка с

рук на ноги, приземление делается на обе ноги. Для создания правильного представления о движении следует несколько раз проделать из упора стоя согнувшись (с помощью) поворот кругом, оставляя плечи сзади, а руки вверху. Вначале целесообразно придерживать плечи занимающегося, чтобы они не наклонялись вперед до окончания поворота, и требовать, чтобы в конце поворота занимающиеся теряли равновесие вперед, подавая колени и таз вперед. Затем изучается прыжок из стойки с поворотом кругом (помощь оказывать рукой под спину со стороны, одноименной повороту) и, наконец, упражнение выполняется в целом на поясе или с помощью (рукой под спину). Следить за тем, чтобы занимающиеся к моменту окончания поворота максимально прогибались в пояснице, теряя равновесие вперед, но ни в коем случае не сгибались в тазобедренных суставах. После освоения упражнения изучается его разновидность — переворот назад с поворотом на одну ногу и различные соединения. Приземляться при выполнении переворота назад с поворотом на одну следует на маховую ногу.

Перевороты колесом

Перевороты колесом выполняются махом одной и толчком другой ногой без фазы полета, с равномерной последовательной опорой каждой рукой и ногой; в стороны, вперед и назад; с продвижением в направлении движения или на месте; с разбега и с места; в различных соединениях. Перевороты колесом выполняются и с полетом в первой части (после толчка ногой), но в этом случае добавляется слово «прыжком».

Колесо (рис. 36) выполняется вправо или влево в лицевой плоскости в стойку ноги врозь, руки в стороны. Это наиболее легкое упражнение группы переворотов; с него и начинается их изучение.

Поворот следует начинать только перед самой постановкой на пол первой руки (левой при выполнении влево). Руки и ноги ставятся на одной линии, примерно через равные расстояния, тело совершенно прямое, ноги максимально разведены врозь. Основные компоненты техники — мах одной и толчок другой ногой.

Перед обучением колесу занимающимся следует усвоить стойку на руках, ноги вместе и врозь (с поддержкой), затем выход в стойку на руках ноги врозь переворотом в сторону из стойки боком и лицом в направлении движения. Соупражняющийся, стоя сбоку исполняющего со стороны спины, помогает ему выйти в стойку, поддерживая левой рукой у поясницы справа, а правой — слева. Далее из стойки на руках, ноги врозь, ученик с помощью соупражняющегося выполняет вторую половину переворота. После этого можно делать переворот колесом в целом (с места) из стойки лицом



Рис. 36

по направлению движения с помощью, которая оказывается так же, как и в предыдущих упражнениях. Когда упражнение будет выполняться правильно и лишь с небольшой поддержкой, занимающимся предлагается выполнить переворот колесом без помощи (с места), а затем несколько переворотов колесом подряд.

После этого усваивается колесо с темпового прыжка (с места), затем с 2—3 шагов и, наконец, с разбега. В дальнейшем изучаются различные варианты переворота колесом и соединения его с другими прыжками.

При выполнении переворота колесом возможны различные ошибки, наиболее характерные из них следующие:

1. Руки ставятся на пол не на той же линии, что ноги. Следует обращать внимание занимающихся на ориентир (среднюю линию) и требовать постановки рук и ног точно на линию.

2. Перед постановкой левой руки на пол (при исполнении колеса влево) занимающийся не сгибает левую

ногу. В результате этого он не может оттолкнуться левой ногой.

3. Левая рука ставится слишком близко к левой ноге. Первая рука должна ставиться возможно дальше от толчковой ноги, но так, чтобы не было безопорного положения.

4. Слабый мах маховой ногой. В этом случае ученик либо не доходит до стойки на руках, либо задерживается в этом положении и не может выполнить вторую половину движения. Рекомендуется проделывать различные махи ногами назад и в стороны.



Рис. 37

5. Проходя через стойку на руках, занимающийся сгибает руки, сгибает ноги (в коленных суставах), держит ноги вместе или узко, сгибается в тазобедренных суставах или сильно прогибается в пояснице. В этом случае следует повторять правильную стойку на руках ноги врозь и выход в это положение переворотом в сторону.

6. Ставя правую ногу на пол (при выполнении колеса влево), занимающийся сгибает ее вперед (в тазобедренном суставе). Рекомендуется выполнять вторую половину переворота из стойки на руках, ноги врозь.

Колесо и поворот (рис. 37). Вначале следует создать представление о правильном повороте после переворота колесом. Затем из стойки на правой, левая в сторону, руки в стороны (при выполнении переворота колесом влево) сделать поворот налево на правой ноге, поднимая руки вверх (плечи должны оставаться сзади).

Сразу после поворота необходимо сделать шаг вперед левой ногой, увеличивая прогиб в пояснице и подавая таз вперед. Как только занимающиеся поймут это движение, можно выполнить с места лицом в направлении движения переворот колесом, сразу же после приземления на маховую ногу быстро повернуться на ней и, по-



Рис. 38

давая таз вперед, сделать шаг вперед на толчковую ногу. Ни в коем случае не сгибаться в тазобедренных суставах. С 2—3 шагов переворот колесом, поворот с потерей равновесия вперед, подавая таз вперед (руки вверх), и пробежка. Как только упражнение будет освоено, можно соединять его с переворотами вперед.



Рис. 39

Колесо вперед (рис. 38) — одно из основных упражнений группы переворотов колесом. Оно выполняется вращением вокруг поперечной оси махом одной и толчком другой ногой с приземлением на маховую ногу и шагом вперед толчковой. Все движения делаются в одном ритме. Руки и ноги последовательно опираются по обе стороны центральной линии, примерно через равные расстояния (рис. 39).

Обучать колесу вперед следует после освоения переворота на одну. Вначале несколько раз повторить пе-

реворот на одну, а затем предложить занимающимся выполнить его, поставив руки не на одной линии, а так, чтобы разноименная маховой ногой рука была несколько впереди. При этом толчок еще одновременный. В дальнейшем требовать все дальше ставить вторую руку и последовательно опираться руками.

Помогать поддерживая рукой под поясницу. Целесообразно ориентирами отметить места опоры ногами и руками. Указать занимающимся, что ставить руки на пол и снимать их с пола надо последовательно. Для женщин подготовительными упражнениями могут служить различные перекидки вперед.

В дальнейшем соединять колесо вперед с другими акробатическими прыжками.

Колесо вперед прыжком (рис. 40). Вначале повторяется колесо вперед. Далее следует предложить занимающимся раньше оттолкнуться ногой и сделать переворот колесом вперед с небольшим прыжком в первой половине упражнения. Этот переворот выполняется двумя способами: махом согнутыми в локтях руками назад-вверх либо махом руками вперед-вверх. В первом случае во время темпового подскока руки поднимаются вперед, во время толчка ногой идут свободно вниз и затем резким движением, сгибаясь в локтевых суставах, — назад и вверх. Это движение помогает прыжку вверх. Далее руки выпрямляются вперед-вверх, занимающийся последовательно опирается на них и выполняет переворот колесом вперед. Во втором случае во время темпового подскока руки, сгибаясь в локтевых суставах, двигаются к плечам и во время толчка ногой от пола резко выпрямляются вверх-вперед, увеличивая прыжок вверх. Оба способа выполнения абсолютно равноценны — все зависит от индивидуальных особенностей.

В обоих случаях помогать поддерживая рукой под поясницу.

В период изучения колесо вперед прыжком целесообразно выполнять приземляясь руками на возвышение из гимнастических матов. Полезно также место толчка ногой и место приземления на руки обозначать ориентирами или выполнять упражнение через препятствие (веревочку).

В дальнейшем совершенствовать упражнение выполняя его в сочетании с переворотами.

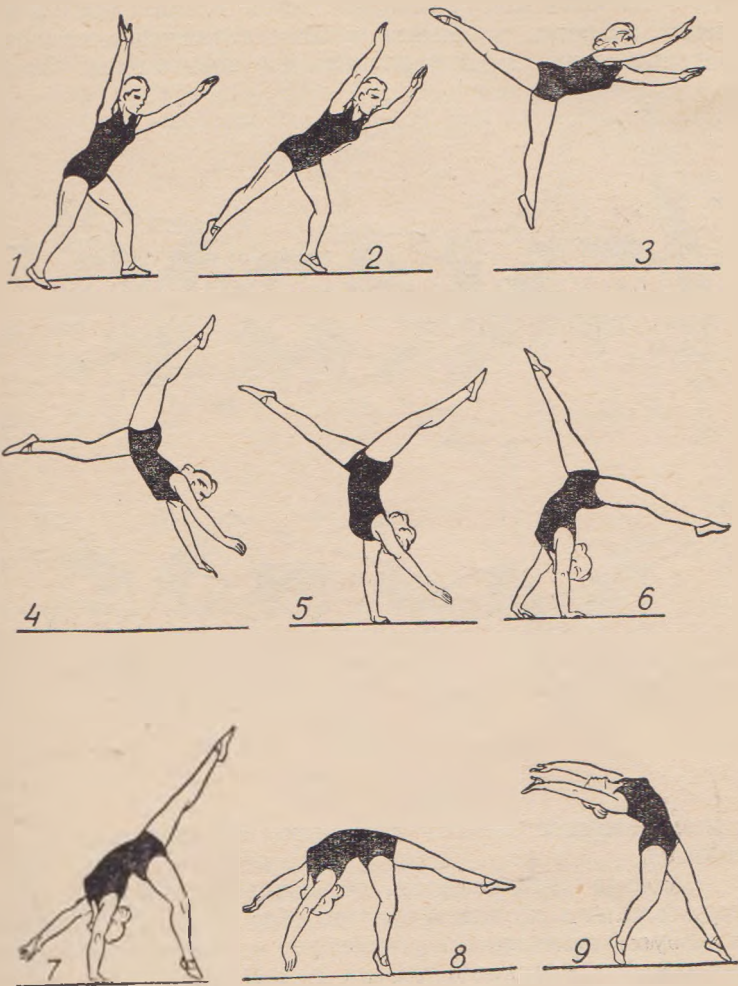


Рис. 40

Колесо вперед на месте (рис. 41) аналогично колесу вперед. Но вначале и после приземления на маховую ногу делается шаг толчковой ногой назад. Для увеличения скорости вращения руками делаются последовательные круги в направлении переворачивания. Опора

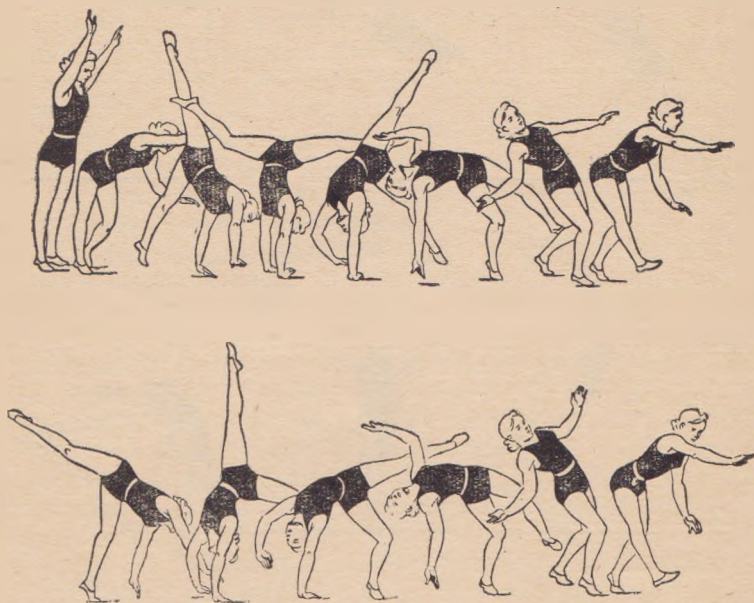


Рис. 41

руками осуществляется возможно ближе к толчковой ноге.

Сначала надо овладеть движением ногами и последовательными кругами руками (без переворачивания), а затем выподнять этот переворот в целом с помощью (рукой под поясницу или на поясе). Далее разучиваются два и более переворота на месте.

Колесо назад. При выполнении переворота колесом назад (рис. 42) выполняются те же движения, что и при перевороте колесом вперед, но в обратной последовательности. Подготовительными упражнениями служат перекидки назад.

Колесо назад в соединениях почти не выполняется. Его главным образом включают в свои вольные упражнения женщины.

Наряду с колесом назад можно выполнять и переворот колесом назад на месте. В этом случае после приземления на маховую ногу делается шаг вперед толчковой ногой и толчком ею и махом другой ногой вперед-



Рис. 42

вверх вновь выполняется колесо назад. Вначале изучается колесо назад с последующим шагом вперед толчковой ногой и отдельно переворот колесом назад после этого шага. Затем выполняются два и более переворота колесом назад на месте.

Перекидки

Перекидки — медленные перевороты с равномерным вращением и одновременной опорой руками из различных исходных в различные конечные положения без фазы полета. Их могут выполнять занимающиеся, обладающие хорошей гибкостью (главным образом женщины).

Прежде чем изучать перекидки, нужно усвоить мост из различных исходных положений и различные способы вставания с моста.

Перекидка — вращение вперед махом одной и толчком другой ногой через стойку на руках и мост в стойку,

руки вверх (рис. 43). После освоения перекидки изучаются ее разновидности: перекидка на одну ногу (рис. 44), перекидка со сменой ног, перекидка с двух ног, перекидки на одну руку в шпагат или в другие конечные положения.

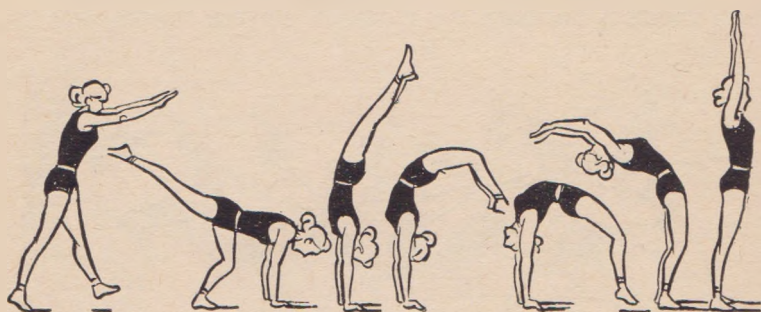


Рис. 43

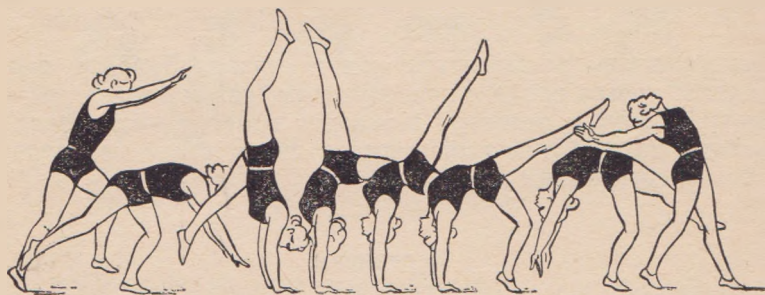


Рис. 44

Перекидка назад. Выполняется аналогично перекидке, но все движения делаются в обратной последовательности (рис. 45).

Перед ее изучением повторяется мост наклоном назад с одной ноги и вставание с моста перекидкой назад махом одной и толчком другой ногой. Далее изучаются ее разновидности; перекидка назад на одну ногу,

Обычно полуперевороты и перевороты изучаются параллельно по мере готовности занимающихся к их освоению.

Полуперевороты выполняются вперед и назад из различных исходных в различные конечные положения.

ПОЛУПЕРЕВОРОТЫ ВПЕРЕД

Эта группа упражнений объединяет движения разгибом и прыжки на руки вперед. По характеру действий они напоминают первую или вторую половину различных переворотов вперед.

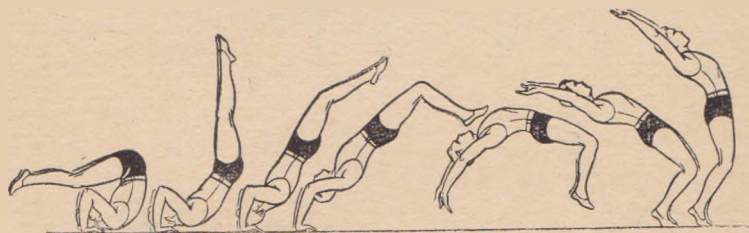


Рис. 46

Вскок разгибом выполняется из упора лежа согнувшись на лопатках, руки опираются ладонями о пол у плеч. Энергичный разгиб ногами в тазобедренных суставах, направленный под углом вверх, завершается толчком руками от пола. Затем следует фаза полета, заканчивающаяся приземлением на прямые ноги (рис. 46).

Прежде всего необходимо повторить упражнения, направленные на обучение правильному приземлению (см. «Переворот с головы»). Затем изучается правильный разгиб ногами, для чего проделывается вскок разгибом из положения лежа на лопатках согнувшись, руки вперед, с помощью двух партнеров, подкидывающих акробата за руки. Далее из упора лежа согнувшись (руки за головой) выполняется разгиб в стойку на руках (рис. 47), с помощью партнера, помогающего за ноги. Данное упражнение позволяет создать правильное представление о толчке руками. Чтобы получить

представление о направлении разгиба, целесообразно выполнять разгиб на руки партнера (рис. 48). В этом упражнении выполняются все движения первой полови-



Рис. 47

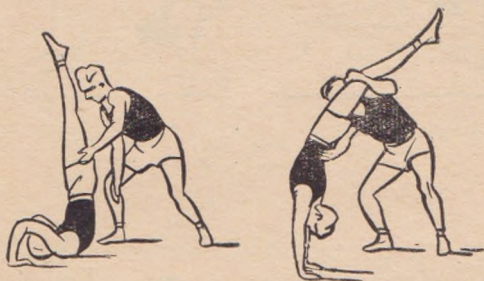


Рис. 48

ны вскока разгибом. Далее вскок разгибом делается в целом с помощью, которая оказывается одной рукой под плечо, а другой под поясницу (рис. 49). Для совершенствования упражнение выполняется на возвышение из гимнастических матов.



Рис. 49

После освоения вскока разгибом изучаются основные его разновидности: вскок разгибом на согнутые ноги; вскок разгибом, руки на бедрах; разгиб с поворотом в упор лежа (рис. 50). Затем вскок разгибом соединяется с другими элементами.

Разгиб из стойки на руках. Из стойки на руках, сгибая ноги в тазобедренных суставах и теряя равновесие

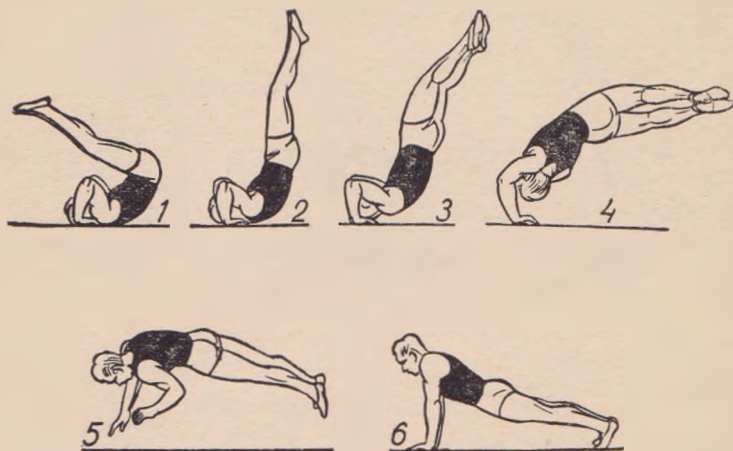


Рис. 50

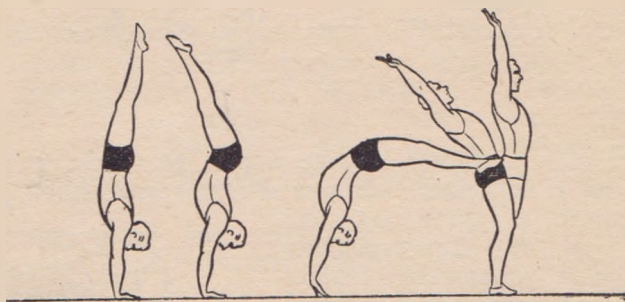


Рис. 51

в сторону спины, резко разогнуть ноги под углом вверх-назад (рис. 51). После разгиба следует фаза полета и приземление на носки прямых ног.

Упражнение изучается целостным методом после освоения разгиба с головы. Помощь оказывается одной рукой под плечо, другой под поясницу. Постепенно помощь заменяется легкой поддержкой рукой под поясницу, и, наконец, после многократных повторений упражнение выполняется самостоятельно.

Прыжок в стойку на руках выполняется либо из стойки, руки вверху, прыжком вперед в стойку на руках (при этом руки предварительно сгибаются в локтевых суставах, а затем разгибаются вверх-вперед, облегчая прыжок), либо из положения руки вперед — махом руками назад (рис. 52). Целесообразно изучить оба способа.

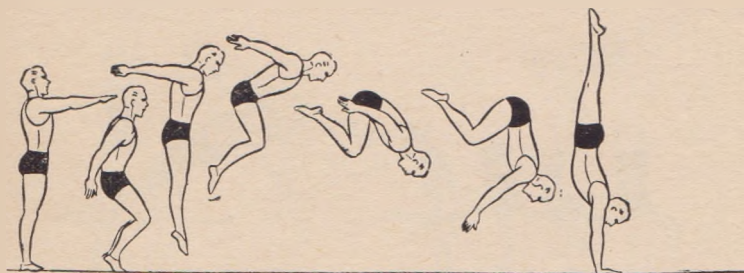


Рис. 52

Прежде всего надо повторить стойку на руках, а затем кувырок со стойки на руках. После этого упражнение выполняется в целом с поддержкой в момент приземления на руки (одной рукой под живот — другой под спину) и последующим кувырком. Усвоив это упражнение, можно выполнять прыжок, фиксируя стойку на руках, а затем соединять его с другими акробатическими прыжками.

ПОЛУПЕРЕВОРОТЫ НАЗАД

Группа полупереворотов назад включает в себя различные прыжки на руки назад с последующим переходом в разнообразные конечные положения, а также прыжок из стойки на руках. По технике выполнения эти упражнения напоминают первую либо вторую половину переворота назад. Все прыжки на руки назад

как самостоятельные элементы изучаются только после освоения переворота назад.

Прыжок из стойки на руках изучается одновременно с переворотом вперед перед освоением переворота с поворотом.

Из стойки на руках занимающаяся сгибает ноги в коленных суставах и, максимально прогибаясь в грудной и поясничной части, теряет равновесие в направлении передней поверхности тела (рис. 53). Она должна почувствовать растягивание мышц передней поверхности тела, особенно мышц живота. В момент потери

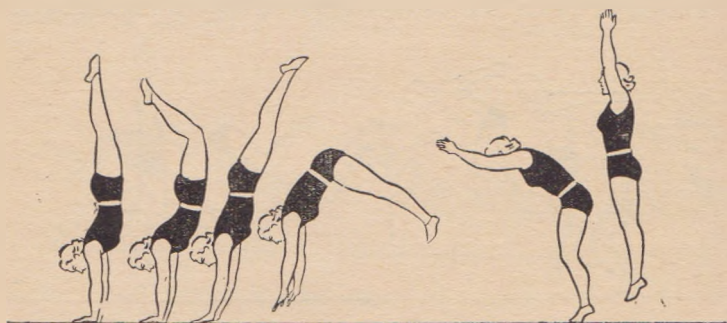


Рис. 53

равновесия ноги резко разгибаются в коленных суставах с последующим торможением и делается толчок прямыми руками от пола (за счет толчка в плечах), заканчивающийся полетом с рук на ноги. Вслед за толчком руками следует резкое сгибание прямых ног в тазобедренных суставах и торможение за счет сокращения мышц задней поверхности тела, что обеспечивает подъем плеч к моменту приземления. После толчка руки поднимаются вверх, и упражнение заканчивается в положении, близком к прямому (руки вверх), на носки прямых ног с последующим прыжком вверх. При отличном выполнении тело акробата к концу прыжка с рук обладает значительным запасом поступательного и вращательного движения, и он может соединять этот элемент с другими акробатическими прыжками.

Обучение данному упражнению следует начинать с повторения разных вариантов стоек на руках с помо-

шью и без помощи партнера. Для освоения правильного сгибания ног в тазобедренных суставах рекомендуется несколько раз проделать со стойки на руках опускание прямых ног в упор стоя согнувшись и быстрое выпрямление из этого положения в стойку, руки вверх.

Далее после нескольких попыток выполнения упражнения в целом делается прыжок из стойки на руках с трамплина. Махом одной и толчком другой ногой

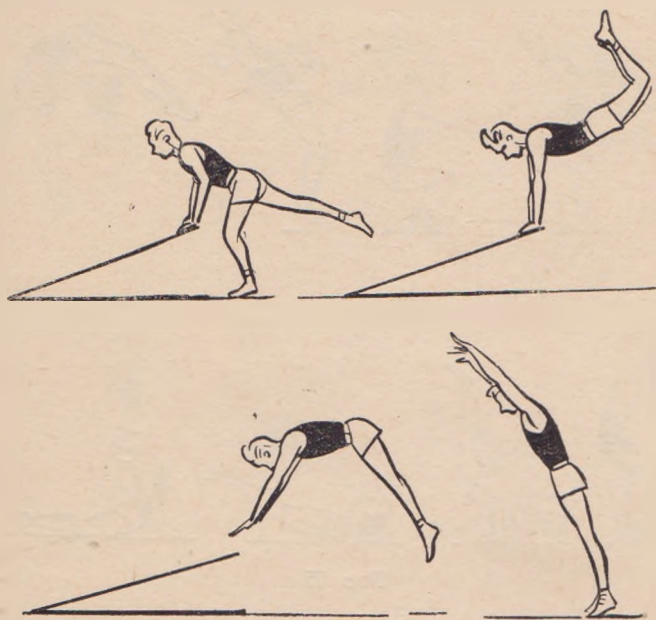


Рис. 54

на конце трамплина, не доходя до стойки на руках, согнуть ноги в коленных суставах и сразу же выполнить прыжок с рук на ноги (рис. 54). Это упражнение позволяет занимающемуся согласовать свои действия с отдачей трамплина и получить правильное представление о временном соотношении действий. Далее можно выполнять упражнение с небольшого возвышения из матов, а затем на ровном

месте. Каждый раз заканчивать упражнение прыжком вверх, поднимая руки вверх.

Для совершенствования упражнения целесообразно проделывать его с приземлением на возвышение из гимнастических матов и соединять его переворотами назад.

Прыжок назад с перекатом. Это упражнение занимающиеся выполняют еще в период изучения переворо-

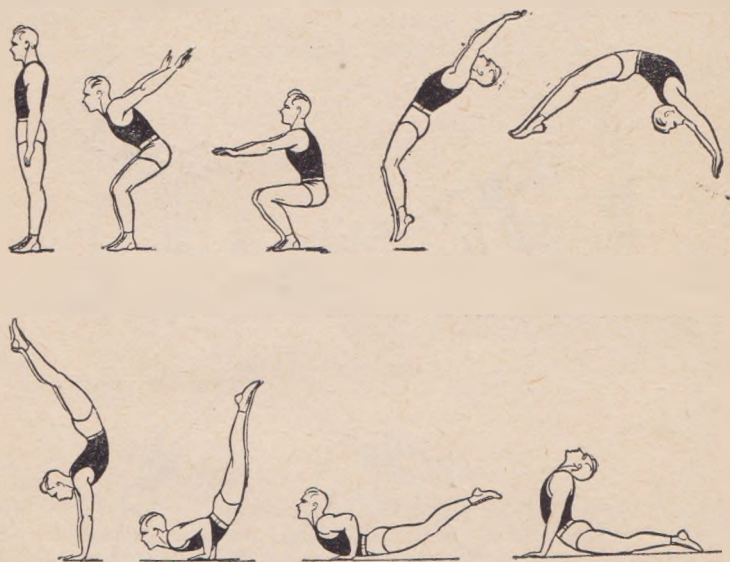


Рис. 55

та назад (если наблюдается преждевременное сгибание ног в тазобедренных суставах). Окончательно прыжок назад с перекатом изучается после переворота назад.

Прыжок назад с перекатом (рис. 55) выполняется из того же исходного положения, что и переворот назад, но толчок ногами делается несколько раньше, что приводит к более высокому прыжку с меньшим вращением назад. В полете (перед приземлением на руки) спина и ноги закрепляются. В момент касания пола руки мягко сгибаются, и занимающийся выполняет плавный перекат через грудь и живот в упор лежа на бедрах.

Перед изучением данного прыжка необходимо повторять перека́т в упор лежа на бедрах со стойки на руках. Затем упражнение изучается в целом с помощью. Помогать поясом и дополнительно поддерживать занимающегося под бедро или одной рукой под спину, а другой под бедро. Помогать под бедро не ранее постановки рук на пол, в противном случае можно помешать исполнению упражнения. Первое время занимающиеся

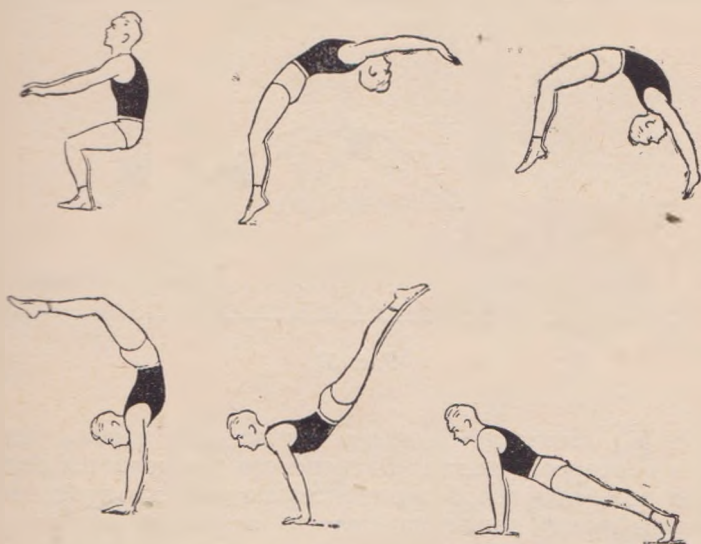


Рис. 56

обычно слишком сильно вращаются назад и ударяются голени об опору. Следует давать указание больше «оставлять ноги сзади» и раньше напрягать спину и ноги.

После освоения прыжка можно выполнять перека́т до упора стоя на коленях.

Прыжок назад в упор лежа (рис. 56) выполняется аналогично прыжку назад с перека́том, но руки не сгибаются; занимающийся опускает прямое тело (движением в плечевых суставах) в упор лежа. После освоения переворота назад и прыжка назад с перека́том овладеть

прыжком назад в упор лежа не трудно. Его следует изучать сразу в целом, предварительно повторив переворот назад и прыжок с перекатом.

Прыжок назад в стойку — очень важное упражнение для освоения ряда прыжков на руки назад, так как при их выполнении занимающийся вначале должен прийти в положение, близкое к стойке на руках, и только после этого перейти в конечное положение, характерное для данного прыжка. Прыжок назад в стойку

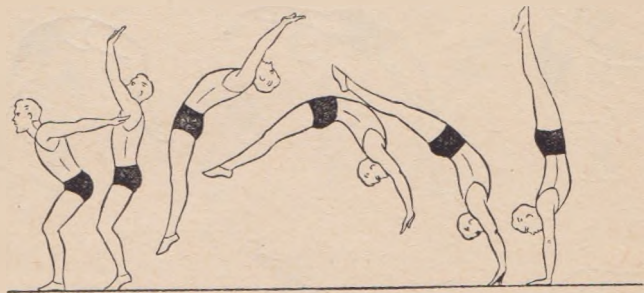


Рис. 57

(рис. 57) выполняется почти так же, как первая половина переворота назад. Отличие его заключается только в том, что акробат значительно глубже приседает, меньше теряет равновесие назад, а толчок ногами начинается раньше и больше его растягивает. Фаза полета выполняется выше, чем при перевороте назад, и с меньшим вращением. Рекомендуется занимающимся после толчка ногами оставлять ноги сзади, а в момент касания пола руками закрепить спину и ноги.

Обучать прыжку назад в стойку следует только после хорошего освоения переворота назад. Повторив переворот назад и стойку на руках, изучают упражнение сразу в целом с помощью, которая оказывается одной рукой под спину, а другой спереди за бедро. Основная задача помогающего состоит в том, чтобы поддержать исполняющего за ноги в момент приземления на руки и помочь остаться в стойке на руках. Это упражнение наиболее трудное из полупереворотов и помещено ранее многих из них только для удобства изложения.

Прыжок назад в стойку на голове (рис. 58) выполняется так же, как прыжок назад в стойку на руках, но приседание делается еще ниже, а вращение назад меньше. Занимающемуся необходимо прыжком назад, значительно не дойдя до стойки на руках, сгибая руки,



Рис. 58

мягко опуститься в стойку на голове. Упражнение изучается после ознакомления с прыжком назад в стойку на руках.

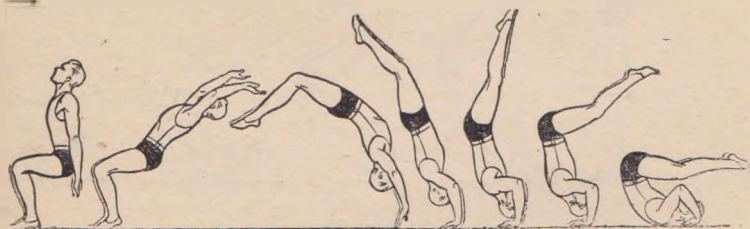


Рис. 59

Помощь оказывается так же, как и при прыжке в стойку на руках (вначале рукой под спину, а затем двумя руками за ноги).

Прыжок назад на плечи (рис. 59) выполняется аналогично прыжку в стойку на руках, но в момент касания пола руками голова наклоняется на грудь, руки сгибаются в локтевых суставах, а ноги — в тазобедренных суставах, и занимающийся мягко опускается в упор лежа согнувшись. Данное упражнение всегда выпол-

няется в соединении с другими акробатическими прыжками и чаще всего со вскоком разгибом. Изучать его следует сразу в целом с помощью, оказываемой под спину и под бедра (спереди у коленных суставов). Особое внимание необходимо обратить на своевременный

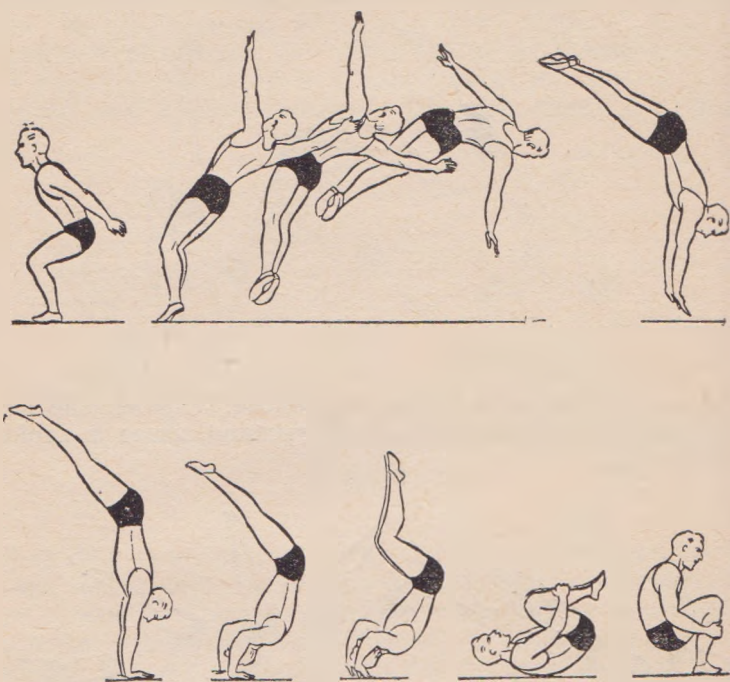


Рис. 60

наклон головы на грудь. После нескольких попыток следует прыжок назад на плечи сразу же соединять со вскоком разгибом, повторив предварительно это упражнение.

Прыжок назад с поворотом в кувырок (рис. 60). Перед изучением данного акробатического прыжка следует повторить кувырок прыжком, добиваясь возможно более высокого полета (с места, руки вверх), и прыжок в стойку на руках — кувырок (из положения стоя, руки вверх). Затем с места, стоя боком к основному направ-



Рис. 61

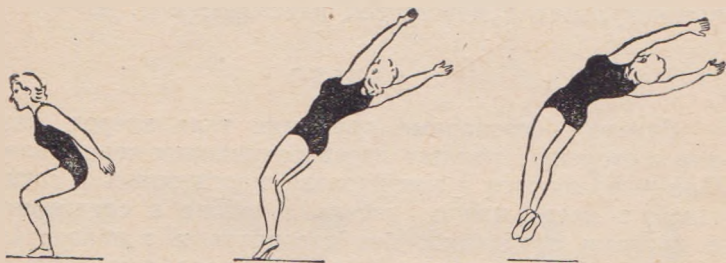


Рис. 62

лению, несколько раз сделать прыжок вверх с поворотом на 90° в кувырок (из положения стоя, руки вверх).

После этих упражнений целесообразно несколько раз выполнить прыжок назад с поворотом на руки партнера (рис. 61). Постепенно повышать траекторию прыжка, пока занимающиеся не будут выполнять прыжок в положение, близкое к стойке на руках.

Помогать одной рукой под живот, второй — со стороны спины. Упражнение следует изучать на матах, положенных в несколько слоев. Помогателю стоять сбоку и несколько сзади, со стороны, одноименной повороту (слева — при повороте налево).

После усвоения этого упражнения изучаются его варианты: прыжок назад с поворотом в колесо (рис. 62), прыжок назад с поворотом, переворот и т. д.

САЛЬТО

Сальто — безопорные вращения тела вперед, назад или в сторону с полным переворачиванием через голову. Они выполняются в группировке, прогнувшись и согнувшись; с места или с разбега, а также в соединениях с другими прыжками; без поворотов и с поворотами; толчком двумя или одной ногой; с пола, с мостика и с трамплина. Приземление осуществляется на обе или одну ногу в различные конечные положения. Некоторые сальто выполняются с двойным вращением (двойное сальто) или с длительным сохранением выпрямленного положения тела после вылета (затяжные сальто).

Все виды сальто (кроме темпового) необходимо выполнять на максимальную высоту, если они не находятся в начале или середине прыжковой комбинации.

Поскольку для выполнения сальто требуется сильный толчок ногами и в момент приземления ноги испытывают повышенную нагрузку, к разучиванию сальто можно приступать только тогда, когда хорошо укреплены мышцы и связки ног. Изучать сальто лучше в специальной обуви (высоких мягких ботинках) на достаточно мягкой дорожке.

В зависимости от желания, способности, от программы соревнований ученик изучает тот или иной из сложных прыжков, который ему легче освоить.

САЛЬТО ВПЕРЕД

Сальто этой группы выполняются обычно толчком обеих ног с приземлением на обе ноги или на одну. Очень часто переднее сальто включается в начале комбинации и служит для наращивания темпа движения. Переднее сальто в конце комбинации, выполняемое после заднего сальто, полупируэта, пируэта, служит эффектной концовкой. Маховое сальто, включаемое

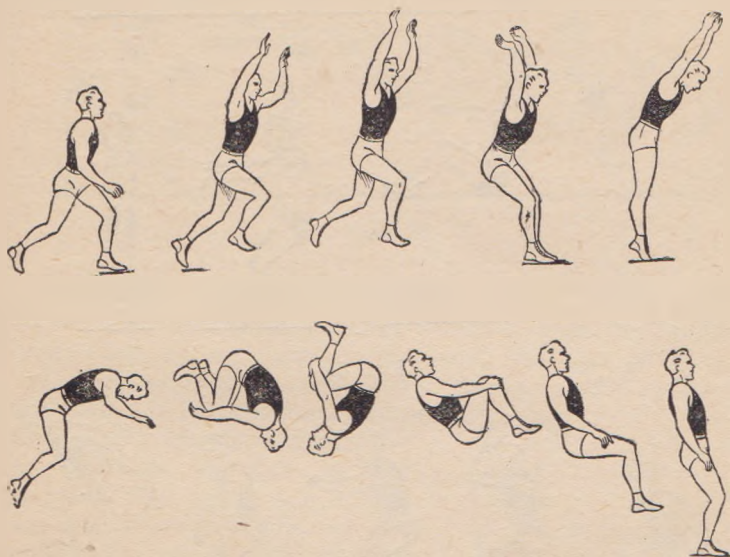


Рис. 63

женщинами в вольные упражнения или прыжковые комбинации, значительно разнообразит эти упражнения, позволяет делать очень оригинальные соединения.

Переднее сальто в группировке выполняется тремя различными способами: с махом руками из-за головы вверх-вперед (первый способ), с махом руками снизу-вверх и дальнейшим круговым движением их сверху вперед (второй способ), с махом руками снизу назад-вверх (третий способ).

Первым способом (рис. 63) чаще всего выполняется сальто с места и в соединениях, так как можно без

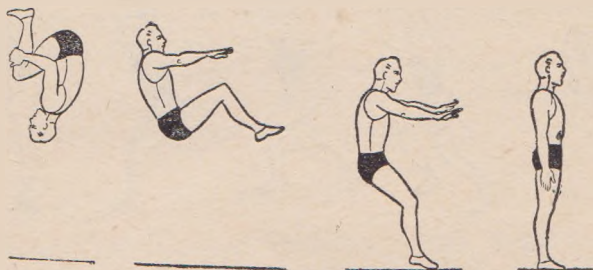
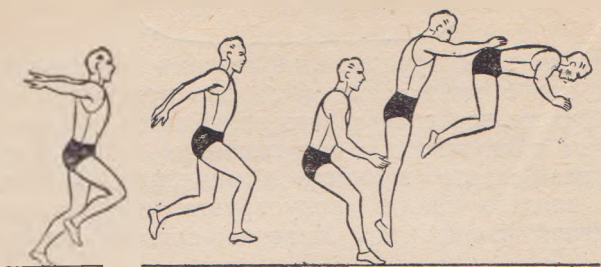


Рис. 64



Рис. 65

предварительного разбега набрать большее количество вращательного движения, чем другими способами. Но из-за того, что движения руками мало способствуют движению вверх, высота при этом способе небольшая. Поэтому выполнять сальто с разбега, особенно если после него нужно перейти на другой прыжок, первым способом не рекомендуется.



Рис. 66

При выполнении сальто вторым (рис. 64) и третьим (рис. 65) способами труднее придать телу необходимое вращение, но легче взлететь вверх, так как руки в момент отталкивания двигаются вверх. Поэтому сальто с места и в соединениях этими способами не выполняют.

Акробат должен владеть первым способом для выполнения сальто с места и в соединениях и одним из двух остальных способов для выполнения сальто с разбега.

Первый способ выполнения переднего сальто разучивается после овладения вращением в группировке в кувырках и переворачиванием вперед при выполнении различных переворотов вперед.

Сальто этим способом выполняется, как правило, с места (рис. 66).

Предварительно рекомендуется проделать следующие подготовительные упражнения:

1. Стоя на одной ноге, согнуть другую, захватить ее одной рукой и одновременно наклониться вперед. Группировка

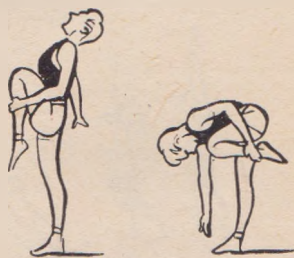


Рис. 67

пируясь, стараться голову приблизить к ноге, а пятку согнутой ноги — к тазу и поднять ее вверх повыше (рис. 67).

2. Из стойки ноги на ширине плеч поднять руки вверх. Затем слегка присесть и согнуть руки за голову, потом наклониться вперед, выпрямиться, разогнуть

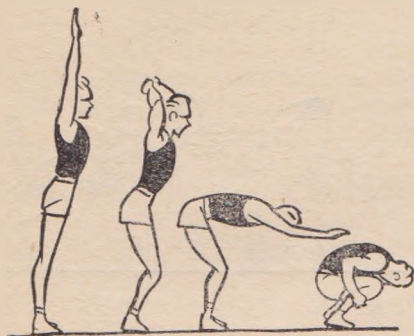


Рис. 68

руки вверх — потянуться вверх. Не задерживаясь в этом положении, сделать широкое круговое движение прямыми руками вперед и вниз к ногам, захватить их, присев, сгруппироваться и опустить голову между коленей. Делать упражнение в замедленном темпе (рис. 68).

3. Из основной стойки быстро встать на носки и поднять руки вверх. Не задерживаясь, резко согнуть руки за голову так, чтобы в

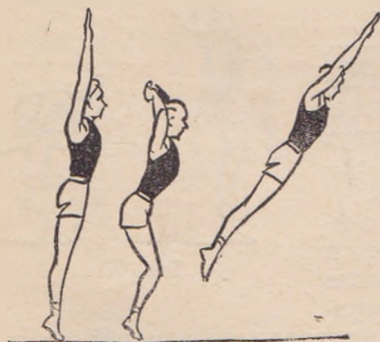


Рис. 69

конце сгибания они как бы прижали все тело к полу, слегка пружинно присесть и, не делая паузы, прыгнуть вверх-вперед, разгибая руки вверх. Во время приседания не опускаться на всю ступню (рис. 69).

После овладения этими упражнениями можно выпол-

нять сальто на мягкой дорожке со страховкой (рукой или поясом). При страховке поясом помощникам нужно стать лицом в одну сторону с выполняющим, ближней рукой хватом сверху захватить веревку в

5—10 см от пояса, а дальней — в 30—40 см от ближней так, чтобы тяжесть выполняющего удобно размещалась на обеих руках. В момент приземления страхующие должны быть готовы поддержать акробата при перекручивании.

Для страховки рукой (рис. 70) надо стать слева от акробата, чтобы в момент вылета помочь движению



Рис. 70

вверх правой рукой под живот, а затем при группировке круговым движением правой руки вверх-вперед помочь переворачиванию. В случае перекручивания необходимо правой рукой сдерживать выполняющего (рука страхующего при этом находится под левой рукой выполняющего). Если акробат преждевременно разгруппируется, то от падения назад можно страховать правым бедром (рис. 71).

При разучивании сальто нужно следить за слитностью движений, правильностью положения перед отталкиванием ногами, а также за тем, чтобы движения руками способствовали подъему вверх и переворачиванию.

По мере овладения сальто помощь следует ослаблять. Неудачное выполнение сальто с места без страховки на мягкой дорожке (2—3 слоя гимнастических матов) не опасно. Поэтому страховку на такой дорожке можно прекращать, когда ученик овладеет переворачиванием.



Рис. 71

Как подводящее упражнение к сальто с разбега и в соединениях выполняется сальто с места после подскока с двух ног на две. В этом случае подскок нужно сочетать с подниманием рук вверх и следить за тем, чтобы толчок на сальто был очень коротким.

При выполнении сальто встречаются ошибки, основные из которых следующие:

1. Слабый толчок из-за недостаточности приложения усилий, отсутствия предварительного поднимания на носки, слишком низкого приседания или задержки в приседе перед толчком. При слабом толчке возможны не только недостаточная высота, но и недостаточное вращение.

2. Прогибание туловища с отведением плеч назад перед отталкиванием. Прогибаться в момент приседания надо за счет небольшого движения тазом назад.

3. Отсутствие наклона всего тела вперед. Наклон не должен быть большим. При чрезмерном наклоне не может быть достигнута необходимая высота полета.

4. Неэнергичное движение руками вверх.

5. Неэнергичное, запоздалое или недостаточно широкое движение руками, направленное на закручивание тела. Следует учесть, что стремление помочь руками взлету мешает приобрести вращательное движение. При правильном вылете у выполняющего возникает субъективное ощущение, будто он движется согнутой спиной вверх и ногами вверх вслед за тазом.

6. Неплотная группировка. Для успешного переворачивания выполняющий должен не только плотно сгруппироваться, но и тянуться головой вперед к ногам, а пятками назад. Если ученику трудно делать правильное движение головой, то ему следует еще раз повторить второе подготовительное упражнение (группировка в приседе), но голову в группировке наклонять так, чтобы видеть предметы, находящиеся сзади. При выполнении сальто стараться наклонять голову так же. Группировка должна быть широкой (колени на ширине плеч). При такой группировке исключается удар лицом о колени.

7. Неправильное по направлению или преждевременное разгибание из группировки. Разгибать ноги надо после прохождения положения спиной к полу, причем ноги должны двигаться точно по направлению к полу.

Второй способ выполнения переднего сальто. Основное отличие второго способа от первого заключается в том, что движения руками снизу вверх при отталкивании выполняются не из-за головы, а от туловища. К разучиванию сальто вторым способом рекомендуется переходить после освоения движений первого способа (хотя бы поверхностного).

Вначале следует проделать несколько раз с разбега прыжок вверх толчком о мостик, следя за своевременным махом руками. Обычно новички начинают мах только одновременно с касанием ногами мостика. К этому моменту руки должны уже пройти крайнее нижнее положение и согнутыми двигаться вверх около туловища, чтобы в конце толчка подняться несколько выше уровня плеч. При завершении отталкивания акробат должен подумать о движении рук, которое поможет переворачиванию. Кроме того, ему следует обратить внимание на то, чтобы при наскоке на мостик ноги были поданы вперед, туловище вертикально; после толчка полет вперед-вверх был без прогиба.

Если ученик овладел этим упражнением, он может приступить к выполнению сальто с разбега с мостика со страховкой на гимнастические маты высотой около 1 м. Это заставит его выше прыгать. Помогать нужно так же, как и при выполнении сальто с места, но касаться рукой туловища акробата можно только после того, как его руки пройдут вперед (иначе можно помешать выполнению маха). После того как ученик будет уверенно переворачиваться через голову, следует натянуть перед возвышением веревочку на высоте 120—140 см, чтобы заставить его прыгать выше. По мере овладения сальто надо возвышение постепенно понижать, оставив веревочку на прежнем уровне. Когда акробат будет уверенно выполнять прыжок, не снижая его высоты, можно веревочку убрать.

Следует заметить, что даже препятствие, расположенное на небольшой высоте, вызывает некоторое искажение техники даже у опытных акробатов. (При обычной технике в момент захвата группировки голова задевает за веревочку. Чтобы этого не случилось, акробат вынужден перелетать через веревочку в полусогнутом положении и захватывать группировку позднее). Такое отрицательное влияние можно несколько уменьшить,

если веревочку держать вдвоем и опускать ее после отталкивания акробата от пола. Более удобным ориентиром может служить вытянутая вперед рука стоящего сбоку страховщика, который также опускает ее в нужный момент. Движения руками можно выучить, выполняя сальто с трамплина с места. Предварительно нужно проделать движения руками с небольшим прыжком вверх (без сальто).

Основные ошибки, встречающиеся при выполнении сальто:

1. Слабый толчок, который может происходить из-за недостаточности усилий, слабого разбега, слишком низкого приседания перед толчком, постановки ног на пол не на носки, а на пятки или всю ступню, из-за неакцентированного толчка (при акцентированном толчке усилия для отталкивания начинаются уже в момент сгибания ног в фазе амортизации).

2. Большой наклон тела вперед в конце отталкивания в связи с тем, что ноги не выставляются вперед при наскоке на мостик. В результате этого высота полета недостаточна даже при сильном толчке.

3. Нет полного выпрямления в конце отталкивания (некоторое отведение таза назад необходимо для закручивания тела вперед).

4. Запоздалое, вялое или слишком широкое движение руками вверх. Быстрое движение руками вверх в амортизационный момент отталкивания увеличивает давление всего тела вниз, а это, в свою очередь, усиливает последующий толчок.

5. Запоздалое движение руками, направленное на переворачивание. Это движение необходимо начать еще при опоре ногами о пол. В отличие от движения руками вверх оно должно быть возможно более широким.

При захвате группировки могут встретиться такие же ошибки, как и при выполнении сальто с места.

После овладения сальто с мостика его можно выполнять без мостика и с трамплина. Делая сальто без мостика, можно ставить ноги для толчка не на носки, а перекатом с пяток на носки. Это бывает необходимо при сильном разбеге, когда нужно значительно выставлять ноги вперед.

При выполнении сальто без мостика своевременность движений руками имеет еще большее значение.

Для овладения сальто с трамплина (рис. 72) важно освоить характер толчка. При наскоке на трамплин следует, разгибаясь в тазобедренных и коленных суставах, с силой надавить на верхнюю доску и сделать быстрый



Рис. 72

мах руками вверх, который содействует большему на давлению на трамплин. С крайним нижним положением доски должна совпасть наиболее сильная часть толчка ногами. Отталкиваться нужно возможно ближе к краю трамплина. Чтобы усвоить характер толчка и наскокивание на конец трамплина, следует выполнять

прыжки с разбега (без сальто), не прогибаясь в полете. Перед касанием ногами пола нужно вытянуться и встретить ногами пол возможно раньше (чтобы удлинить путь торможения).

Страховать, как и при выполнении сальто на полу. Если ученику не нужна помощь, то лучше страховать его, захватывая двумя руками за поясицу в момент, когда его спина обращена к полу.

На ранних этапах обучения на отдельных уроках полезно чередовать сальто с трамплина и сальто с пола.

Существует и другой способ обучения. Ученик без разбега с края трамплина выполняет переворот, опираясь руками на руки двух партнеров, стоящих по бокам. Каждый из помощников захватывает руку выполняющего разноименной рукой, держа ее на уровне своих плеч. Выполняющий должен переворачиваться в группировке, стараясь не опираться на руки партнеров. Затем это упражнение нужно сделать с небольшого разбега. Наскакивая на трамплин, акробат не должен искать рук партнеров (он только держит руки перед собой, ладонями вниз). Помощникам следует захватить руки выполняющего до его вылета вверх. Как только ученик будет уверенно переворачиваться, надо перейти к выполнению сальто с захватом группировки.

Третий способ выполнения переднего сальто. Главное в обучении сальто этим способом — освоение полного и своевременного маха руками назад-вверх.

Для овладения махом руками рекомендуется выполнять прыжки вверх с махом руками назад-вверх на полу и с трамплина, с места и с разбега. Важно поднимать руки до предела, почти не наклоняя плеч вперед.

Хорошим подводящим упражнением служит кувырок прыжком с махом руками назад. Нужно следить за одновременностью завершения маха руками и толчка ногами. Выполнением кувырка на возвышение из 3—5 матов повышается эффективность этого упражнения. После прочного усвоения маха руками выполняют сальто с 3—4 шагов разбега с мостика на возвышение из матов. По мере усвоения сальто возвышение уменьшают и, выпрямляясь из группировки, приземляются в более прямое положение.

Обычно при первых попытках ученику кажется неестественным начинать мах руками до касания ногами мостика, и поэтому он начинает движение руками с опозданием. Если эта ошибка трудно поддается исправлению при непосредственном выполнении сальто, то следует снова проделать описанные подготовительные упражнения. После освоения сальто с мостика выполняют его на ровном месте.

Основные ошибки:

1. Запоздалый или неполный мах руками. Мах руками следует начинать одновременно с темповым подскоком, делая его очень свободно, почти расслабленно. Надо акцентировать движение руками вверх, а не назад.

2. Чрезмерный наклон вперед. Как следствие недостаточный вылет вверх даже при сильном толчке.

3. Неплотная группировка. В данном способе захватывать ноги можно не только за голени спереди, но и за бедра около коленей сзади. Второй вариант удобнее.



Рис. 73

Совершенствуя выполнение сальто всеми способами, надо овладеть приземлением в более высокое положение за счет высокого вылета, резкого переворачивания и более раннего выпрямления из группировки.

Для совершенствования следует выполнять сальто на возвышение, затем в соединениях с другими элементами, с подбрасыванием партнером, с трамплина через партнеров и т. д.

Переднее сальто на одну ногу (рис. 73) позволяет не только сохранить темп движения, но даже увеличить

его. Переднее сальто на одну ногу нужно выполнять на меньшей высоте, чем обычно, но с большим вращением. Для этого в момент отталкивания следует несколько больше, чем обычно, наклонить все тело вперед, движения руками для вращения сделать резче и энергичнее, вращение в группировке начать раньше. Продвижение вперед также должно быть большим. Приземляться нужно в вертикальном положении или даже пройдя его на почти прямую ногу. Так необходимо делать, несмотря на то, что это сальто выполняется с невысоким полетом. Приземление на согнутую ногу не позволяет перейти на последующий прыжок. Причиной этой ошибки может быть чрезмерно низкий полет, недостаток вращения, преждевременное выпрямление из группировки, приземление на расслабленную ногу.

Сначала из группировки нужно выпрямить маховую ногу. Если вращение недостаточное, то необходимо несколько задержаться в группировке и выпрямлять ногу как можно ближе к вертикали о.ц.т. тела (указать ученику, чтобы он поставил ногу «под себя»). При слишком большом вращении следует выпрямляться быстрее или даже выпрямить ногу несколько вперед. Толчковую ногу держать согнутой до момента передачи тяжести тела вперед за опору маховой ногой, и затем выпрямить ее вниз. Выпрямление ноги вперед — ошибка. С выпрямлением ног руки поднять вперед-вверх и тянуться ими вперед. Приземление сходно с приземлением после темпового подскока.

Начинать обучение приземлению на одну ногу рекомендуется со следующего упражнения: выполнить кувырок на коне без ручек с таким расчетом, чтобы закончить его седом на краю коня. Перекатываясь по спине, начать выпрямление маховой ноги вниз, коснуться ею пола и, держа другую ногу согнутой, наклониться всем телом вперед. Наклонившись примерно на 45° к полу, выпрямить толчковую ногу (рис. 74). При выполнении этого упражнения следить за своевременностью и направлением выпрямления каждой ноги.

Хорошим упражнением также являются прыжки с мостика и с трамплина с приземлением на одну ногу «в пробежку» (приземляясь на одну ногу, быстро перейти на другую и, не останавливаясь, пробежать 2—3 шага).

Овладев этими упражнениями, можно переходить к выполнению сальто на одну ногу «в пробеге». При первых попытках нужно приземляться почти одновременно на обе ноги, отводя толчковую ногу немного вперед только перед самым приземлением.

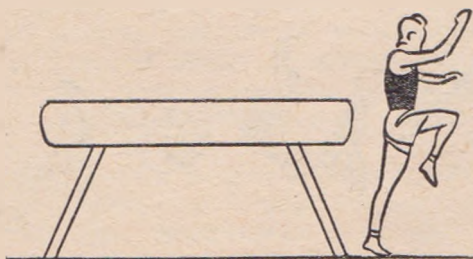
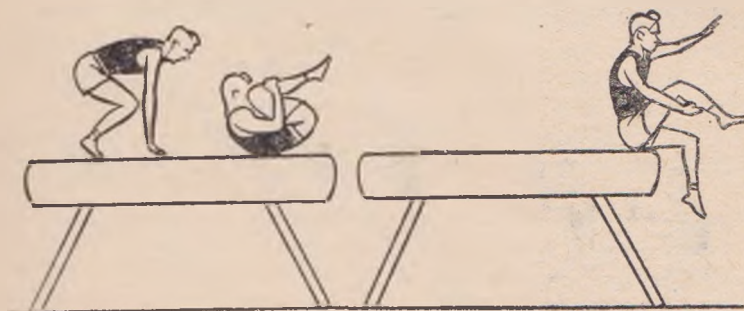


Рис. 74

Переднее сальто на одну ногу сначала следует выполнять в соединении с переворотами вперед. До прочного усвоения этих соединений не рекомендуется выполнять после сальто переворот с поворотом, так как в этом случае возможна характерная ошибка — поворот плеч непосредственно после выпрямления из группировки и опускание толчковой ноги скрестно перед маховой.

Затяжное переднее сальто — очень эффектный, зрелищный акробатический прыжок. Сущность его вы-

полнения заключается в том, чтобы возможно раньше выпрямляться в первой части упражнения и возможно позднее группироваться во второй части.

Выполнение затяжных сальто требует от акробата большого волевого усилия, чтобы сгруппироваться в последний момент. Чем дольше сохраняется прямое положение тела, тем лучше выполнено затяжное сальто.

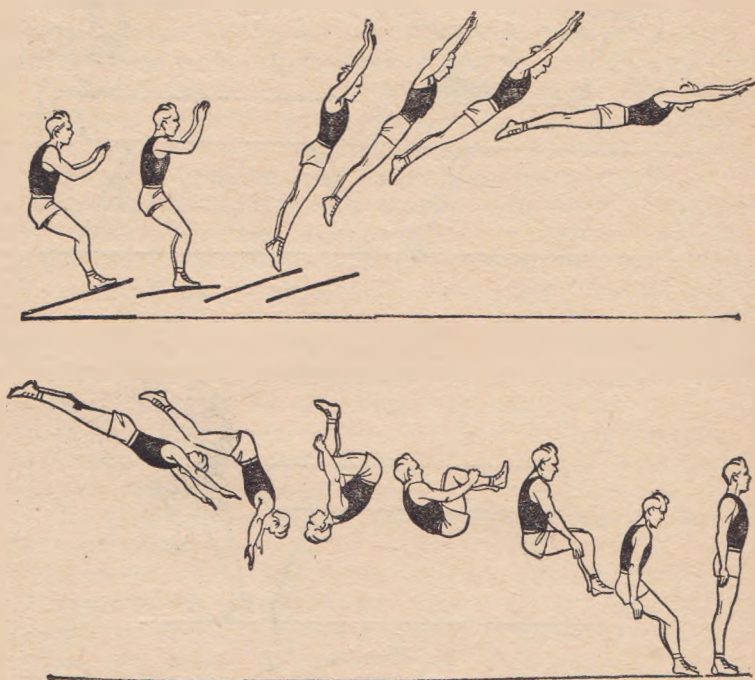


Рис. 75

Переднее затяжное сальто выполняется с трамплина (рис. 75) и с мостика. В первом случае оно легче и эффективнее, так как можно дольше сохранить выпрямленное положение тела. При выполнении сальто руки не способствуют вращению, поэтому приходится отталкиваться ногами, несколько больше наклонив туловище вперед. За отталкиванием следует резкое движение но-

гами назад-вверх. На этот важный элемент техники нужно обратить особое внимание при обучении.

Лучшим подготовительным упражнением для разучивания переднего затяжного сальто служит кувырок прыжком прогнувшись с пола и с мостика. В кувырке главное внимание нужно обращать на движение ног назад-вверх и стараться приземляться на руки с некоторым «перекрутом» за счет этого движения ногами. Лучше делать упражнение на возвышение 1—1,5 м.

После этого ученик может выполнять затяжное сальто с трамплина с короткой «затяжкой», а затем с более длительной. Момент группировки акробат должен определить сам, стараясь сохранить прямое положение тела возможно дольше.

Переворот — переднее сальто. Главное в технике этого соединения — приземление после переворота в удобное положение для начала сальто и наличие движения вперед (рис. 76). Для этого переворот надо выполнить с энергичным вращением за счет более широкого и сильного маха ногой и более позднего толчка руками. Полет в перевороте должен быть достаточно высок, чтобы акробат мог приземлиться на прямые ноги. Однако не следует добиваться максимально высокого полета, так как это может затормозить поступательное и вращательное движение вперед, необходимое для выполнения сальто. Приземление после переворота происходит с небольшим наклоном всего тела назад.

Положение тела в момент отрыва ног от пола должно быть вертикальным. Чтобы наклон назад не был слишком большим, необходимо в момент приземления после переворота постараться поставить ноги ближе к месту опоры руками, несколько согнув их в коленях перед касанием пола (зрительно это почти незаметно). Перед приземлением руки согнуть за голову. Коснувшись ногами пола, нужно сейчас же начать отталкивание, хотя (объективно) в первый момент ноги будут все же сгибаться. Одновременно с началом толчка ногами следует сделать руками мах вверх так, чтобы к концу отталкивания он перешел в круговое движение, направленное на вращение.

Разучивание начинается с выполнения переворота с последующим подскоком вверх-вперед. При этом нужно следить, чтобы ученик в конце переворота не сгибал-

ся, подскок делал с продвижением вперед и помогал взлету вверх разгибанием рук из-за головы. По мере усвоения упражнения следует прыгать выше. Затем рекомендуется проделать переворот-кувырок прыжком. Полет в кувырке должен быть не длинным, но высоким. Затем нужно выполнить переворот с последующим прыжком вверх-вперед на руки стоящему сбоку партнеру, поднимая повыше ноги.

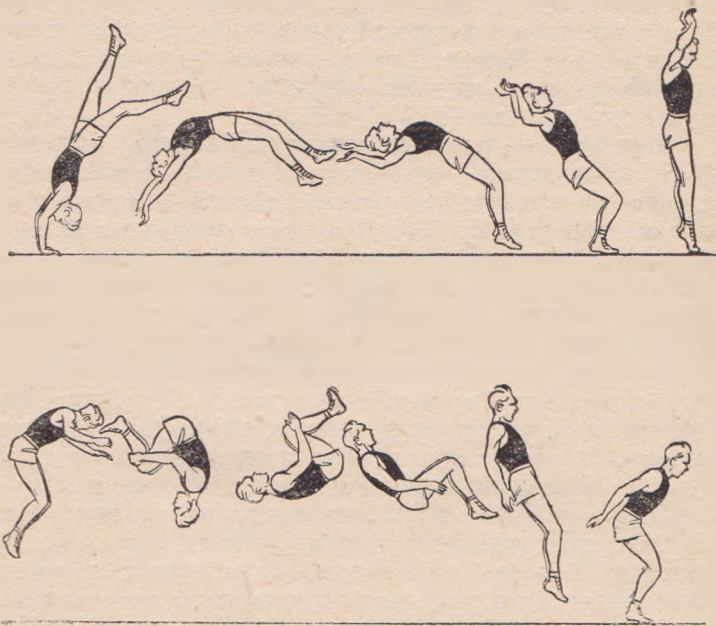


Рис. 76

После усвоения этих упражнений можно переходить к выполнению разучиваемого соединения на поясе для страховки. Обычно при первых попытках выполняющий сгибается в конце переворота и из-за этого, приземляясь, излишне наклоняет тело назад. Поэтому первые попытки следует делать с небольшого разбега, не стремясь в сальто обязательно перевернуться. Ученик должен

после переворота выпрыгнуть вверх и сгруппироваться, а страхующие — перевернуть его с помощью пояса (так же, как при сальто с места). Если выполняющий в конце переворота согнется, то страхующие должны потянуть его за веревки вперед. По мере освоения упражнения разбег следует увеличить и перейти к выполнению упражнения без пояса со страховкой руками (как при сальто с места), а затем и без страховки.

При совершенствовании данного соединения главное внимание обращать на движение руками, способствующее вылету вверх при сальто.

Переднее сальто в темпе. В серии сальто первое из них можно выполнять вторым или третьим способом, все последующие — первым. Каждое предыдущее сальто для успешного выполнения последующего следует выполнять на почти прямые ноги в положение очень небольшого наклона назад (а по субъективному ощущению даже пройдя это положение, «с перекрутом»). Техника соединения двух сальто аналогична технике перехода с переворота на сальто. Первые сальто в серии нужно выполнять на небольшой высоте, а последующие — все выше и выше.

Разучивать соединение из передних сальто можно после прочного усвоения сальто с места, а также с разбега. Ученику можно предложить выполнить последующее сальто после того, как он научится заканчивать предыдущее сальто прыжком вверх с продвижением вперед. Целесообразно выполнять переднее сальто после кувырка, переворота, подскока на месте. Хорошо подготавливает к выполнению серии сальто такое соединение: сальто с разбега, без паузы подскок вверх, приземляясь, сальто — подскок и т. д. Если это упражнение выполняется свободно, то можно переходить к выполнению двух сальто в темпе, а затем и больше.

Сальто в темпе выполняется также и третьим способом, но это труднее.

Двойное переднее сальто обычно выполняется с трамплина (рис. 77) и очень редко с мостика. Мах руками выполняется снизу вперед, а иногда сверху. Главное здесь — движения, создающие вращение (в отличие от одинарного сальто, где основное — взлететь на максимальную высоту). Поэтому движение руками вверх необходимо начинать раньше, чем в одинарном сальто,

и еще в опорном положении послать их круговым движением вниз к ногам. Неполное выпрямление в тазобедренных суставах в конце толчка также позволяет увеличить вращение. Группировка должна быть плотной, хват прочным (чтобы ноги не отбросило в результате

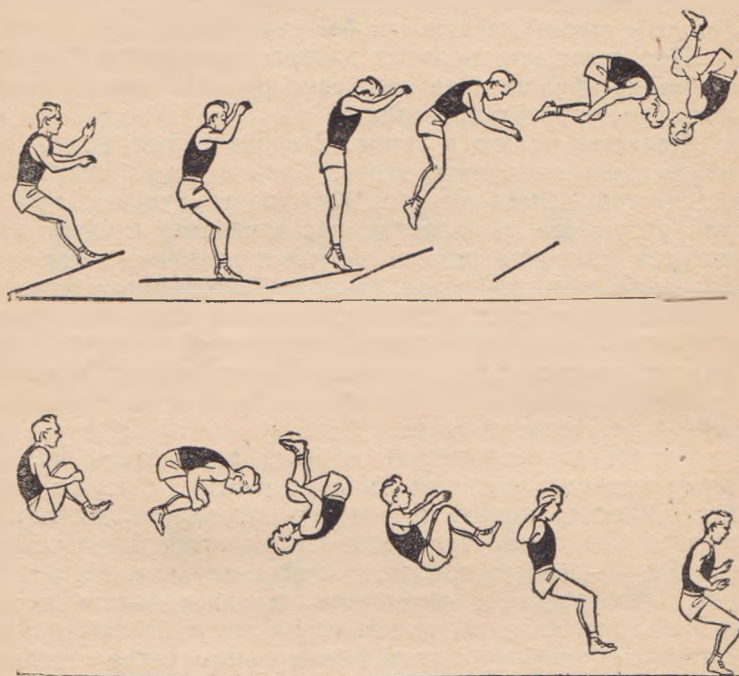


Рис. 77

центробежной силы). К высшей точке полета ($1\frac{1}{2}$ — $1\frac{3}{4}$ роста) надо сделать примерно один оборот. Приземление происходит в 2—2,5 м от трамплина. Большее расстояние свидетельствует о чрезмерном наклоне вперед при отталкивании.

Приземляться надо осторожно даже тогда, когда акробат уверен в точности выполнения сальто. Осторожность приземления заключается в том, что акробат, вначале разгруппировавшись не полностью, окончатель-

но выпрямляется тогда, когда зрительно уточнит свое положение в пространстве и внесет коррективы в свои движения.

Ориентировка при выполнении двойного сальто основана на тонком чувстве пространства и времени. Ориентироваться зрительно акробат может только с момента выпрямления из группировки.

Разучивать двойное сальто можно тогда, когда акробат будет уверенно выполнять переднее сальто, научится ориентироваться в пространстве.

Готовясь к выполнению двойного сальто, следует многократно повторить одинарное сальто с трамплина, пораньше начиная вращение (чтобы не «перекрутить» сальто, нужно раньше разгруппироваться). Надо также овладеть приземлением после очень низкого сальто и после прыжков с высоты 1,5—2,0 м.

Сначала выполнять двойное сальто следует с приземлением в брезентовое полотнище, которое держат 6—8 человек.

Выполняя первый раз двойное сальто, акробат не должен после первого оборота разгруппировываться.

Обычно при первых попытках вращение недостаточно, и поэтому в этот период тренер ищет пути его усиления. После овладения вращением совершенствуется точность приземления. По мере освоения сальто брезент нужно держать слабее, чтобы акробат чувствовал ногами пол. Когда ученик научится уверенно приземляться на брезент, можно выполнять сальто на маты (2—3 слоя) со страховкой. Страховать следует стоя сбоку — одной рукой поддерживать акробата под спину, другой под грудь. Лучше первое время страховать вдвоем. Один страхует от падения на спину, другой — от падения вперед. Особенно внимательным нужно быть второму, так как падение вперед на голову очень опасно. По мере выполнения сальто нужно подойти к выполняющему так, чтобы в момент приземления быть рядом с ним.

Для более устойчивого и безопасного приземления можно вначале выставлять одну ногу (толчковую) на полступни-ступню вперед.

Основными ошибками могут быть следующие:

1. Недостаточное вращение, которое может произойти из-за слабого разбега, слишком далекой постановки ног от края трамплина, слабого толчка, от стремления на-

брать большую высоту, недостаточно сильного кругового движения руками вниз и слишком выпрямленного положения тела в конце отталкивания, из-за неплотной группировки.

2. Недостаточная высота полета вследствие слабого разбега; слабого толчка ногами; далекой постановки ног от края трамплина; слабого движения руками вверх; слишком большого наклона вперед при отталкивании.

3. Приземление с потерей равновесия назад (или приземление на спину) из-за недостатка вращения или высоты; преждевременного выпрямления из группировки; выпрямления ног не к полу, а излишне вперед; приземления на слишком напряженные ноги.

4. Приземление с потерей равновесия вперед вследствие запоздалого выпрямления из группировки или выпрямления ног не к полу, а несколько назад; неполного выпрямления; приземления на недостаточно напряженные ноги; наклона вперед при приземлении.

Твист (поворотом сальто). Отличным выполнением твиста (рис. 78) считается такое, при котором акробат начинает прыжок вверх точно спиной вперед, высоко взлетает, полностью поворачивается, до окончания поворота не сгибается, а переднее сальто делает в плотной группировке и приземляется на прямые ноги с выпрямленным телом, не теряя равновесия.

Для большего эффекта после поворота акробат должен несколько задержаться в выпрямленном положении с поднятыми вверх руками. Легче всего выполнить твист в соединениях: переворот с поворотом — твист или переворот с поворотом — переворот назад — твист. Именно в этих соединениях и рекомендуется начинать изучение твиста. На рисунке показана техника выполнения твиста после движения, которым может заканчиваться переворот с поворотом или переворот назад.

Труднее всего сочетать вылет вверх и поворот.

Для успешного выполнения твиста нужно руководствоваться следующими правилами: сначала полностью выпрямиться, затем повернуться; сначала полностью повернуться, затем захватить группировку. Объективно поворот начинается до окончания полного выпрямления — в опорном положении. Таким образом, одно движение следует за другим. Но зрительно это не заметно и субъективно акробат не должен этого чувствовать.

Поворот в этом прыжке выполняется в результате более быстрого движения левой руки и плеча, чем правой руки. Движение левой руки, не выходя из вертикальной плоскости, должно также способствовать подниманию всего тела вверх и сообщать ему вращение. Движение правой рукой содействует подниманию тела

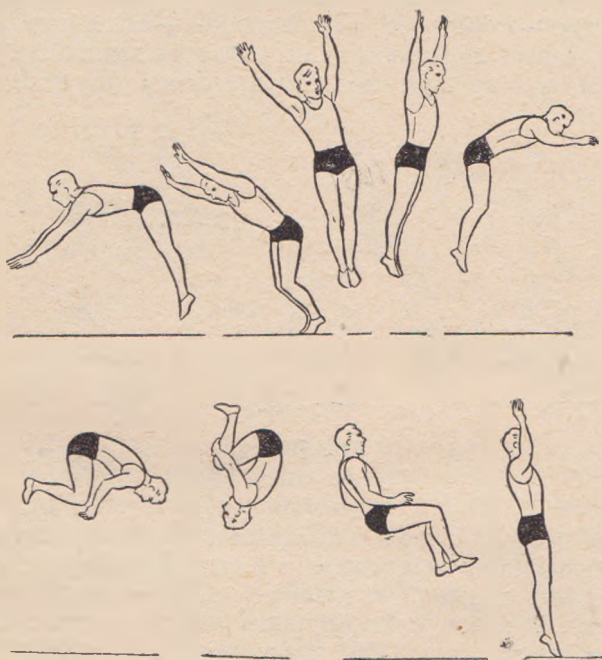


Рис. 78

вверх, переворачиванию и сохранению устойчивости вращения в вертикальной плоскости. В конце поворота руки должны занять такое положение, из которого удобно выполнить переднее сальто, т. е. они должны быть вверху, а с началом сгибания ног быстро двигаться по большой дуге к ногам. Поворот в твисте выполняется в ту же сторону, что и в перевороте с поворотом. Очень важно, чтобы движение руками и плечами вверх и на-

зад не вызывало прогибания в пояснице — акробат должен «закрепить» туловище. В конце предыдущего элемента надо стремиться побыстрее поставить ноги на пол в 110—120 см от рук и пораньше начать выпрямление так, чтобы в конце отталкивания тело не дошло до вертикали на 8—12°.

Разучивать твист рекомендуется после освоения переднего сальто с места с движением руками сверху и соединения — переворот с поворотом — заднее сальто. Полезно также предварительно овладеть затяжным задним сальто. Хорошим подготовительным упражнением



Рис. 79

является прыжок назад с поворотом в кувырок (нужно следить только за тем, чтобы в полете не было прогиба и излишнего сгибания в тазобедренных суставах после поворота). К твисту хорошо подготавливает выполнение быстрого поворота на 180° после переворота назад или переворота с поворотом.

Непосредственное разучивание твиста:

1. Выполняющий прыгает вверх-назад с поворотом и махом руками вверх. Тренер, стоя сзади, ловит выполняющего после поворота под грудь (рис. 79). Следить за тем, чтобы поворот выполнялся руками и плечами вверху с прямым положением тела, чтобы ноги поднялись назад-вверх.

2. То же упражнение, но партнер ловит выполняющего на руки, стоя сбоку (рис. 80).

3. То же, но выполняющий, приходя на руки к партнеру, группируется для переднего сальто. Следить за

тем, чтобы при захвате группировки выполняющий стремился поднять ноги и таз вверх (рис. 81).

4. То же, но партнер после захвата группировки переворачивает выполняющего вперед (одной рукой под живот, другой под шею).

5. То же, что 2-е упражнение, но прыжок делается после переворота с поворотом или переворота с поворотом — переворота назад (в зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося). Это упражнение

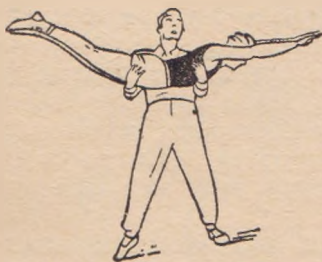


Рис. 80



Рис. 81

можно выполнять на поясе для страховки. Страховые мягко опускают акробата на пол после поворота. Ноги выполняющего должны быть вверху, после того как поворот сделан полностью.

6. Твист на поясе после переворота с поворотом или переворота с поворотом — переворота назад. Выполняющий должен попозже группироваться. Перед разбегом веревки пояса не обкручивать вокруг поясницы.

7. Твист со страховкой и без страховки. При страховке без пояса нужно стать со стороны, одноименной повороту, после поворота подставить ближнюю руку под живот и страховать, как переднее сальто.

В том случае, если подготовительные упражнения недостаточно усвоены, ученик, выполняя твист, обычно поворачивается и сгибает ноги раньше времени.

Основные ошибки:

1. Недостаточное поступательное и вращательное движение после предыдущего прыжка.

2. Слишком близкая или слишком дальняя постановка ног. В первом случае плохие условия для толчка

вверх; во втором слишком большой «стопор», который может затормозить вращение, и прыгуну будет трудно перевернуться.

3. Опора на ноги с несколько развернутыми ступнями. Если ученику трудно исправить эту ошибку при выполнении твиста после переворота с поворотом, то ему можно посоветовать выполнять твист после переворота назад. В этом сочетании легче поставить ноги правильно.

4. Позднее начало поворота.

5. Прогибание перед поворотом или при повороте.

6. Движение левой рукой несколько в сторону. Чтобы исправить эту ошибку, надо стремиться дольше удерживать выпрямленное тело перед группировкой. При этом акробат, полностью выпрямившись, должен постараться еще больше «вытянуться». Иногда помогает стремление посмотреть на левую руку во время ее движения вверх.

7. Отставание правой руки, из-за чего задерживается поворот и вращение.

8. Отсутствие полного выпрямления при вылете.

9. Недостаточное вращение (в выпрямленном положении). Эта ошибка может происходить из-за медленного темпа движения на предыдущем прыжке, недостаточного маха руками, недостаточно быстрого выпрямления тела, а также из-за слишком «далекой» постановки ног.

10. Неполный поворот до сгибания ног в группировку. При совершенствовании твиста стремиться подольше задержаться в выпрямленном положении, возможно быстрее выполнить поворот, взлететь повыше и плотнее сгруппироваться.

Затяжной твист. Техника выполнения затяжного твиста отличается от обычного твиста лишь более поздней группировкой. Затяжной твист эффектен в том случае, когда перед фиксацией выпрямленного положения акробат все предыдущие движения делает в максимально быстром темпе. Перемена ритма очень хорошо воспринимается зрителем.

Для овладения затяжным твистом нужно делать более энергичные движения, чем при обычном твисте, и возможно дольше задерживать выпрямленное положение.

Двойной твист (рис. 82) отличается от одинарного двойным переворачиванием после поворота. Обязательным условием его выполнения является полный (или почти полный) поворот до сгибания в группировку.

Лучше всего выполнять двойной твист после поворота с поворотом — поворота назад, которые в этом случае должны быть проделаны в очень быстром темпе. В данном соединении при повороте назад создается большее давление всего тела на руки благодаря поступательному и вращательному движению. Руки при этом сгибаются больше, чем обычно, и сильнее отталкиваются. В связи с этим акробат должен приложить значительно больше усилий для отталкивания руками. Перед двойным твистом (в отличие от одинарного) при прыжке с рук на ноги надо больше согнуться в тазобедренных суставах (до 110°), а ноги поставить несколько ближе (около 90 см). Прыжок с рук на ноги получается более кратковременным. Вследствие всего этого верхняя часть тела после толчка руками движется вверх с большой скоростью, и тело быстро доходит до вертикального положения, что позволяет акробату раньше начать вращение на сальто.

При выполнении двойного твиста не следует стремиться направить полет вперед (как при одинарном твисте). Наоборот, надо возможно скорее пройти вертикальное положение. Очень важно, чтобы во время поворота, который должен быть завершен как можно скорее, все тело было выпрямлено.

Большое значение имеют движения руками. Мах руками вверх при отталкивании должен безостановочно переходить после поворота в движение по дуге для «закручивания» на переднее сальто. Таким образом, с пола руки движутся по полному кругу до захвата группировки.

Стремиться набирать максимальную высоту, особенно за счет движения руками, не следует — это может помешать вращению.

После захвата группировки следуют те же движения, что и в двойном переднем сальто. Важно учесть, что в отличие от всех других двойных сальто в двойном твисте к высшей точке полета удастся сделать только около $\frac{2}{3}$ оборота. Поэтому оставшееся переворачивание и приземление надо выполнять особенно тщательно.

Разучивать двойной твист можно после освоения двойного переднего сальто и твиста. Полезно потренироваться в выполнении твиста с места, так как в нем и в двойном твисте есть много общего при отталкивании: безостановочное движение руками до захвата группировки, ускоренный поворот, раннее начало вращения и т. д. Перед первым выполнением двойного твиста необходимо проделать одинарный твист с более быстрым поворотом, с движением руками, как в двойном

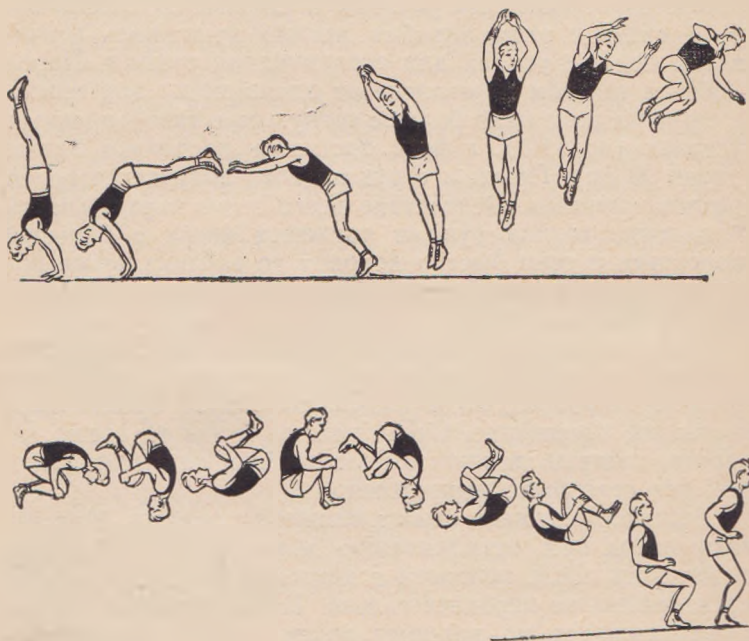


Рис. 82

твисте, и более ранним и сильным вращением (при достаточном вращении после поворота ноги движутся назад).

Первое время акробата страхуют ручным поясом. Полезно проделать несколько раз одинарный твист с поясом, чтобы занимающийся привык к нему, а стра-

хующие присмотрелись к особенностям его движений. На первой попытке акробат должен стремиться четко выполнить поворот и движения руками, не выходящие из вертикальной плоскости (даже если из-за этого он не сможет полностью два раза перевернуться). Страхующим в момент отталкивания не следует становиться рядом с выполняющим (он может нечаянно толкнуть страхующего, и последний не сможет его страховать). Только к моменту приземления страхующие должны приблизиться к акробату вплотную. До прохождения последней четверти второго оборота веревку пояса надо держать свободно (иначе переворачивание будет затруднено). Если перед приземлением выполняющий не пройдет положения спиной вниз, то страхующие для предотвращения падения должны сильно подтянуть пояс вверх. В этом случае их действие задержит не только падение вниз, но и вращение, поэтому страхующие должны быстро, но мягко опустить акробата на пол.

С каждым последующим повторением занимающемуся надо стремиться начинать вращение в группировке возможно раньше, а страхующим при этом следует ослаблять помощь. По мере овладения техникой двойного твиста надо переходить к выполнению двойного твиста в полотнище, а затем со страховкой руками (страховать так же, как и двойное переднее сальто).

При выполнении двойного твиста возможны следующие основные ошибки:

1. До отталкивания: недостаточное накапливание поступательного и вращательного движения на предыдущих прыжках, слабый толчок руками, опора ногами на слишком большом расстоянии от рук.

2. При отталкивании: слабый толчок ногами; запоздалый, неактивный мах руками; акцентированные движения руками вверх; движение руками не в вертикальной плоскости; недостаточно быстрый поворот.

3. После отталкивания: преждевременное (относительно поворота) сгибание ног в группировку (т. е. раньше, чем это изображено на рисунке); остановка рук взерху.

4. После захвата группировки могут быть такие же ошибки, как и в двойном переднем сальто. Иногда при вращении в группировке бывают лишние повороты всего тела (несмотря на то, что захват группировки произо-

шел после точного поворота на 180°). Причина этого в движениях рук при повороте, выходящих из вертикальной плоскости и несбалансированных наклоном плеч в противоположную сторону. Если такая ошибка обнаружена, то нужно стараться при выполнении поворота делать мах руками ближе к вертикальной плоскости.

Совершенствуя выполнение двойного твиста, следует увеличивать высоту полета (но не за счет акцентирования движения руками вверх), увеличивать поворот до сгибания ног, ускорять вращение и добиваться точности приземления.

Маховое сальто. Для выполнения этого сальто необходима значительная гибкость, поэтому его выполняют главным образом женщины.

Различают два варианта махового сальто. Первый вариант (рис. 83) характеризуется большим наклоном туловища при толчке, меньшей высотой полета, большим прогибом и потерей поступательного движения в момент приземления. Этим вариантом сальто выполняется без разбега и в конце прыжковой комбинации.

Второй вариант применяется в начале комбинаций, выполняемых с энергичного разбега, и позволяет перейти на последующий акробатический прыжок. Он характеризуется меньшим наклоном туловища, большей высотой полета, сохранением поступательного движения после приземления, более высоким положением тела в момент приземления (более удобным для перехода к последующему прыжку).

Прежде чем разучивать сальто, надо научиться выполнять переворот колесом вперед прыжком с большим вращением за счет сильного маха ногами, чтобы приземляться на руки после того, как тело пройдет вертикальное положение. Движения руками при толчке ногами выполняются так же, как и в сальто.

Для разучивания сальто первым способом предварительно рекомендуется выполнить с несколько замедленной скоростью темповый подскок, постановку «стопором» толчковой ноги, наклон туловища с махом руками и ногами. При этом нужно следить за тем, чтобы выполняющий толчковой ногой сдерживал движение таза вперед, поднимая его как можно выше, ниже наклонялся (почти до касания грудью колена толчковой ноги) и мах ногой делал до предела.

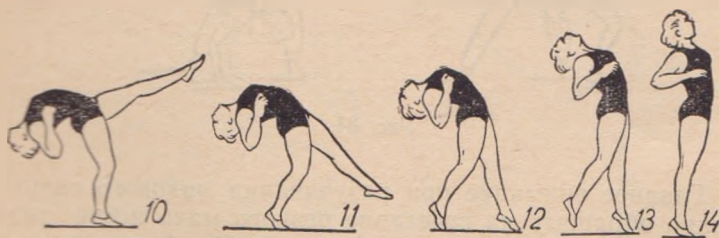
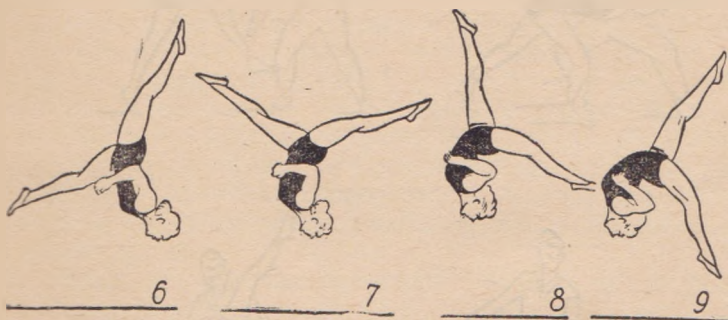
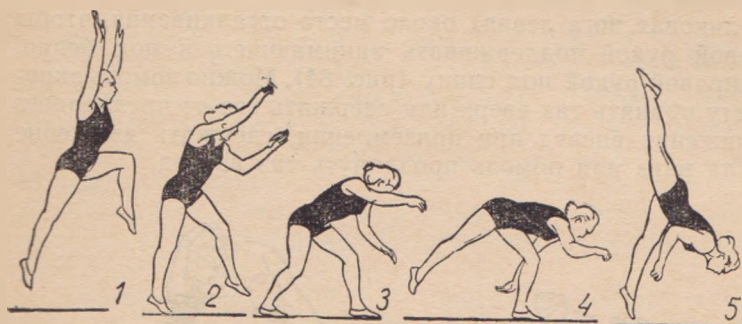


Рис. 83

После овладения этим упражнением можно выполнять сальто в целом с темпового подскока со страховкой поясом или руками. Страхователю стать справа (если толчковая нога левая) около места отталкивания, чтобы левой рукой поддерживать занимающегося под бедро, а правой рукой под спину (рис. 84). Можно помочь акробату поднять таз вверх или сдержать его от чрезмерного движения вперед при приземлении, сдержать движение тела вниз или помочь продвинуть таз вперед.

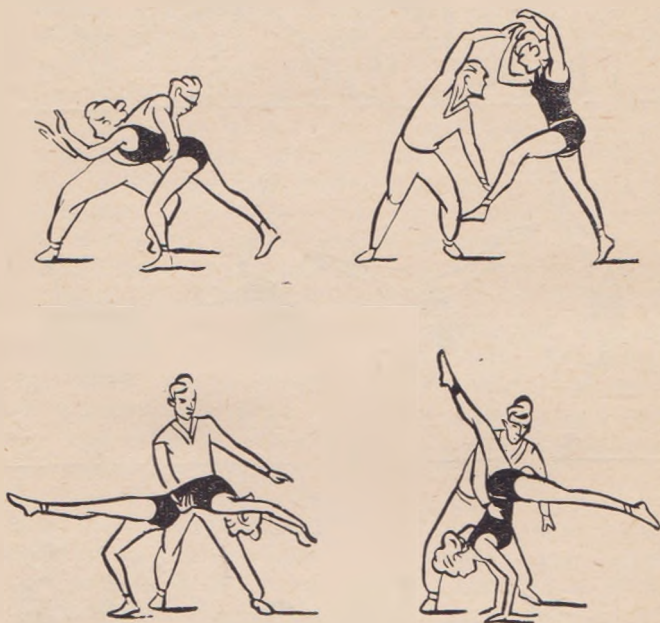


Рис. 84

Главное внимание при разучивании махового сальто нужно обращать на сочетание резкого маха ногой, поднятие таза и опускание плеч (рис. 85). Эти действия позволяют создать необходимое вращение и взлететь вверх. Для увеличения взлета делается небольшое пружинящее приседание и возможно более полный и быстрый подъем вверх за счет полного выпрямления толчковой ноги, поднимания на носок и возможно более высо-

кого положения маховой ноги. При хорошем выполнении маховая нога отводится до угла $135-155^\circ$ по отношению к толчковой ноге. Большему маху ногой способствует наклон туловища вперед.

В создании правильного ритма движений и рационального исходного положения для начала отталкивания большое значение имеет темповый подскок, который выполняется выше и короче, чем для других прыжков с разбега. Толчковую ногу после него надо поставить вперед на большой шаг пяткой. Уже в темповом подскоке следует начать мах руками так, чтобы в конце отталкивания ногой резко затормозить движения рук в горизонтальном положении.

Обычно ко времени разучивания махового сальто акробат владеет приземлением на одну ногу после переворачивания вперед. Этот навык воспитывается при выполнении переворотов вперед на одну ногу и переворотов колесом вперед. Нужно только следить за тем, чтобы занимающийся в этих случаях приземлялся обязательно в положении прогнувшись с поднятыми вверх руками и поднятой вперед свободной ногой. Опыт показал, что те акробаты, которые не соблюдают этого условия при выполнении переворотов и переворотов колесом вперед, при выполнении махового сальто делают аналогичные ошибки.

Если при разучивании сальто окажется, что ученик не владеет навыком приземления, то можно предложить ему следующее упражнение. Выполняющий отталкивается руками от стены или от рук партнера, который держит его за локти, и, удерживая свободную ногу на весу, прогибом продвигается вперед (рис. 86).

Основные ошибки при выполнении махового сальто:

1. Слишком сильный разбег или недостаточное выставление вперед и недостаточно стопорящее усилие толчковой ногой. Признаком этой ошибки является на-

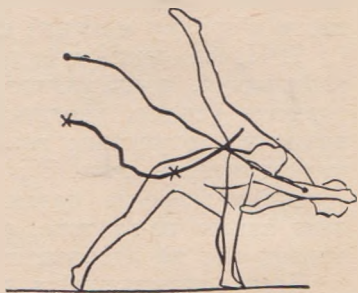


Рис. 85

клонное положение толчковой ноги в конце отталкивания («все тело сваливается вперед»).

2. Недостаточное или не пружинное приседание перед толчком.

3. Недостаточное усилие для толчка ногой (при сильном толчке таз быстро поднимается).

4. Позднее начало или недостаточно быстрый мах руками, вследствие чего руки не способствуют подъему тела вверх и вращению. Нужно следить за тем, чтобы движения руками акцентировались не вниз, а вверх.

5. Недостаточный наклон туловища и малый мах ногой, вследствие чего не хватает вращения.

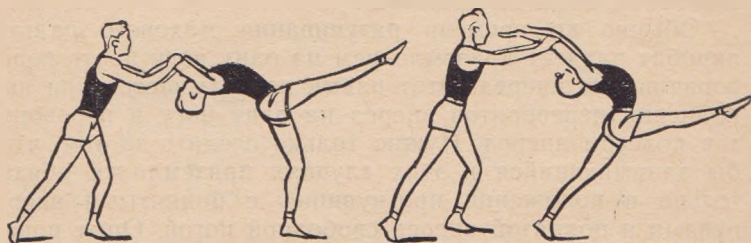


Рис. 86

6. Сгибание тела в полете. Стремление при отталкивании смотреть как можно дальше вперед позволяет избавиться от этой ошибки. Сгибание тела может привести к травме маховой ноги при приземлении.

7. Приземление маховой ногой далеко от места отталкивания, приземление на расслабленную ногу, отсутствие усилия, продвигающего тело вперед, преждевременное опускание толчковой ноги вниз, преждевременное выпрямление. В результате этих ошибок акробат теряет равновесие назад. Неудачное приземление бывает также из-за того, что акробат наклоняет голову вперед или не поднимает рук вверх.

Если занимающийся не может исправить имеющиеся у него ошибки в ходе повторений сальто, то ему нужно проделать начальные движения без вылета, обращая особое внимание на трудный для него элемент движения.

При совершенствовании махового сальто надо стремиться освоить приземление в более высокое поло-

жение за счет более быстрого переворачивания и движения вверх нижней частью тела после отталкивания.

Разучивать второй вариант сальто надо следующим образом. Ученик с поясом выполняет переворот колесом вперед толчком ногами о трамплин. Страхующие подтягивают пояс так, чтобы акробат не коснулся руками пола. С каждым последующим повторением ученик должен делать более сильный толчок и мах ногами и уменьшать наклон вперед при толчке. Этим способом можно также начинать учить первый вариант сальто, но без трамплина. По мере усвоения сальто нужно выполнять его без пояса, затем с мостика и на ровном месте. Второй вариант сальто выполняется с сильного разбега.

Наиболее существенная ошибка — большой наклон туловища вперед.

САЛЬТО НАЗАД

Это самая обширная группа сальто. Выполняются они толчком обеих ног с приземлением на обе ноги; в группировке, прогнувшись, согнувшись. Сальто прогнувшись выполняются без поворота и с поворотом на различное число градусов.



Рис. 87

Заднее сальто (рис. 87) рекомендуется разучивать после овладения высоким прыжком и захватом группировки.

Для усвоения группировки следует выполнять кувырки назад, уделяя большое внимание совершенствованию движений, направленных на переворачивание.

Можно рекомендовать группироваться, захватывая одну ногу и наклоняя голову назад (рис. 88), а также выполнять прыжок вверх со взмахом руками вверх и захватом группировки (рис. 89). Последнее упражнение делается с партнером, который, захватив туловище занимающегося сзади под руками, удерживает его от падения. Вначале упражнение выполняется без движения головой назад, но с плотной группировкой, а затем с движением головой в момент захвата группировки. После освоения этого упражнения легко перейти к изучению сальто. При первых попытках ученик должен делать движения так же,



Рис. 88



Рис. 89

как и в предыдущем упражнении. Страхующему следует уже не задерживать занимающегося, а помогать вращению в верхней точке и страховать в момент приземления. Для большей безопасности первые попытки следует делать на поясе для страховки. Помогать вращению можно либо соответствующим круговым движением веревок пояса, либо держа одной рукой веревку, другой «подкручивая» под спину.

Очень важно, чтобы ученик главное внимание обращал на прыжок вверх, а не на вращение. На всех этапах обучения нужно стремиться набирать столько вращения при отталкивании, сколько необходимо для переворачивания в плотной группировке, и все усилия направлять на движение вверх.

По мере усвоения сальто следует переходить к страховке руками (рис. 90). Без страховки можно разре-

шить выполнять сальто, когда тренер уверен в том, что ученик перевернется через голову (пусть он даже приземлится «на четвереньки»). При таком раннем прекращении страховки акробат будет приучаться надеяться только на себя. Однако сказанное не исключает необходимости страховки при совершенствовании сальто в целом и отдельных компонентов сальто.

Помимо сальто, на полу полезно делать также сальто с трамплина и с подкидыванием под ступни сидящим партнером (рис. 91).



Рис. 90



Рис. 91

Недостаточная высота полета при выполнении заднего сальто может быть следствием таких ошибок:

1. Слабый толчок из-за неполного или недостаточно резкого выпрямления ног и туловища. Предварительное поднимание на носки позволяет сильнее акцентированно оттолкнуться. Слишком низкое приседание перед толчком или задержка в приседе мешает сделать достаточно сильный толчок.

2. Недостаточно быстрый или неполный мах руками вверх. Быстроте маха способствует отведение слегка согнутых рук назад, начинающееся одновременно с подниманием на носки. Это движение руками должно продолжаться и в начале приседания, которое нужно выполнять очень быстро.

3. Неправильное завершение маха руками. Акцентирование движения руками вверх способствует увеличению высоты. Наоборот, движение руками назад, за голову, увеличивает вращение, но снижает высоту полета. Таким образом, соответствующим акцентированием движения рук можно добиться либо большей высоты, либо большего вращения.

4. Неодновременность завершения маха руками и толчка ногами. К моменту наибольшего приседания руки должны сделать мах до вертикального нижнего положения или даже пройти это положение.

5. Преждевременное прогибание при толчке, преждевременное откидывание плеч назад.

Причиной недостаточного вращательного движения для переворачивания могут быть следующие ошибки:

1. Слабый толчок ногами. Толчок ногами придает вращение телу благодаря тому, что в конце его тело акробата слегка прогнуто и реакция опоры проходит впереди о.ц.т. При большом прогибании можно достигнуть большего вращения, но в ущерб высоте полета.

2. Неплотная группировка. Может быть не только из-за вялого сгибания ног и пассивного захвата руками, но и вследствие позднего подтягивания ног в группировку. В этом случае акробат успевает сильно прогнуться.

3. При плотной группировке спина должна быть «круглой» за счет движения таза вперед-вверх. Иногда можно слышать совет тренера: «При захвате группировки подносите ноги к плечам, а не наоборот». В действительности при сгибании тела в безопорном положении ноги двигаются к плечам настолько, насколько плечи двигаются к ногам — пропорционально своим массам (по закону сохранения количества движения). Однако такая рекомендация полезна в методическом отношении, так как выполняющий старается все предыдущие движения рассчитать так, чтобы при захвате группировки плечи оставались на месте, а ноги подтягивались к ним.

4. Отсутствие движения головой назад в момент захвата группировки. В группировке надо не только сделать движение головой назад, но и усилием рук направить колени вверх-назад, за плечи. Наклон головы назад позволяет раньше зрительно ориентироваться.

Основные ошибки в приземлении:

1. Неправильное выпрямление ног из группировки. При недостаточном вращении нужно направить ноги больше вперед или несколько задержать группировку, при избытке вращения («перекруте») — направить ноги больше назад.

2. Излишне жесткое или расслабленное приземление.

3. Неправильные движения при сохранении равновесия. Если, приземляясь, акробат потерял равновесие вперед, то нужно больше амортизировать ногами, сильнее упереться носками в пол и позже выпрямиться. При потере равновесия назад необходимо быстро выпрямиться, поднять руки вверх (но не вверх-назад), сильнее нажать пятками на пол.

Совершенствуя технику выполнения сальто, следует добиваться: максимальной высоты полета; более плотной группировки; более четкого разграничения вылета, вращения и приземления; приземления в более высокое и устойчивое положение.

На этапе совершенствования следует выполнять сальто в соединении с другими прыжками (с переворотом с поворотом, с прыжком с рук на ноги, с переворотом назад), с трамплина, с подкидной доски, на батуте, с подбрасыванием партнерами, на возвышение и т. д.

Переворот с поворотом — заднее сальто (рис. 92) рекомендуется разучивать после овладения захватом группировки при выполнении сальто с места.

Вначале полезно несколько раз выполнить переворот с поворотом с высоким прыжком вверх-назад, выпрямляя тело, и в группировке с помощью партнера, который поддерживает акробата руками под спину, предохраняя от падения назад. При выполнении переворота с поворотом помощник стоит сбоку и, захватывая выполняющего как можно раньше, становится на линию выполнения прыжка. Это упражнение полезно выполнять и на последующих этапах обучения для соответствующей настройки. Если ученик легко выполняет прыжок после переворота с поворотом, то ему нетрудно сделать и все соединение в целом со страховкой ручным поясом.

При обучении важно следить за полным выпрямлением с подниманием рук вверх при вылете на сальто. Большое значение также имеет правильность положения тела в момент приземления после переворота с по-

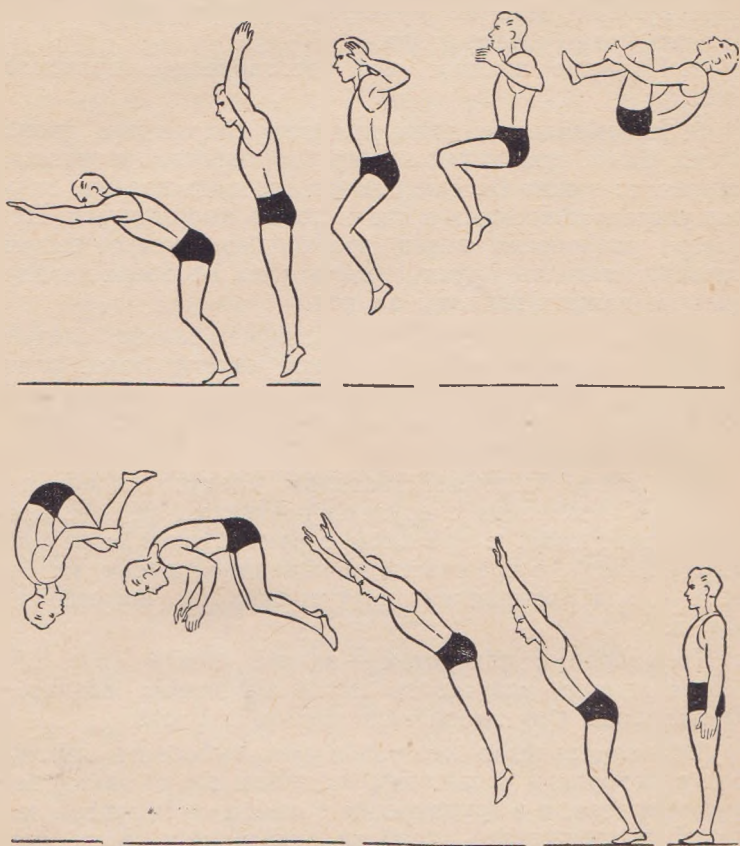


Рис. 92

воротом. Обычно новички слабо отталкиваются руками, слишком далеко ставят ноги от рук и оказываются в чрезмерно наклонном положении, из которого трудно оттолкнуться вертикально вверх и придать вращательное движение телу. Если занимающийся допускает такую ошибку, то следует повторить переворот с поворо-

том с последующим прыжком вверх-назад, добиваясь легкости в продвижении назад после толчка ногами. Степень наклона тела перед отталкиванием зависит от скорости поступательного движения. При желании сделать сальто высоким разбегаются быстро и ставят ноги подальше от рук (в 105—110 см). Происходит преобразование движения вперед в движение вверх. Однако как бы ни был велик наклон перед отталкиванием, положение тела после него должно быть почти вертикальным (не доходить до вертикали на 5—8°; зрительно такое положение воспринимается как вертикальное).

Ошибки при выполнении данного соединения могут быть такие же, как и при выполнении каждого элемента в отдельности. Чаще всего акробаты откидывают плечи назад и сильно прогибаются при отталкивании на сальто. Для исправления этой ошибки нужно больше потянуть руки вверх и смотреть вперед как можно дальше.

К выполнению данного соединения без пояса (со страховкой руками) можно переходить тогда, когда оно будет выполняться уверенно. При страховке руками следует стать сбоку (слева по движению, если поворот в перевороте делается налево). В случае падения назад после приземления страхующий должен поддержать акробата рукой за шею сзади. Если же ученик, выполнив правильно переворачивание, разогнет ноги излишне назад, то следует другой рукой поддержать его под живот, чтобы предотвратить падение вперед.

При совершенствовании переворота с поворотом — заднее сальто улучшается толчок ногами на сальто, увеличивается вытягивание вверх при отталкивании, повышается высота полета, увеличивается плотность группировки и скорость вращения в ней, достигается быстрое выпрямление из группировки и устойчивость приземления. Целесообразно выполнять сальто после прыжка с рук на ноги и после переворота назад.

Затяжное заднее сальто удобнее всего выполнять после переворота с поворотом (рис. 93). При этом переворот с поворотом надо делать с более быстрым движением ног. Пройдя стойку на руках, ноги должны форсированно двигаться вниз, чтобы приземлиться в более наклонном положении, чем при перевороте с поворотом перед обычным сальто. Отталкивание надо за-

кончить также с небольшим наклоном вперед (10—15° от вертикали). При вылете необходимо выпрямиться и потянуться плечами и руками вверх-вперед (выпрямляться следует быстрее, чем в обычном сальто). Таким образом, «стопор» должен быть ярко выражен, угло-

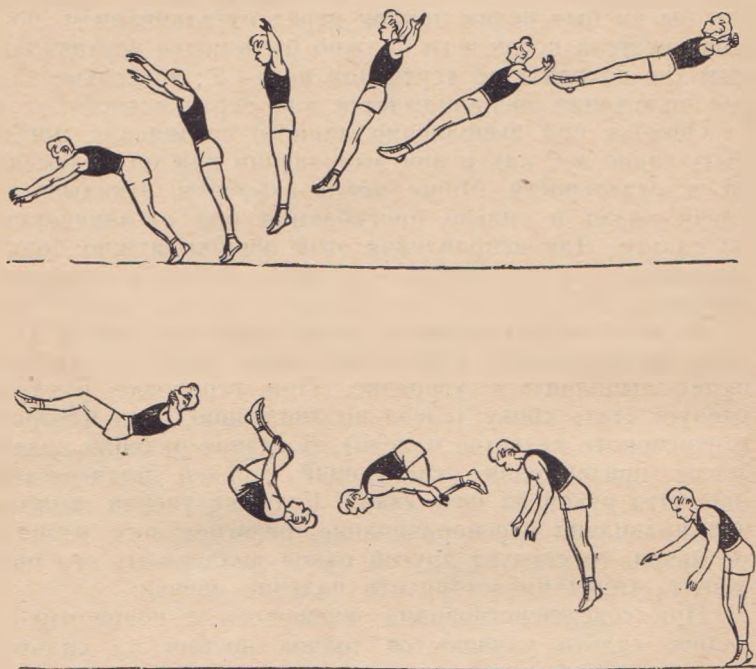


Рис. 93

вая скорость вращения не должна быть большой. Голову назад не наклонять, чтобы в полете до группировки видеть ноги. В полете тело прямое, руки либо вытянуты вверх, либо разведены в стороны. Нужно возможно дольше сохранять неподвижное положение тела и группироваться после прохождения верхней точки взлета (объективно — почти в верхней точке, субъективно — близко к полу). Для захвата группировки руки должны двигаться к ногам через стороны.

Обучение затыжному сальто сводится к овладению переворотом с поворотом и задним сальто в группировке со все большей затыжкой на поясе (а затем без пояса). Особое внимание обращать на раннее, очень энергичное и полное выпрямление тела при вылете.

Причины неудач в основном заключаются: в запоздалом или слабом толчке ногами; недостаточно быстром выпрямлении всего тела и поднимании рук вверх; прогибании при толчке; в движении рук назад, за голову; наклоне головы назад.

Для совершенствования затыжного сальто полезно выполнять его с подкидной доски, на батуте, с подбрасыванием партнерами, а также в воду с небольшой и средней (5 м) высоты.

Заднее сальто — переднее сальто. Первое сальто в этом соединении (рис. 94) нужно делать так, чтобы в момент приземления после него акробата не тянуло назад. Помимо того, его следует выполнять с минималь-

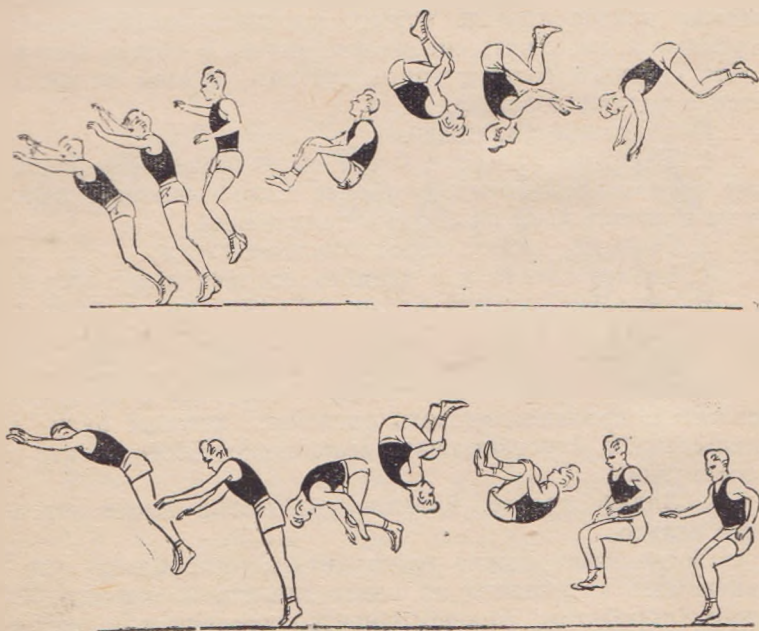


Рис. 94

ным вращением, необходимым для переворачивания в плотной группировке. Для этого вылетать надо с прямым телом, наклоненным вперед на $10\text{--}15^\circ$ от вертикали, не переводя рук за голову. Высота полета должна быть достаточной для приземления почти на прямые ноги. Большого продвижения назад быть не должно, приземляться следует наклонившись вперед на $15\text{--}20^\circ$ от вертикали. Выпрямившись из группировки, согнуть руки к голове, а в момент касания ногами пола резко выпрямить их вверх, и, пока еще будет продолжаться толчок ногами, послать их широким круговым движением к ногам. Толчок ногами на переднее сальто должен быть очень кратковременным. При отталкивании нельзя оставаться на носках, так как можно повредить голеностопные суставы или ахилловы сухожилия — надо упруго опуститься на всю ступню. Заканчивать толчок следует носками. Далее переднее сальто продолжается так же, как и с места.

Разучивать соединение можно лишь после овладения обеими сальто в отдельности. Чтобы избежать травм, нужно предварительно хорошо укрепить голеностопные суставы и выполнять соединение только в обуви, плотно обтягивающей голеностопные суставы, причем на достаточно мягкой дорожке.

Подводящие упражнения:

1. Переднее сальто с места по заданию — по-разному продвигаясь вперед. Полезнее всего выполнять сальто с приземлением на место отталкивания.

2. Переднее сальто после подскока вверх.

3. Заднее сальто и в «темпе» подскок вверх-вперед.

В этом упражнении после выпрямления из группировки руки нужно поднять, как для переднего сальто, — при отталкивании перед подскоком сделать ими мах вверх. В этот момент следует подумать о переднем сальто и проанализировать движения, которые будут в дальнейшем способствовать выполнению этого сальто в соединении.

4. Заднее сальто, в темпе подскок, в темпе переднее сальто.

После этого можно приступить к выполнению разучиваемого соединения на поясе для страховки или без него (акробатам, хорошо ориентирующимся в переднем сальто).

Наиболее частой ошибкой, которую допускают акробаты при соединении одного прыжка с другим, является слишком большое вращение после первого сальто или запоздалый толчок при втором сальто. Реже встречаются следующие ошибки: чрезмерная высота или длина полета на первом сальто, приземление с чрезмерным или недостаточным наклоном вперед, запоздалое или недостаточное движение руками на втором сальто. Кроме того, выполнению всего соединения могут мешать ошибки, присущие каждому из сальто в отдельности.

При совершенствовании соединения следует увеличивать высоту полета на переднем сальто и осваивать приземление в более высокое положение после него.

Темповое сальто чаще всего выполняется вслед за переворотом назад или переворотом с поворотом; после него обычно следует еще какой-либо акробатический прыжок — переворот назад, пируэт, боковое сальто или темповое сальто. Прыжковая комбинация обычно не заканчивается темповым сальто.

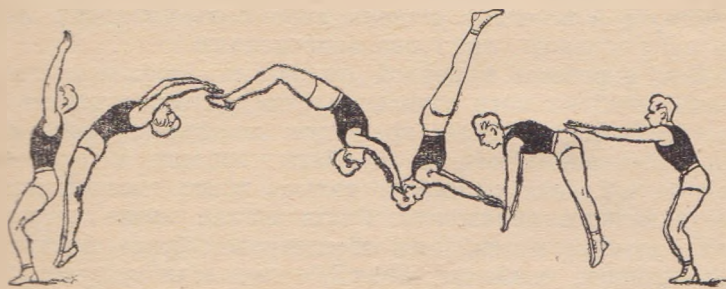


Рис. 95

При правильном выполнении этого сальто в первой половине полета тело акробата максимально прогнуто, а во второй — согнуто. Приземление осуществляется в положении, удобном для последующего прыжка (рис. 95). Этому условию должны быть подчинены все движения темпового сальто.

Решающим для выполнения темпового сальто является момент касания ног и отрыва от пола. В начале

отталкивания занимающийся должен занимать более вертикальное положение, чем перед сальто в группировке. Для этого ему надо в конце предыдущего прыжка побольше согнуться и поставить ноги поближе к рукам (объективно это расстояние равно 90—100 см, субъективно должно казаться меньшим). Усилия, направленные на такое движение, помогут продвижению всего тела по ходу прыжка. Разгибать тело при отталкивании надо хлестообразно — потянуться тазом назад, затем подтянуть туловище и направить его назад. Движения руками назад следует акцентировать. Одновременно с движением руками голова быстро наклоняется назад.

Мах руками, направленный назад, за голову, должен способствовать переворачиванию, наращиванию поступательного движения, а также некоторому взлету вверх. В отличие от маха руками при перевороте назад в темповом сальто он заканчивается торможением относительно туловища. Количество движения, полученное руками, передается всему телу. В зависимости от направления движение рук перед торможением действует в большой степени либо подъему вверх, либо продвижению, либо переворачиванию.

Все акробаты в первой половине полета незначительно сгибают ноги в коленях. Это зрительно незаметное сгибание облегчает вращение: достаточно даже не напрягать ног. Опытные акробаты сгибание в тазобедренных суставах начинают только после прохождения вертикального положения. Растягивание мышц живота при большом прогибании обеспечивает более быстрое последующее сгибание. Перед приземлением надо согнуться так, чтобы прийти в конечное положение, выгодное для начала последующего прыжка. Высота полета должна быть небольшой, но позволяющей приземлиться в удобное положение для перехода к следующему прыжку.

Прежде чем разучивать темповое сальто, надо научиться выполнять переворот назад в быстром темпе с большим продвижением.

Ученик на поясе для страховки выполняет переворот назад, стараясь делать его быстро и с продвижением. Страхующие в момент, когда занимающийся прогибается, поднимают пояс так, чтобы он не коснулся рука-

ми пола. Обычно, стремясь с каждым повторением поднимать туловище во время толчка все выше и выше, ученик овладевает темповым сальто. При выполнении этого упражнения особенно важно следить за тем, чтобы акробат не сгибался преждевременно и выполнял прыжок с большим продвижением. Если ученик будет преждевременно сгибаться, то ему нужно снова предложить касаться руками пола (страхующие не должны позволять ему ставить руки). Затем следует выполнять два переворота назад с места. (Подтягивать занимающегося вверх в этом упражнении нужно на 2-м перевороте.) Ученик должен на 1-м перевороте ставить ноги почти прямыми поближе к месту опоры руками. Это упражнение необходимо хорошо освоить.

На начальной стадии обучения не рекомендуется выполнять темповое сальто после переворота с поворотом, так как обычно ученики в этом случае начинают темповое сальто с большого наклона вперед. Без пояса темповое сальто во всех соединениях можно выполнять тогда, когда ученик уверенно научится принимать правильное исходное положение. При первых попытках выполнения сальто без пояса страховать рукой под спину.

Основные ошибки при выполнении темпового сальто:

1. Большой наклон всего тела вперед перед отталкиванием вследствие того, что занимающийся далеко ставит ноги, слабо отталкивается руками при предыдущем прыжке или с недостаточной скоростью выполняет предыдущий прыжок. При выполнении соединения переворот с поворотом — темповое сальто иногда стремление сделать разбег быстрым приводит к тому, что акробат далеко ставит ноги. Поэтому во время разучивания не следует подобные соединения делать с быстрого разбега.

2. Слишком резкий толчок ногами при невысокой скорости выполнения всего соединения. Как следствие — недостаточное вращение для переворачивания. Резкий толчок необходим при наличии большого поступательного и вращательного движения, накопленного перед темповым сальто.

3. Отсутствие волнообразности при выпрямлении. Как следствие — недостаточное вращение для переворачивания.

4. Недостаточно широкое движение руками за голову.

5. Сгибание в тазобедренных суставах в первой части сальто.

6. Пауза между прогибанием и сгибанием.

7. Недостаточное сгибание во второй части сальто.

При исправлении ошибок и совершенствовании выполнения нужно больше выполнять сальто на поясе. Страхующие должны поясом помогать продвижению при опоре ногами или тянуть пояс вверх, чтобы поясница акробата двигалась вверх, если он сам этого не делает. Следить за тем, чтобы помощь с обеих сторон была одинаковой по силе и направлению.

При совершенствовании темпового сальто полезно выполнять его в различных сочетаниях с другими прыжками, особенно с переворотами назад. Нужно следить за тем, чтобы увеличивалась скорость поступательного движения и темповое сальто выполнялось с большим продвижением (1,5—2,0 м). Разучивать соединение из двух темповых сальто рекомендуется только после освоения перехода с темпового сальто на переворот назад.

Заднее сальто прогнувшись. Для переворачивания прогнувшись требуется значительно большая первоначальная скорость вращения, чем для переворачивания в группировке, так как больше радиус вращения и больше момент инерции. Такое вращение возможно после выполнения в быстром темпе переворота с поворотом или переворота с поворотом — переворота назад.

Отличным выполнением сальто прогнувшись считается такое, при котором высота полета максимальна, тело в полете прогнуто или выпрямлено (без сгибания в коленных и тазобедренных суставах), приземление устойчивое без наклона вперед (рис. 96).

Очень важное значение имеют положения и движения звеньев тела в момент опоры ногами перед вылетом на сальто, которые необходимо учитывать при обучении:

1. Чем больше скорость поступательного и вращательного движения к моменту постановки ног, тем больше может быть высота полета и вращение.

2. Большой наклон тела вперед в момент постановки ног при большой скорости поступательного движения

позволяет использовать механизм «стопора». Однако «стопор» затрудняет переворачивание, и при недостаточном поступательном и вращательном движении сальто может быть выполнено неудачно. Наклон тела вызван тем, что акробат дальше (на 1,05—1,15 м) поставил ноги в предыдущем элементе (перевороте с поворотом или

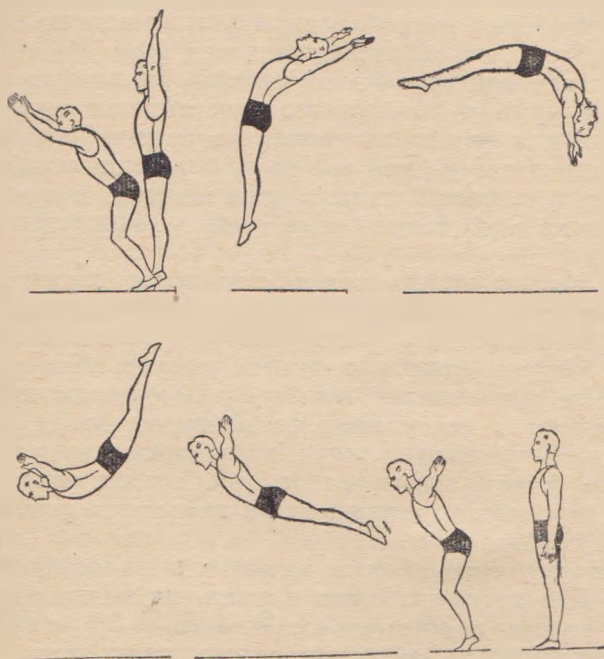


Рис. 96

перевороте назад). Чтобы избежать большого стопорящего момента, нужно не ближе ставить ноги, а сильнее отталкиваться руками в предыдущем прыжке. Более близкая постановка ног допустима лишь в крайнем случае (при потере скорости на предыдущем прыжке и недостаточно укрепленных связках голеностопных суставов).

3. При недостаточном поступательном движении необходимо волнообразное движение (последовательное поднятие вверх-назад спины, плеч и затем рук).

4. Прогибаться в конце толчка ногами очень важно, так как при этом направление результирующей толчка проходит спереди о.ц.т. тела. Чем больше прогибание (т. е. больше плечо действия силы отталкивания), тем больше вращательный момент, но меньше высота полета. И наоборот, чем меньше прогибание, тем больше высота и меньше вращение. Изменяя степень прогибания, акробат может использовать силу толчка ногами либо больше на взлет, либо на вращение. Так как при правильной технике выполнения предыдущего прыжка набирается достаточная скорость вращения для переворачивания, то следует всю силу толчка использовать для взлета. У опытных акробатов в момент наибольшей силы толчка все тело выпрямлено, и только с убыванием силы толчка начинается прогибание.

5. К началу отрыва ног от пола руки должны обладать возможно большим количеством движения. Для этого нужно начинать мах пораньше и делать его возможно быстрее, притом прямыми руками. Мах и последующее торможение, кроме вращательного движения, создают и поступательное движение вверх. Если торможение происходит тогда, когда движение рук направлено больше назад, за голову, то их движение больше передается на вращение и меньше на движение вверх, и наоборот.

По полету определяется качество выполнения всего сальто. Для хорошего стиля характерна максимальная высота полета и оптимальное вращение без сгибания ног и туловища и без значительного прогибания в пояснице.

Большой прогиб в пояснице снижает зрелищный эффект. И наоборот, прогибание в грудной части, особенно во второй половине сальто, повышает зрелищность. Кроме того, овладение сальто с большим прогибом в пояснице не поможет при разучивании пируэта и полупируэта. Часто прогибание в пояснице является результатом недостаточного вращения. Чтобы избежать большого прогиба в пояснице, надо стремиться подавать ноги вперед в начале полета.

Во второй половине полета акробаты часто ощущают недостаток вращения (если даже в действительности вращения вполне достаточно). Неопытные акробаты в

этот момент сгибаются и опускают ноги, чтобы скорее стать на пол. Переход из прогнутого положения в согнутое еще больше уменьшает угловую скорость. В результате выполнение сальто оказывается некачественным. Опытные акробаты в этот момент стараются еще больше прогнуться в грудной части и отвести голову назад. Это позволяет им закончить сальто, не сгибаясь в тазобедренных суставах. Иногда приходится, наоборот, при большой высоте и чрезмерном вращении выпрямляться и поднимать руки вверх, чтобы не упасть на спину при приземлении.

В полете руки подняты в стороны или прижаты к груди. При хорошем выполнении субъективно ощущается не опускание рук к груди, а поднимание груди к рукам. При другом способе выполнения руки следует отвести далеко назад. Сальто, в котором руки расположены вдоль туловища, менее эффективно. Держать руки вдоль туловища не рекомендуется, хотя с опущенными руками радиус вращения меньше и переворачивание акробата облегчено. При разучивании сальто с поворотом акробату все равно необходимо будет выучить сальто с прижатыми к груди руками.

Существует мнение, что при хорошем исполнении сальто прогнувшись вращение должно происходить вокруг плечевой оси. Это утверждение кажется противоречивым, так как хорошо известно, что вращение в полете происходит только вокруг о.ц.т. тела. Однако здесь, кроме вращения, есть еще и поступательное движение вверх, а затем и вниз. При этом сложном движении тела плечи иногда находятся на одной высоте и создается впечатление, что тело вращается вокруг плечевой оси (рис. 97). Такое выполнение очень эффективно. Оно возможно тогда, когда в высшей точке полета плечи акробата находятся примерно на уровне плеч человека, стоящего на носках. При невысоком полете и сильном прогибании такое выполнение исключается. Во время обучения лучше всего выполнять сальто после соединения: переворот с поворотом — переворот назад. Когда это соединение хорошо освоено, ученик после него может высоко прыгнуть вверх-назад. Хорошим подготовительным упражнением является выполнение этого соединения с последующим прыжком вверх-назад с помощью партнера, поддерживающего акробата под спину. В этом

упражнении ученик должен делать широкий мах руками, полностью выпрямляться при толчке и взлете вверх, отводить плечи назад не прогибаясь. Прыжок надо заканчивать на прямые руки страховующего, наклоняя выпрямленное тело назад. Пока ученик не овладел толчком и вылетом с прямым телом, он должен голову держать прямо. По мере усвоения этого упражнения следует в верхней точке полета резко наклонять голову назад, прогибаться в грудной части и сгибать руки к груди.

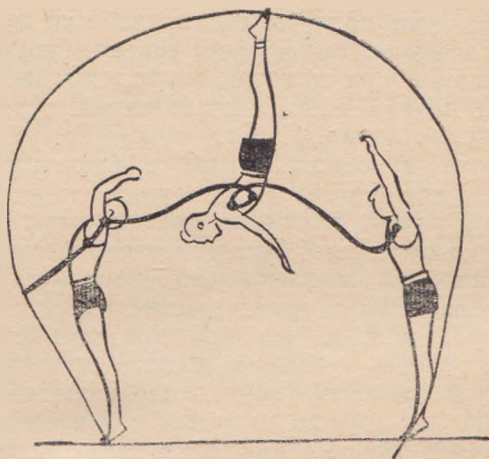


Рис. 97

Параллельно с описанным упражнением нужно разучивать сальто прогнувшись с трамплина или с подкидыванием под ступни сидящим партнером. Здесь особенно важна надежная страховка, чтобы ученик не стремился скорее перевернуться за счет прогиба и имел возможность сосредоточить внимание на каждом элементе движения. Очень удобно страховать подвесным поясом. При выполнении этого сальто нужно возможно больше продвигаться назад. В коротком сальто чрезмерный прогиб в пояснице неизбежен.

Усвоив названные упражнения, можно приступать к выполнению сальто после переворота с поворотом — переворота назад со страховкой поясом или руками. Если

выполняющий делает какие-либо ошибки (недостаточно продвигается назад при перевороте, низко вылетает, слабо вращается), то страхующие должны помочь исправить эти ошибки поясом или руками.

При разучивании сальто руки в полете прижимать к груди. Разводить их в стороны во время разучивания не рекомендуется, так как ученик привыкает в момент толчка ногами делать мах руками в стороны, а не вверх. Если занимающийся на перевороте назад не умеет ускорять темп и не может после него высоко прыгнуть вверх, то приходится учить сальто прогнувшись в соединении с переворотом с поворотом. Однако это не желательно.

Наиболее частые ошибки при обучении:

1. Недостаточное наращивание темпа предыдущими движениями.

2. Неправильное исходное положение для начала сальто. Это часто бывает как следствие предыдущей ошибки.

3. Выполнение движений с недостаточной силой и скоростью.

4. Недостаточное движение назад, неполное выпрямление тела, недостаточный мах руками при отталкивании ногами.

При анализе ошибок прежде всего нужно определить, какого движения недостаточно — вращательного или поступательного. Исходя из этого, легко определить главную ошибку.

Исправляя ошибки, часто приходится повторять выполнение переворота с поворотом — переворота назад (или переворота с поворотом) и прыжка вверх с поддержкой партнером.

Если ученик сгибается во второй половине сальто и в ходе повторений не может избавиться от этой ошибки, то для исправления ее можно выполнить прыжок назад на руки на возвышение с последующим перекатом. Рекомендуется также применить следующее упражнение: лечь животом на возвышение (не менее одного метра), ноги на весу; затем, прогибаясь и поднимая плечи вверх, слегка оттолкнуться руками от возвышения и, не сгибаясь в тазобедренных суставах, встать на ноги.

Иногда в первых попытках выполнения ученики случайно после маха руками делают движение руками вниз и чувствуют облегчение в переворачивании. Если их сей-

час же не предупредить о неправильности этого движения, то ошибка может закрепиться и от нее в дальнейшем будет трудно избавиться.

Для совершенствования сальто прогнувшись рекомендуется выполнять с высоты, с плеч партнера, броском под ступни одним и двумя партнерами, на батуте, с подкидной доски, в воду.

Пируэт (сальто — поворот на 360°). В этом упражнении, выполняя сальто прогнувшись, акробат делает одновременно поворот относительно продольной оси на 360° . Техника выполнения видна на рис. 98 (выполняется после переворота с поворотом — переворота назад).

При отличном выполнении пируэта высота полета максимальна, поворот делается быстро с выпрямленным телом (остальное время тело выпрямлено или прогнуто).

Поворот выполняется с прямым телом не только из-за требований стиля, но и потому, что момент вращения вокруг продольной оси в выпрямленном положении меньше, чем в прогнутом, а следовательно и поворот сделать легче. В прямом положении тела момент вращения вокруг фронтальной оси больше, чем в прогнутом. В связи с этим вращения для такого сальто необходимо гораздо больше, чем для обычного сальто прогнувшись. Это достигается очень быстрым темпом выполнения предыдущих прыжков, после которых следует пируэт; стремлением опираться ногами на несколько меньшем расстоянии от рук; очень энергичным подниманием рук и плеч вверх.

Труднее всего в этом упражнении сочетать движения, направленные на выполнение сальто и поворота, так как они выполняются одними и теми же частями тела, почти одновременно, но в разных направлениях. Поэтому целесообразно приобрести максимум вращательного движения на сальто до начала движений, направленных на поворот.

Вращение для поворота приобретает круговым движением рук и поворотом верхней части тела в опорном положении при толчке ногами. Для этого акробат, поднимая руки вверх, должен сделать ими не только широкое круговое движение вверх, но и круговое не широкое движение влево (при повороте налево) и вслед за этим (уже в безопорном положении) приблизить

их к левому плечу или к груди. Одновременно с движением рук голову и плечи повернуть налево. В момент вылета голову и плечи резко наклонить назад и тотчас же, в начале поворота, выпрямиться. Если занимающий-

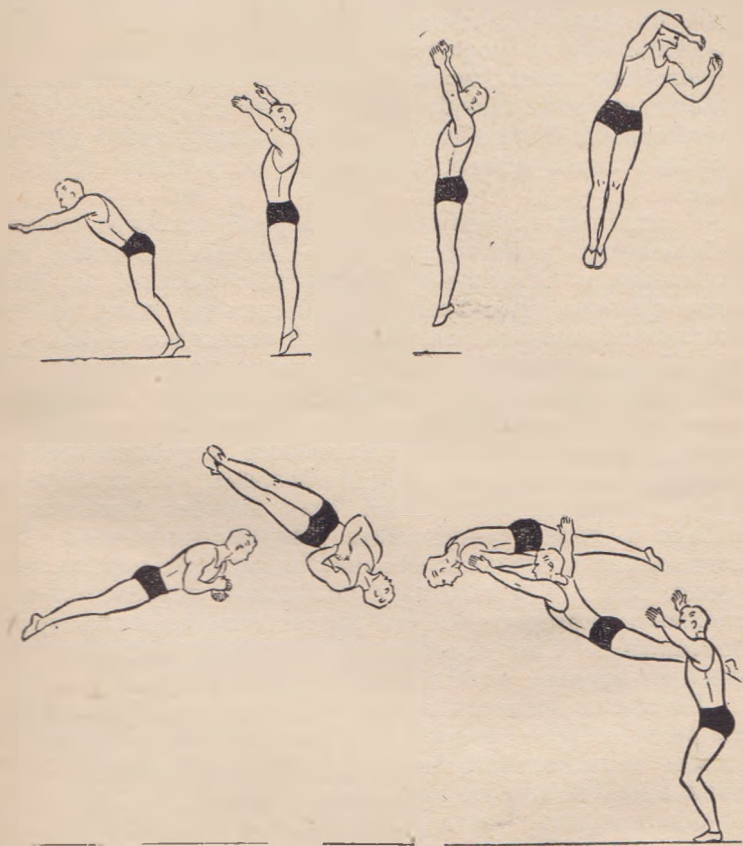


Рис. 98

ся запоздает выпрямиться, то поворот будет затруднен и в полете трудно будет удерживать закрепленное положение тела.

При большом количестве вращения на сальто пируэт выполнить легче. Часть вращательного движения на сальто расходуется на выполнение поворота. Следова-

тельно, для пируэта нужно приобретать возможно больше вращательного движения.

Обычно новичок не может использовать излишек вращения относительно поперечной оси для увеличения вращения по продольной оси. Только с течением времени он овладевает движениями в полете, которые помогают ему легче сделать поворот. Некоторые акробаты, наоборот, совершенно не поворачиваются в опорном положении, и начинают поворот, сделав уже какую-то часть сальто. Если в этом случае вращательного движения на сальто много, то пируэт получается эффективным.

У опытных исполнителей в первой четверти сальто наблюдается «подхлестывание» ногами, которое заключается в следующем. Делая мах руками, акробат незначительно прогибается. Отрываясь от пола, он несколько поворачивается, и прогиб переходит в боковой изгиб, так как ноги отстают от движения туловища. По мере поворота акробат начинает их активно поднимать и ногами перегоняет движение туловища. Такое «подхлестывание» облегчает дальнейшее переворачивание, поворот и ориентировку при повороте. «Подхлестывание» появляется само собой, если акробат будет стремиться в полете удерживать выпрямленное тело. Запоздывание в «подхлестывании» затрудняет переворачивание, поворот и вызывает различные дополнительные движения, которые делают пируэт неэффективным, «разболтанным». Сам акробат не чувствует «подхлестывания», но тренеру важно проследить за этим.

Во время поворота под действием центробежной силы ноги и руки акробата отбрасываются в стороны. Чтобы противодействовать этой силе, акробат должен прикладывать больше усилий, чем при выполнении сальто без поворота. Часто разучивающие пируэт стремятся преждевременно повернуться, т. е. поворачивают верхнюю часть тела в начале толчка ногами, когда тело еще наклонено вперед. В результате у них не получается полного сальто, и в конце движения они вынуждены сгибаться и сгибать ноги. Иногда акробат, стремясь выполнить сальто на большой высоте, приобретает недостаточно вращения. В этом случае он также должен либо согнуть ноги, либо согнуться после поворота, чтобы удачно приземлиться. При недостаточном вращении

на сальто можно после поворота энергично поднять плечи и голову вверх, это позволит приземлиться в вертикальном положении.

Обучать пируэту следует после того, как акробат хорошо усвоил сальто прогнувшись. Он должен научиться выполнять сальто прогнувшись на несколько большее расстояние, чем обычно, причем уметь выпрямляться сразу же после вылета вверх. Умение выполнять повороты вокруг продольной оси (прыжком, на одной ноге) с четко выраженным закручивающим действием рук и с

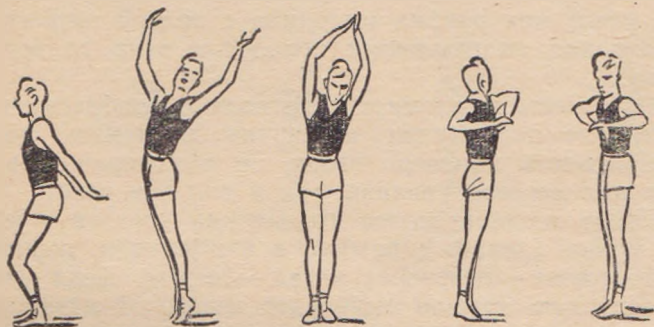


Рис. 99

максимально выпрямленным телом облегчает разучивание пируэта. До овладения пируэтом усваивать полупируэт не рекомендуется, так как будет трудно выучить пируэт правильно.

Сначала следует разучить пируэт с трамплина или с места с помощью сидящего партнера, подбрасывающего под ступни при страховке подвесным или ручным поясом.

Непосредственно перед выполнением пируэта нужно проделать сальто прогнувшись с большим продвижением назад (с трамплина или с подкидыванием партнером), а также движения руками и плечами с поворотом на полу, как показано на рис. 99. При выполнении первой попытки ученику дается указание сосредоточить внимание на выполнении сальто (но не на повороте): держать ноги все время вместе, руки после маха прижать к плечу и после вылета сделать небольшое

движение руками и головой для поворота. Ученик должен стремиться сделать эти движения после вылета, тогда они получатся вовремя — в конце толчка ногами.

Надев пояс для страховки перед выполнением пируэта, акробат должен повернуться предварительно на 360° в сторону, разноименную повороту при пируэте, наматывая при этом веревки пояса вокруг поясницы. Первое время нужно помогать повороту, с силой растягивая веревки пояса.

На первых попытках важно следить за тем, чтобы занимающийся не делал движений для поворота слишком рано; мах руками выполнял с полной амплитудой и сохранял выпрямленное положение тела до приземления.

При выполнении пируэта с пола с подбрасыванием партнером под ступни помощник должен не только подбрасывать партнера вверх, но и поворачивать его (как для переворачивания, так и для поворота).

После неоднократного выполнения пируэта с места его можно сделать с разбега в комбинации: переворот с поворотом — переворот назад — пируэт. Если ученик недостаточно хорошо выполняет переворот назад и не может на нем набрать достаточно вращения, то в крайнем случае можно учить пируэт и после переворота с поворотом, но это хуже.

При разучивании надо страховать ручным поясом. Перед разбегом веревки пояса расположить так, чтобы после выполнения переворота с поворотом они обернулись еще пол-оборота вокруг поясницы выполняющего.

Как и на предыдущем этапе обучения, ученик должен главное внимание обращать на выполнение сальто, а не на поворот. Чем больше вращения на сальто, тем легче сделать поворот и, наоборот, чем меньше вращения на сальто, тем труднее повернуться. Если в момент пируэта акробат не делает сам поворота, то страхующие должны помочь ему сделать поворот, растягивая веревки пояса.

В дальнейшем добавляются различные движения, необходимые для правильного выполнения как сальто, так и поворота, и постепенно уменьшается помощь. После некоторого количества повторений со страховкой поясом ученик сможет выполнить пируэт правильно и свободно, но не ощущая сознательно отдельных движений. Пытаясь самостоятельно без пояса выполнить пируэт,

ученик может растеряться, потерять ориентировку и упасть. После такого падения он обычно долго не может избавиться от чувства страха при самостоятельном выполнении. Поэтому лучше дольше выполнять пируэт на поясе, чтобы акробат прочувствовал отчетливо все движения.

Для страховки без пояса (при повороте налево) нужно стать справа (а не как обычно слева при прыжках без поворота) у места отталкивания.левой рукой страховаться от падения вперед, правой — от падения на спину при «перекручивании» сальто.

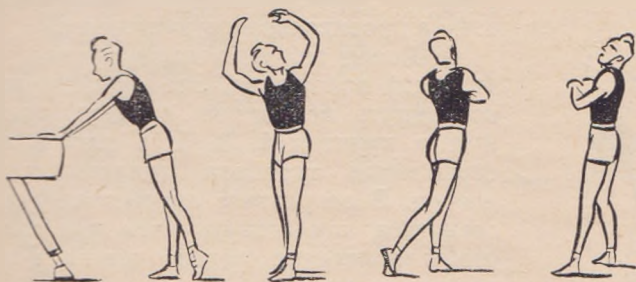


Рис. 100

Основные ошибки при выполнении пируэта:

1. Приобретено недостаточно вращательного и поступательного движения на предыдущем прыжке.

2. Сильно согнутые ноги перед толчком — толчок нельзя сделать в полную силу.

3. Низкое положение туловища перед толчком. Эта ошибка может быть при «далекой» постановке ног или при слабом толчке руками. В результате не хватает вращательного движения на сальто.

4. Преждевременный поворот.

5. Неполные или медленные движения руками, плечами, направленные на приобретение вращательного движения на сальто. Для исправления этой ошибки рекомендуется перед выполнением пируэта проделать отталкивание руками от какого-либо возвышения (рис. 100). Стремиться во время отталкивания сделать мах руками и головой, как при темповом сальто, но без значительного прогибания.

6. Неполные или нерезкие движения руками на поворот. Акробат посылает руки влево и затем не притягивает их к плечам круговым движением. В результате поворот может не получиться.

7. Движение руками на поворот слишком широкое, руки выносятся слишком влево. При этом для сохранения динамического равновесия занимающийся подает плечи вправо. В результате сальто выполняется не в вертикальной плоскости и без четкого обозначения закрепленного положения тела. На рис. 101 показано правильное соотношение отведения рук в сторону и уравнивающее отведение плеч в противоположную сторону.



Рис. 101

8. Конец толчка ногами в наклонном (вперед) положении. Эта ошибка может возникнуть вследствие ошибок, описанных в пунктах 1, 3, 5, а также из-за стремления акробата сделать толчок вперед. В результате акробат вынужден согнуться или согнуть ноги при сальто, чтобы полностью перевернуться и приземлиться на ноги.

9. Тело при повороте не закреплено в прямолинейном положении. Чтобы исправить эту ошибку (если она происходит не из-за недостатка вращательного движения), нужно непосредственно после отталкивания с силой вытягивать ноги, с силой сводить их вместе, напрягать заднюю поверхность бедер и ягодичные мышцы. Незначительные движения, не выходящие из вертикальной плоскости, не являются ошибкой (прогибание при отталкивании, боковой изгиб, «подхлестывание» ногами).

10. При повороте тазовый пояс значительно отстает от плечевого (тело как бы скручивается вокруг продольной оси).

11. Сгибание в тазобедренных суставах во второй половине сальто, когда ноги опускаются вниз. Эта ошибка может возникнуть из-за недостатка вращательного движения при сальто.

Чтобы исправить ошибку, необходимо во второй половине сальто после поворота стремиться поднять голову и плечи вверх, оставив на месте ноги.

Совершенство выполнения пируэта, надо стремиться усвоить прямолинейное положение тела при повороте и ускорять поворот.

Полупируэт (сальто — поворот). Приступать к разучиванию полупируэта можно после овладения сальто прогнувшись с несколько большим продвижением назад и с меньшим прогибом, чем обычно.

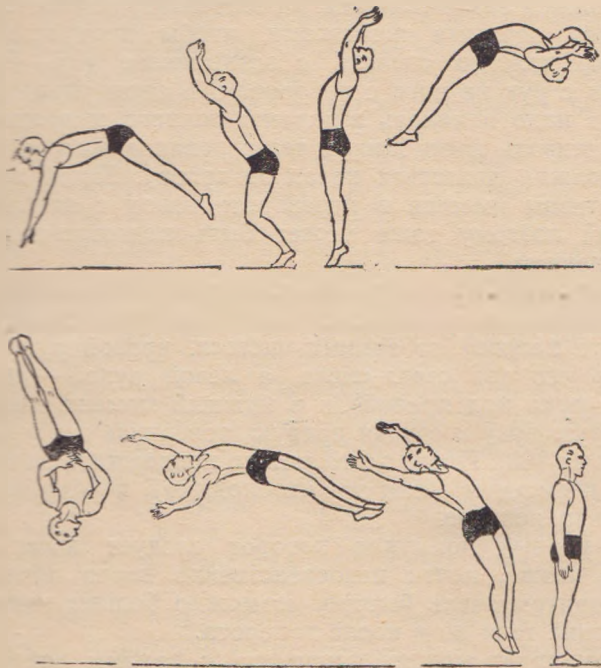


Рис. 102

Разучивать полупируэт рекомендуется в соединениях: переворот с поворотом — полупируэт или переворот с поворотом — переворот назад — полупируэт, в зависимости от того, в каком соединении ученик лучше выполняет сальто прогнувшись. Для экономии сил можно разучивать полупируэт с трамплина, помогая акробату приобрести достаточно вращения.

До верхней точки взлета полупируэт выполняется так же, как и сальто прогнувшись, но с большим вра-

щением. Начало поворота должно совпасть с началом выхода из прогиба (рис. 102). После поворота, осуществляемого движениями тазового и плечевого пояса, нужно прогнуться в грудной части. Поворот начинается опусканием левого плеча и поворотом плеч налево. Почти одновременно таз поворачивается налево, делая при этом круговое движение справа вперед, налево. Поворот таза должен заканчиваться раньше поворота плеч.

Перед первыми попытками, чтобы прочувствовать поворот, полезно сделать с возвышения (0,5—1,0 м) прыжок с рук на ноги с поворотом. В этом упражнении поворот надо начинать в момент полного выпрямления и заканчивать прогибанием тела; левая рука при повороте должна двигаться назад за голову. Такой же поворот тазом имеется в перевороте назад с поворотом, который поэтому тоже может быть подготовительным упражнением.

Если акробату трудно первый раз сделать поворот самостоятельно, то ему следует помочь: стоя слева (при повороте налево) от занимающегося, правой рукой захватить его таз сзади-слева, а левой рукой — справа (левая рука над правой) и в нужный момент, выпрямляя левую руку и сгибая правую, повернуть таз ученика налево на 180°. После этого можно поддержать акробата при приземлении (если это необходимо), перехватив его несколько повыше.

На первых попытках поворот следует делать как можно позже, почти непосредственно перед приземлением, притом очень быстро, возможно больше закрепив положение тела до и после поворота.

Полупируэт можно выполнять с ранним поворотом (в конце отталкивания). В этом случае поворот выполняется плечами и круговым движением рук, как и в пируэте. После поворота нужно прогнуться и сохранять прогиб до конца сальто. Выполнение пируэта таким способом очень эффектно, но трудно из-за сложной ориентировки в пространстве.

Основные ошибки:

1. Недостаточное вращение на сальто, которое может происходить из-за недостаточно быстрых движений, слабого толчка руками при предыдущем прыжке, неполного маха руками вверх за голову, слабого толчка ногами.

2. Низкий взлет. Причины могут быть те же, что и в пункте 1, а также слишком большое прогибание при отталкивании.

3. Преждевременный поворот (до выхода из прогиба), слишком продолжительный и неполный.

4. Нет фиксации прогнутого положения до и после поворота.

Для выполнения полупируэта на одну ногу с перекидом на другую (для соединения с другим прыжком) нужно перед самым приземлением возможно позже отвести слегка согнутую толчковую ногу вперед и поднять руки вверх-вперед, как в конце темпового подскока (рис. 103).

Во всех случаях соединения полупируэта с другими прыжками следует выполнять его невысоко, но с большим вращением («перекрутом») и продвижением, быстрым переводом тяжести тела при приземлении с одной ноги на другую. Чтобы не препятствовать движению вперед, не надо толчковую ногу ставить на пол преждевременно или низко, нельзя слишком широко разводить ноги. При недостаточной скорости вращения вокруг горизонтальной оси перед приземлением маховую ногу нужно больше отвести назад и поставить на пол ближе к вертикали в д.т. тела. Однако при достаточном вращении отведение ноги назад может привести к чрезмерному «перекруту» и падению вперед. Приземляться следует обязательно на почти прямую ногу (несмотря на то, что полупируэт для перехода выполняется на небольшой высоте).

Говорясь к выполнению соединений полупируэта — переворот и полупируэт — переворот с поворотом, можно выполнять полупируэт на одну ногу «в пробежку».

Для перехода на боковое сальто или кувырок прыжком следует в конце полупируэта перевести руки вниз, как это делается обычно для этих прыжков. В качестве подготовительного упражнения проделать полупируэт с прыжком после него.

При выполнении соединения: полупируэт — переднее сальто — нужно рассчитать свои движения так, чтобы вынуться ногами пола после полупируэта с очень небольшим наклоном назад, а закончить отталкивание на переднее сальто в вертикальном положении. Руки в конце полупируэта согнуть за голову или к плечам, а

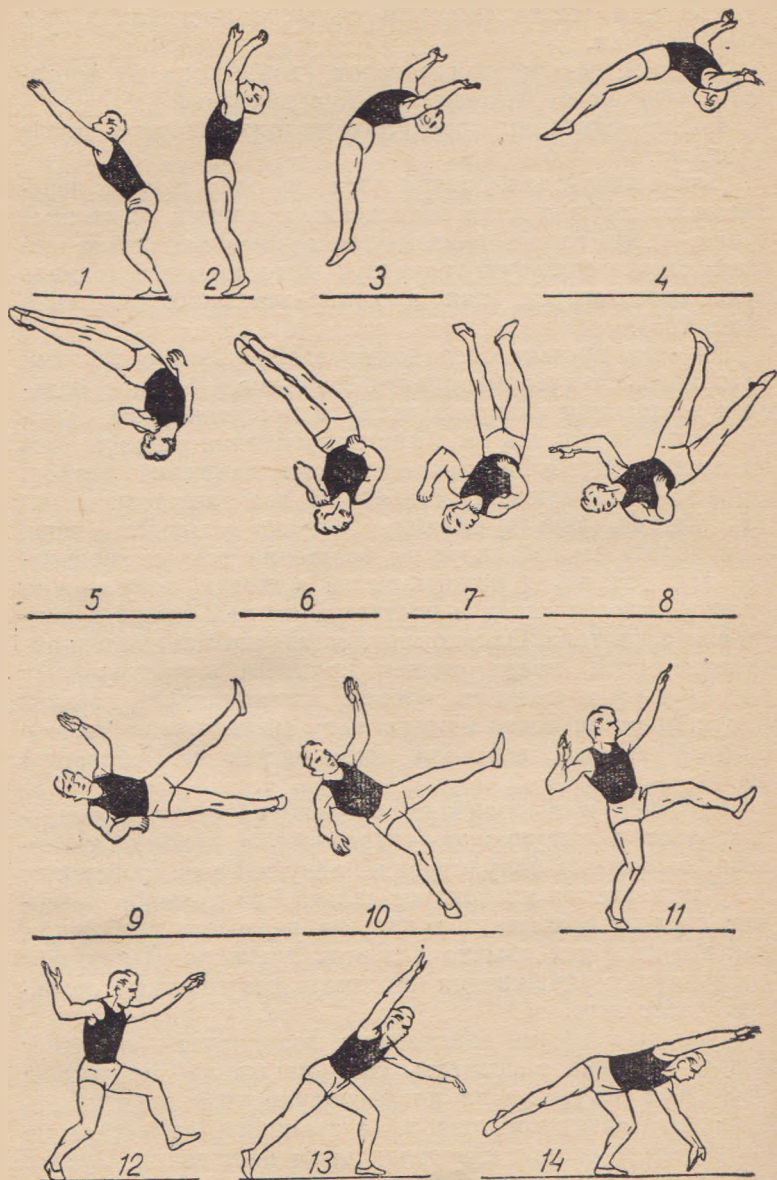


Рис. 103

при отталкивании на переднее сальто сделать ими мах вверх и без паузы круговое движение вперед и к себе. В качестве подводящего упражнения к данному соединению рекомендуется выполнить: полупируэт и подскок вверх с махом рук вверх, полупируэт с переходом на высокий кувырок прыжком с незначительным продвижением, а также переднее сальто с подскока. Следует предостеречь от жесткой постановки ног на пол после полупируэта.

Не рекомендуется переходить к выполнению сальто после полупируэта до тех пор, пока не будет освоено своевременное и пружинное отталкивание в подводящих упражнениях. Само соединение вначале надо выполнять так, чтобы отталкивание на переднее сальто происходило на гимнастических матах, опилках.

Полтора, два и два с половиной пируэта (сальто — поворот на 540, 720 и 900°). По технике выполнения эти прыжки отличаются от пируэта более энергичными и ранними движениями руками при повороте, а также большей высотой и скоростью вращения относительно продольной оси. Кроме того, «подхлестывание» ногами в этих прыжках должно быть выражено в меньшей степени. По движениям ногами и в поясице акробат в любой момент переворачивания ощущает количество сделанных поворотов. При выполнении поворотов в этих прыжках руки необходимо прижимать к себе сильнее, чем в пируэте, соединять ноги плотнее, держать тело более напряженно, чтобы не допускать лишних движений, увеличивающих момент инерции относительно продольной оси.

К разучиванию двойного пируэта (рис. 104) можно приступать тогда, когда ученик научится свободно выполнять пируэт с большой высотой полета и, главное, с достаточно закрепленным телом во время поворота. На первых попытках акробат должен стремиться делать движение руками на поворот гораздо раньше и энергичнее, раньше прижимать руки к груди, энергично тянуться верхней частью туловища, руками и головой в сторону поворота до самого приземления.

Особенно тщательно нужно страховать от падения назад после приземления, так как ученики часто неожиданногибаются и, почти не коснувшись ногами

пола, падают на спину. Лучше страховать вдвоем: одному — от падения назад, другому — вперед.

Как правило, при первых попытках акробаты недостаточно поворачиваются из-за небольшой высоты, так как при отталкивании не делают руками движений,

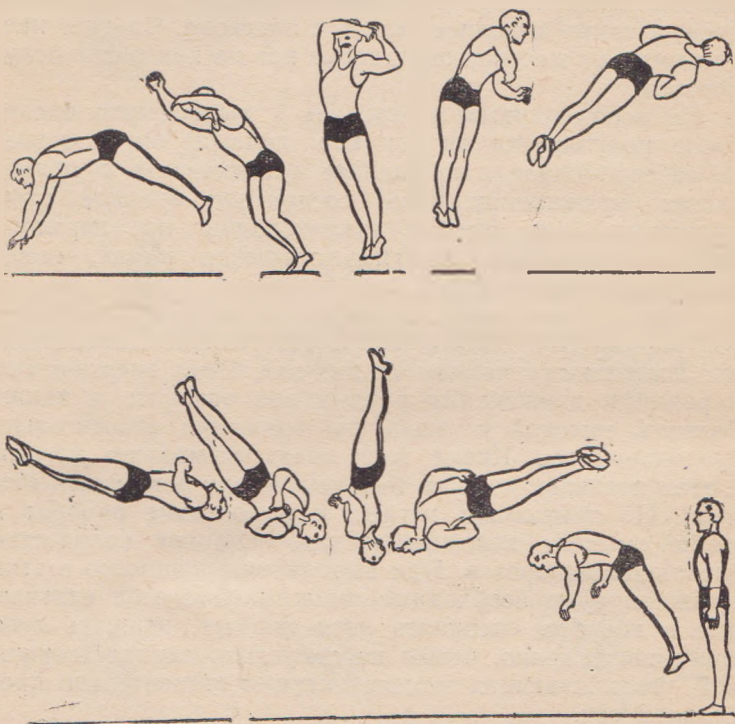


Рис. 104

направленных на подъем вверх. Работая над сочетанием движений руками, направленными на взлет и на поворот, над усилением толчка ногами (в большинстве случаев для этого нужно хорошо выполнять предыдущие элементы), над закреплением тела в полете, ученик постепенно перейдет к самостоятельному выполнению двойного пируэта. Страховать при выполнении этого прыжка необходимо долго, даже тогда, когда он будет

выполняться легко, чтобы предотвратить возможное падение на спину.

Полтора пируэта (рис. 105) выполняются так же, как один пируэт, но с несколько более энергичным движением рук при повороте и продолжающейся после поворота на 360° тягой верхней частью туловища, руками и головой в сторону поворота. Несколько легче сначала разучить этот прыжок с приземлением на одну ногу.

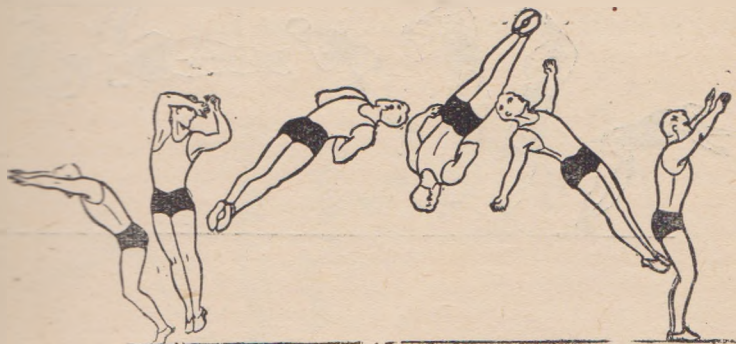


Рис. 105

При этом нужно следить за тем, чтобы акробат не разводил ноги до завершения полтора поворотов. Частая ошибка — отведение левой ноги вправо, из-за которой нельзя сделать хороший последующий прыжок.

Совершенствуя полтора пируэта на одну ногу, необходимо чередовать его с выполнением полтора пируэтов на обе ноги.

Выполнить два с половиной пируэта (рис. 106) удается благодаря четкому и быстрому выполнению двойного пируэта с дополнительным движением после поворота на 720° верхней частью туловища, руками и головой в сторону поворота.

При совершенствовании этих прыжков ликвидируются излишние движения в момент поворота.

Двойное заднее сальто — очень сложный прыжок (рис. 107), доступный только хорошо подготовленным акробатам.

Двойное заднее сальто выполняется в соединениях: переворот с поворотом — двойное сальто или переворот

с поворотом — переворот назад — двойное сальто. Выбор соединения, в котором лучше разучивать двойное сальто, зависит от индивидуальных особенностей ученика. В первом соединении несколько труднее выполнить двойное переворачивание, но легче ориентироваться

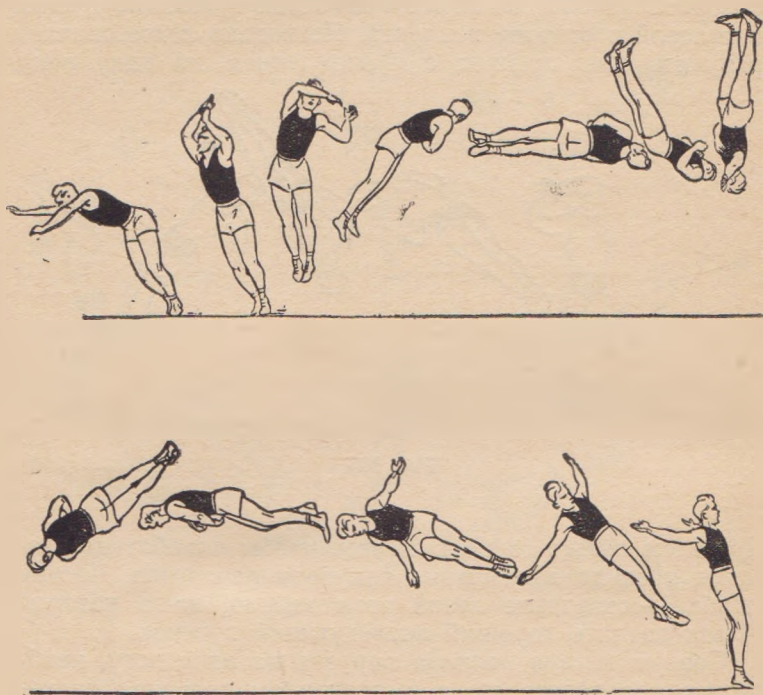


Рис. 106

и приземляться. Во втором соединении легче сделать сальто, но несколько труднее ориентироваться и приземляться.

Наиболее важной составной частью двойного сальто является отталкивание ногами. При касании пола перед отталкиванием все тело наклонено вперед на $25-30^\circ$ от вертикали. При наличии поступательного и вращательного движения, полученного на предыдущих элементах, такое наклонное, «стопорящее», положение позволяет

акробату подняться на значительную высоту, одновременно дважды переворачиваясь в полете. Степень «стоящей» постановки ног надо согласовывать с количеством поступательного и вращательного движения, имеющегося к этому моменту. Очень сильный и быстрый толчок ногами должен сопровождаться быстрым выпрямлением всего тела. В это время надо сделать очень быстрое движение руками и плечами вверх-назад. Это движение происходит вначале вследствие сильного толчка руками от пола на предыдущем перевороте, а затем

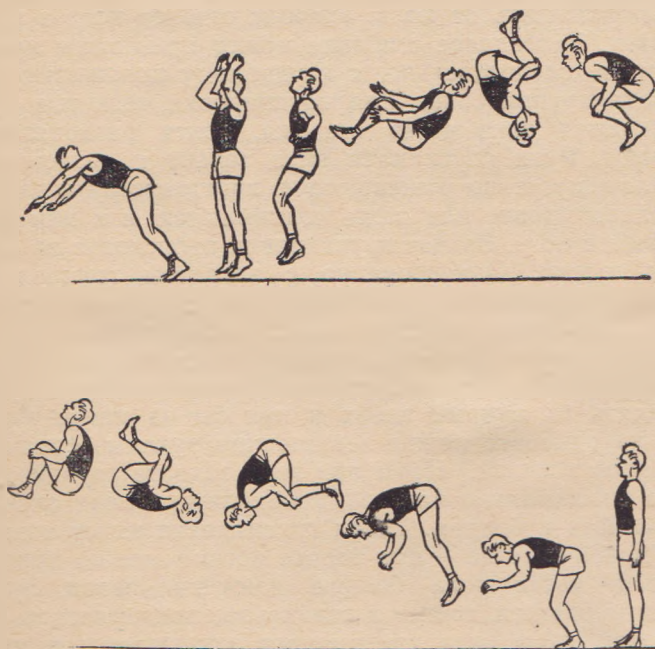


Рис. 107

вследствие активной работы мышц спины и плечевого пояса. Движения руками в одинарном сальто акцентируются вверх, а в двойном — назад, за голову. При торможении движения рук относительно туловища надо чувствовать сильный рывок руками назад. Несмотря

на такой рывок, прогнуться не следует. Даже при незначительном прогибании тела в момент отталкивания высота прыжка недостаточна и неудобно положение для захвата группировки.

При вылете необходимо тело совершенно выпрямить или слегка наклонить вперед (до 5° от вертикали) и поднять вверх полусогнутые руки. Голову держать прямо или слегка наклонить назад. Наклон головы способствует более сильному отталкиванию, но у неопытных исполнителей иногда вызывает ненужное прогибание тела.

Оторвавшись от пола, акробат сгибает ноги в группировку. Запоздалое сгибание может привести к прогибанию и, следовательно, к неудобному положению для захвата группировки. Для группировки согнутые руки опускаются вниз через стороны, локти разводятся в стороны. Руки опускаются вниз только по отношению к туловищу, а по отношению к пространству остаются на одном уровне или даже поднимаются, и к ним поднимаются ноги. Захват группировки происходит за середину голени. Одновременно с захватом группировки голова наклоняется назад. При захвате и удержании руками ног нужно прикладывать значительную силу, чтобы группировку не «разорвало» центробежной силой. Необходимо не только притягивать ноги к себе, но и направлять их руками вверх и как бы за плечи назад. При группировке можно захватывать руками бедра сзади около коленей. Чтобы при этом захвате группировка была максимально плотной, необходимо голени активно прижимать к бедрам. Такая группировка имеет некоторые преимущества — при толчке ногами можно придать верхней части тела больше движения назад, лучше ориентироваться, точнее и стабильнее приземляться. Недостаток этого вида группировки заключается в меньшей компактности, необходимости вылететь выше и приобрести большее вращение. Многие прыгуны-спортсмены выполняют двойное сальто именно в такой группировке.

К верхней точке полета выполняющий успевает сделать $\frac{3}{4}$ оборота. Полный оборот заканчивается на 10—15 см ниже высшей точки полета.

Момент перехода с первого оборота на второй очень важен для ориентировки в пространстве. Хорошо чув-

ствуя конец первого оборота, акробат несколько ослабляет группировку и тягу головой назад. После этого он еще больше подтягивает ноги к себе (даже как бы через себя) и снова усиливает тягу головой назад. Если занимающийся почувствовал начало второго оборота, то он его выполнит точно.

Выпрямление из группировки начинается тогда, когда остается выполнить $\frac{1}{4}$ оборота; руки снимаются с голеней и направляются вперед, ноги разгибаются в коленях, а голова начинает наклоняться вперед. От этого вращение несколько замедляется. С данного момента лицо обращено к полу и акробат может ориентироваться зрительно. При недостаточном вращении он старается поставить ноги ближе к вертикали о.ц.т. тела, для чего задерживает выпрямление в тазобедренных суставах и приземляется с наклоном вперед. Если же он чувствует потерю равновесия вперед, то сохраняет наклон до уравнивания и только после этого выпрямляется. При избытке вращения нужно быстрее выпрямиться и поднять руки вверх.

Таким образом, перед приземлением акробат сгибается примерно до угла 90° и держит руки перед собой. Такое положение наиболее безопасно, так как даже при очень сильном недостатке вращения занимающийся упадет на ноги и руки и предохранит лицо от удара о пол; при очень сильном избытке вращения может сделать перекат по спине. Кроме того, в таком положении акробат может вносить в свои движения коррективы непосредственно при приземлении.

Обучать двойному заднему сальто следует только тех занимающихся, которые имеют хорошую физическую, техническую и волевою подготовку. Прежде всего ученик и тренер должны совместно определить, в каком соединении лучше выполнять это сальто. При этом нужно учесть, как выполняется в соответствующей комбинации одинарное сальто (высоту полета, умение придать телу наибольшее вращение, лучшую ориентировку).

Обучение следует начинать выполнением выбранного соединения с одинарным сальто, дав акробату задание — больше и раньше, чем обычно, «закрутить» себя движением рук и плеч вверх-назад. Для безопасности приземления после сальто нужно пораньше выпрямляться из группировки, почти ногами вверх. Если ученик

готовится к выполнению двойного сальто после переворота назад, то ему полезно делать после этого переворота сальто назад прогнувшись, сильно наращивая вращение при переходе с переворота на сальто, за счет главным образом движений руками.

Необходимо также выполнить двойное сальто или с трамплина, или с подбрасыванием партнерами, или на батуте, или с возвышения со страховкой подвесным поясом, или в воду с небольшой высоты (1 м). Эти упражнения совершенно безопасны, и ученик, не боясь упасть, сможет быстрее и правильнее освоить каждый элемент сальто. Выполняя перечисленные упражнения, акробат учится преодолевать желание разгруппироваться, которое появляется у него при переходе с первого оборота на второй.

Непосредственно перед выполнением двойного сальто со снаряда или с партнерами рекомендуется проделать следующее упражнение: принять положение стоя на одной ноге, другую захватить в группировку, затем сделать рывок головой назад и подтянуть согнутую ногу рукой к плечу, таз поднять вперед, всем телом резко наклониться назад, потом ослабить напряжение, сделать небольшое обратное движение всем телом и снова повторить рывок назад. Это упражнение помогает уловить момент перехода с первого оборота на второй.

Полезно выполнять со страховкой подвесным поясом соединения: переворот назад с места — двойное сальто. В этом упражнении страхующий должен помочь выпрыгиванию вверх и вращению, резко подтягивая веревки пояса от момента окончания отталкивания до захвата группировки. Во время вращения в группировке пояс держать свободно до того, как ученик пройдет второе положение вниз головой (иначе можно помешать вращению).

После овладения этими упражнениями можно попытаться выполнить двойное сальто в намеченном соединении с разбега. Желательно первую попытку делать в состоянии наибольшей работоспособности, в момент эмоционального подъема. Следует напомнить, чтобы акробат делал сильное движение руками за голову, энергично подтягивал ноги при втором обороте и удерживал группировку до самого приземления (в первой попытке ученик не «перекрутит» сальто). При первых попытках

ученик обычно неполностью выпрямляется, плохо отталкивается и преждевременно разгруппировывается. В начальном этапе обучения нужно постараться устранить эти ошибки.

Страховать следует ручным поясом, совершенно не натягивая веревки пояса до второго положения вниз головой; только после этого (но не позже, чем в 50—60 см от пола) надо сдержать движение вниз. Перед разбегом конец веревки крепко наматывается на «дальнюю» руку, оставляется свободной веревка, необходимая для свободного движения выполняющего. После переворота с поворотом надо еще больше намотать веревку на дальнюю руку, ближнюю же, по мере выполнения сальто, подвинуть по веревке возможно ближе к поясу. Удерживая акробата, следует опереться локтем ближней руки о бок. При необходимости один из страхующих может «подкрутить» ученика, подтолкнув бедром под спину. Начиная от исходного положения перед разбегом и почти до самого приземления веревки пояса держать свободно, чтобы занимающийся не чувствовал никакого натяжения и не отвлекался посторонними раздражителями.

Если нет достаточно опытных страхующих, то лучше страховать при выполнении двойного сальто не поясом, а полотнищем брезента. Полотнище должны держать 4—8 помощников. После вылета акробата вверх они поднимают полотнище на высоту 40—50 см и натягивают его так, чтобы он мягко приземлился.

На всех этапах обучения и совершенствования двойного сальто ученик, решившись, должен обязательно выполнить двойное сальто, не выпрямляясь из группировки после первого оборота. Если ученик преждевременно выпрямился (раздумал), то он может так поступить и второй раз. Как правило, даже при плохом вылете акробат делает полное двойное сальто, если не растеряется.

Выполнять сальто без пояса и без полотнища ученик может после того, как научится точно и уверенно приземляться на ноги, будет хорошо чувствовать при приземлении все свои движения и сможет правильно изменять свои действия в зависимости от возникающих условий. Кроме того, он должен быть уверен в надежности страховки.

Для страховки руками нужно стать сбоку, чтобы одной рукой поддержать акробата под грудь в случае недостаточного переворачивания. Если же ученик много «недокрутил», то нужно поддержать его двумя руками. При избытке вращения следует поддержать рукой под спину или за шею сзади. Если страхующий уверен в удачном выполнении, то он должен дать возможность ученику приземлиться самостоятельно.

Не следует при обучении прибегать к выполнению двойного сальто с выпрямлением из группировки по сигналу. Это отвлекает внимание ученика от контроля за своими действиями. Реакция на сигнал может запаздать, и выполнение окончится опасным падением.

В уроке можно выполнять от 2—3 до 8—10 попыток двойного сальто, в зависимости от индивидуальных особенностей акробата и от задач урока.

Наиболее характерные ошибки: недостаточное выпрямление тела при толчке, слабое или неполное движение руками и плечами вверх (это может быть и следствием недостаточно правильного выполнения предыдущих элементов), неполный или нерезкий толчок ногами, прогибание при толчке, неправильное или несвоевременное выпрямление из группировки.

При совершенствовании сальто ученик должен стараться раньше и быстрее разгруппироваться и более свободно держаться.

Ученику совместно с тренером необходимо изучить закономерности собственного выполнения, чтобы на соревнованиях правильно построить свою тактику. У одних акробатов из серии попыток лучшими бывают первые, у других — последние, у некоторых после «недокрута» бывает обязательно «перекрут» и т. д. Учтя свои особенности, спортсмен в соревнованиях так должен построить свою разминку, предоставляемую ему перед выполнением двойного сальто, чтобы на оценку выполнить лучшую попытку.

САЛЬТО В СТОРОНУ

Эта группа сальто имеет следующие разновидности: боковое сальто, выполняемое с одной и с обеих ног, боковое сальто прогнувшись и двойное боковое сальто.

Боковое сальто (рис. 108) обычно не выполняется на максимальной высоте (кроме сальто толчком обеих ног в конце комбинации, которое должно быть высоким). Высота должна быть такой, чтобы приземлиться на почти прямые ноги и иметь возможность сделать любой акробатический прыжок.

Боковое сальто начинается грудью вперед по ходу движения. При выполнении сальто влево необходимый поворот боком по ходу движения делается движением правой ногой и рукой назад-вверх и левым плечом вниз.



Рис. 108

Если же акробат заранее, до маха ногой, повернется боком, то последующие движения повернут его еще больше, и выполнение сальто будет неудачным. Излишний поворот тела может быть также из-за того, что движения правой ногой или руками выполнены не в одной плоскости.

Существует много вариантов движения руками при отталкивании. Наиболее рациональный из них следующий: правой рукой спереди вниз, назад, вверх с поздним торможением, и левой рукой от плеча вперед с быстрым и ранним (еще в момент отталкивания) круговым движением вниз и назад к левой ноге. В этот вариант в период разучивания сальто можно вносить необходимые изменения в соответствии с индивидуальными особенностями ученика.

Перед отталкиванием левую ногу нужно ставить пяткой с перекатом на носок. Как известно, при этом трудно сделать сильный толчок. Однако такая постановка ноги необходима, чтобы несколько продлить тол-

чок по времени. Это позволит сделать мах правой ногой полнее. Кроме того, постановка ноги с пятки облегчает выполнение широкого шага перед отталкиванием. В свою очередь, широкий шаг позволяет начать мах правой ногой раньше и использовать действие механизма «стопора». Степень «стопора» должна согласовываться с количеством поступательного движения вперед и с тем, как нужно сделать сальто — с переходом на последующий прыжок или с остановкой.

Мах правой ногой заканчивается сгибанием ее в колене. Это сгибание как бы продолжает мах после полного использования подвижности в тазобедренных суставах, способствует более ранней группировке, позволяет выполнить более быстрый мах. (Последним обстоятельством можно воспользоваться при обучении в том случае, если ученик не может сделать мах прямой ногой достаточно быстро.) Однако сгибание ноги может быть ошибкой, если оно делается преждевременно, если акробат притягивает ногу в группировку кратчайшим путем без ощутимого предварительного маха.



Рис. 109

В конце отталкивания нужно принять такое положение тела, при котором момент инерции был бы возможно большим (кроме положения маховой ноги). Тогда при сгибании тела в группировку, т. е. при уменьшении момента инерции, больше увеличится угловая скорость. Очень важно в конце отталкивания принять положение тела, близкое к вертикальной плоскости общего движения (рис. 109, вид спереди).

Чтобы быстрее перевернуться, нужно сгруппироваться как можно раньше, сейчас же после отрыва от пола. Захват левой рукой следует сделать тоже возможно раньше, и маховое движение ею закончить около левой ноги. Правую руку после торможения маха нужно оставить на месте и, дождавшись момента, когда нога подойдет к руке, сделать захват. Но, несмотря на поздний захват рукой, нога должна быть согнута также, как и при захвате. В группировке следует рукой тянуть правую ногу в сторону общего вращения, стараясь поставить ее на пол пораньше и как можно ближе

к вертикали о.ц.т. тела (чтобы при приземлении тело занимало более вертикальное положение). Это позволит принять более удобное положение для последующего прыжка. Левым плечом в группировке тянуться к левой ноге. В боковом сальто захватывать очень плотную группировку не рекомендуется. При переворачивании следует стремиться держать туловище ближе к вертикальной плоскости.

После группировки ноги выпрямляются последовательно — сначала правая нога, затем по мере продвижения вперед левая. До того как о.ц.т. тела не перейдет вертикаль опоры правой ногой, левую ногу опускать нельзя — до этого момента она служит своеобразным противовесом туловищу.

Для облегчения ориентировки в пространстве акробат в начале сальто смотрит подальше вперед на пол, затем поворачивает голову так, чтобы увидеть пол перед собой как можно раньше. Преждевременный поворот головы в начале сальто может помешать его выполнению.

Основой для разучивания бокового сальто является умение выполнять переворот колесом и переворот колесом прыжком. Чтобы эти упражнения лучше подготавливали ученика к выполнению бокового сальто, их нужно делать с сильным махом ногой назад до предела, держать ноги во время прохождения стойки на руках пошире. При выполнении переворота колесом прыжком важно рассчитывать движения так, чтобы приземление на руки происходило после того, как тело пройдет вертикальное положение. Для этого ученик должен делать движения руками, отталкиваться и делать мах ногами так же, как в начале бокового сальто. Полезно эти упражнения выполнять, опираясь руками на возвышение. Чтобы пройти стойку на руках через возвышение, ученик должен приучиться сильно отталкиваться, делать активный широкий мах ногой и правильно координировать движения руками и ногами. Кроме того, приземление с возвышения в данном упражнении приучает ученика к приземлению в боковом сальто.

По сложности ориентировки в пространстве боковое сальто представляет значительную трудность. Ученик долго не ощущает полностью своих движений и положения в пространстве, даже несмотря на то, что вы-

полняет сальто относительно правильно. В связи с этим перед разучиванием бокового сальто ученика необходимо соответственно подготовить с помощью разнообразных упражнений.

Ниже приведены примерные упражнения:

1. Боковые перекаты в узкой и широкой группировке (рис. 110).
2. Переворот колесом с места, с темпового подскока, с разбега, несколько раз подряд в темпе.
3. Переворот колесом прыжком с мостика и на ровном месте, с разбега и с темпового подскока.

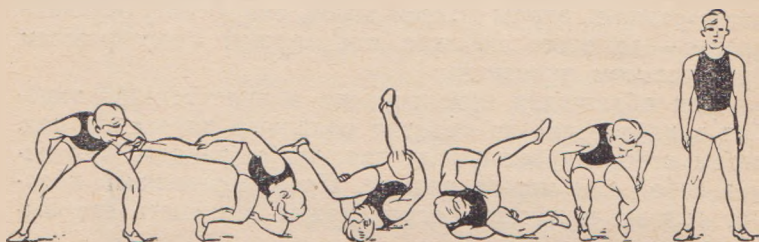


Рис. 110

4. Переворот колесом и переворот колесом прыжком в соединении с различными кувырками вперед (на одну ногу, прыжком на одну ногу и т. д.).

5. Переворот колесом — переворот колесом прыжком.

6. Переворот колесом с возвышения (с гимнастического коня, матов, положенных один на другой, высотой 0,5—1,5 м).

7. Переворот колесом и переворот колесом прыжком с опорой руками о возвышение (0,5—1,0 м) — с мостика и с пола.

8. Переворот колесом с опорой о колени партнера, стоящего в полуприседе (выполняющий проходит через стойку животом к партнеру).

Приземление после сальто представляет известную трудность. При неточном приземлении и расслаблении ног коленные суставы могут испытывать боковое напряжение, которое может привести к травме. Чтобы избежать таких случаев, нужно подготовить ученика заранее к правильному приземлению. Для этого, помимо вышеназванных, рекомендуется следующее упраж-

нение. Двое становятся спиной друг к другу и захватывают один другого под локти. Затем один наклоняется вперед и поднимает партнера к себе на спину. Верхний поднимает ноги вверх и затем, перекатываясь

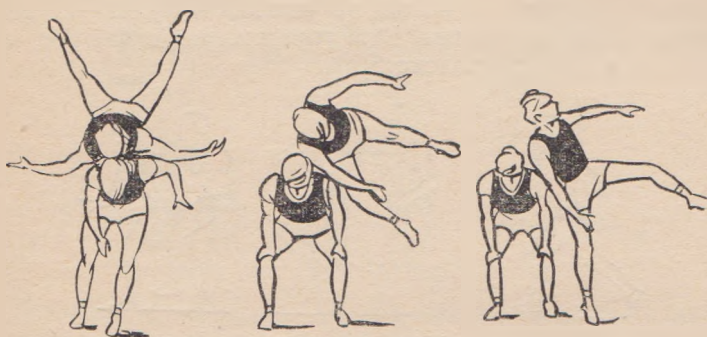


Рис. 111

влево, становится на пол (рис. 111). Нужно следить за тем, чтобы верхний в момент приземления ставил правую ногу возможно раньше и ближе к партнеру, а левую ногу держал на весу до тех пор, пока не станет прочно на правую ногу; чтобы ноги не были расслабленные или слишком напряженные.

Для овладения группировкой рекомендуется следующее упражнение. Выполняющий стоя принимает положение широкой группировки с захватом за бедра около коленей сзади (рис. 112). Стараясь сохранить это положение, он переносит тяжесть тела с ноги на ногу, поднимая свободную ногу и наклоняясь в противоположном направлении. Смотреть все время влево, стараться туловище не наклонять к ногам, помочь поднимать ноги усилием рук.



Рис. 112

Непосредственно перед выполнением сальто в целом надо сделать начальные движения сальто до отрыва от пола в замедленном темпе (рис. 113). При этом важно следить за выставлением левой ноги на большой шаг вперед под углом вперед, за правильностью направления маха руками и ногой, за наклоном туловища вперед по ходу движения. Это упражнение делают с места и с темпового подскока.

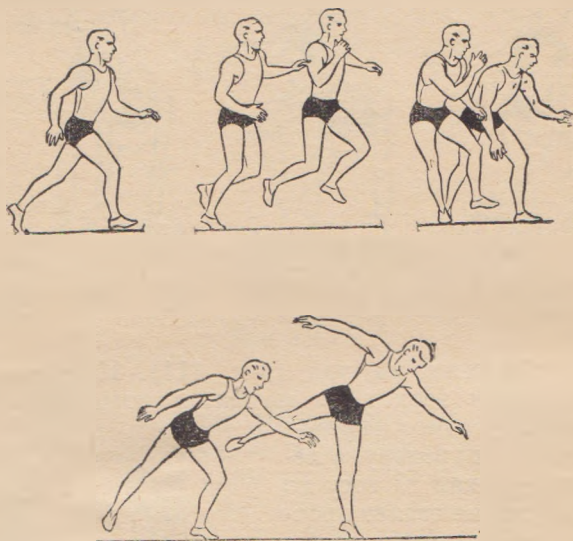


Рис. 113

Первые попытки можно выполнять разными способами.

I способ. Ученик выполняет сальто с места с помощью тренера или партнера. Он делает выученные начальные движения и, прыгая вверх, захватывает группировку. Страховый помогает ему перевернуться и стать на ноги (рис. 114). Для оказания помощи нужно стать слева-спереди от акробата, чтобы правой рукой поддержать его под живот и под левый бок, а левой со стороны спины — под правый бок или под левое плечо (левая рука над правой). Если нет опасения преждевременной разгруппировки, левой рукой можно не

помогать. Если занимающийся не может самостоятельно сделать правильные движения левой рукой, то страхующий помогает ему, захватив его руку за запястье и направляя ее по правильному пути. В конце отталкивания руку надо с силой направить (бросить) к левой ноге.



Рис. 114

Овладев движением, ученик должен делать сальто с темпового подскока, а затем и с 2—3 шагов разбега (со страховкой). Страхующий, делая разбег вместе с акробатом, держит свою правую руку около левого бока ученика (рис. 115).

Многokrатно повторяя это упражнение с помощью, ученик постепенно переходит к самостоятельному выполнению. Целесообразно чередовать выполнение этого упражнения большими сериями на ровном месте, с мостика и с трамплина. Особенно полезно выполнять сальто с трамплина, так как страховку можно прекратить рано, а самостоятельное выполнение сальто ускорит процесс обучения. Выполнение сальто с трамплина отличается только более плавным характером всех движений.



Рис. 115

II способ. Ученик получает задание: выполнить переворот колесом прыжком с мостика или с трамплина. После 2—3 попыток преподаватель, захватив ученика в полете сбоку (как в предыдущем способе), задерживает его вверху, не давая коснуться руками пола, переворачивает и ставит на ноги. Выполнив несколько таких попыток, ученик получает задание — захватить группировку и выполнить сальто со страховкой. Если он переворачивается и становится на ноги без помощи,

то сможет выполнить сальто без страховки на гимнастические маты, положенные в 2—3 слоя.

III способ. Так же, как и в предыдущем способе, ученик может перейти к выполнению сальто в комбинации: переворот колесом — переворот колесом прыжком.

IV способ. Выполнение сальто после переворота колесом с разбега (см. переворот колесом, боковое сальто).

Во всех случаях разбег не делать слишком быстрым.

Выбор способа разучивания зависит от индивидуальных особенностей ученика, от ранее приобретенных навыков, от конкретных условий организации занятий. Но основным способом нужно считать первый.

Основные ошибки при выполнении сальто:

1. Преждевременный (во время темпового подскока) поворот тела направо. Чрезмерный поворот направо при отталкивании.

В результате в полете тело еще больше повернется направо, и приземление произойдет не боком, а с некоторым поворотом спиной по ходу движения, последующий прыжок из этого положения сделать уже нельзя. Чтобы исправить эту ошибку, нужно стараться возможно дольше смотреть вперед.

2. Темповый подскок не по линии общего движения, «скрестная» постановка ног (правая нога заходит за среднюю линию влево, а левая — вправо). В результате потеря направления и равновесия после сальто, лишняя затрата усилий. Причина — преждевременный поворот во время темпового подскока. Для исправления выполнять сальто по хорошо заметной линии, в ограниченном пространстве (в коридоре 0,4—0,6 м, ограниченном двумя веревками или длинными палками, положенными на пол).

3. Короткий шаг после темпового подскока. В результате вылет с обеих ног, отсутствие маха или поздний мах правой ногой. Для исправления проделать темповый подскок и длинный шаг после него, делая мах правой ногой до отказа назад.

4. Левая нога не выставляется вперед под углом. Эта ошибка может быть следствием предыдущей ошибки. В результате в конце отталкивания тело находится далеко впереди за вертикаль опоры левой ногой.

Отталкивание, даже сильное, не используется для поднимания тела вверх. Чтобы исправить эту ошибку, нужно не только стараться дальше вперед выставить ногу, но и ощутить постановку ноги на пол пяткой.

5. Наклон туловища не вперед по ходу движения, а вправо. В результате потеря направления вправо, вращение не вокруг передне-задней оси, а близко к продольной оси туловища. Наклон туловища вправо иногда сопровождается подачей таза влево. В этом случае потери направления вправо может и не быть. При большой подаче таза влево возможна даже потеря направления влево и при движении и в момент приземления. Чтобы исправить ошибку, не следует делать преждевременный поворот направо, надо стараться дольше смотреть вперед и левой рукой и плечом сделать более отчетливое движение вперед в начале отталкивания.

6. Неправильный мах правой ногой: а) мах не в вертикальной плоскости, в результате потеря направления или ненужный поворот направо или налево после маха. Для исправления ошибки полезно повторять начальные движения на сальто, исправляя направление маха; б) поздний мах. Эта ошибка может быть следствием короткого шага после темпового подскока; в) неполный мах, нога мало поднимается вверх; г) мах не продолжается движением голени.

7. Неправильный мах правой рукой: а) мах не в вертикальной плоскости, в результате чего появляется ненужный поворот, чаще всего вправо; б) поздний мах, неполный мах; в) отсутствие торможения маха рукой относительно туловища.

8. Неправильный мах левой рукой: а) поздний мах вперед (рука должна идти вперед одновременно с толчком правой ноги); б) недостаточно быстрое движение рукой; в) мах рукой направлен частично против общего вращения; г) недостаточно быстрое круговое движение к левой ноге; д) мах не в вертикальной плоскости. Такой мах не является ошибкой в том случае, если это отклонение делается для уравнивания других движений. Например, движение левой рукой не точно вперед, а несколько влево предотвращает чрезмерный поворот тела направо.

9. Слабый толчок левой ногой. Сильный толчок проявляется не только во взлете тела вверх, но и в быстром

поднятии таза вверх. Поскольку плечи перед толчком двигались вниз, то непосредственно после толчка они не поднимаются вверх, а, оставаясь на одной высоте, двигаются только вперед.

10. Поздний захват группировки. Чтобы выяснить причину этой ошибки, необходимо проследить за движениями рук и правой ноги перед группировкой.

11. Узкая группировка. Причиной этой ошибки может быть неполный мах правой ногой или недостаточные усилия руками при захвате группировки.

12. Нет стремления двигаться туловищем к левой ноге.

13. Выпрямление правой ноги из группировки не по направлению к вертикали о.ц.т. тела, а вперед. В результате потеря равновесия назад.

14. Преждевременное опускание левой ноги из группировки. В результате потеря равновесия назад.

15. Выпрямление ног не в вертикальной плоскости движения, а в сторону. В результате потеря равновесия в противоположную сторону.

Для совершенствования боковое сальто нужно выполнять: после переворота колесом и переворотом колесом заканчивать; с ровного места, с мостика и с трамплина; с места (особенно полезно) и с темпового подскока без разбега; в серии из двух и более сальто. Полезно также выполнение сальто (с мостика) без маха правой или левой рукой или без маха обеими руками; без захвата руками ног, но сгибая их в группировку. Это заставляет ученика выполнять те или иные элементы сальто более тщательно.

При выполнении сальто с места очень важно не делать паузы между приседанием из исходного положения и толчком. Перед тем как сделать мах правой ногой, обязательно нужно оттолкнуться ею вперед. Предварительное поднятие на носки облегчает последующий толчок.

Рекомендуется также выполнять разновидность сальто с места — из положения стоя на одной ноге, другая поднята вперед (рис. 116). При толчке опорной ногой следует сделать широкий мах другой ногой.

Выполнять сальто с места без помощи партнера рекомендуется для совершенствования основного варианта сальто — с разбега.

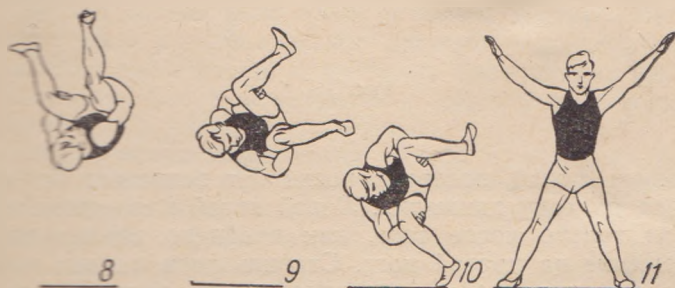


Рис. 116

Переворот колесом — боковое сальто. В этом соединении (рис. 117) переворот колесом нужно выполнять с сильным вращением за счет более быстрого и широкого маха правой ногой (при выполнении влево). Правую ногу следует ставить на пол побыстрее и ближе к месту опоры руками, приземлиться обязательно на



Рис. 117

среднюю линию, повернув носки ног возможно больше вперед по ходу движения.левой ногой надо опираться о пол только после того, как пройдено вертикальное положение на правой ноге. Ставить ноги на пол необходимо мягко, чтобы не останавливать движения тела вперед. Мах правой рукой на сальто начинается тотчас же, как только ее можно снять с пола. После выполнения переворота колесом нужно посмотреть вперед — это облегчает ориентировку. При переходе с переворота колесом на сальто не должно быть движений, выходящих из вертикальной плоскости общего движения. После

отталкивания сальто выполняется так же, как и после темпового подскока. Данное соединение выполняется как в быстром, так и в медленном темпе.

Аналогично делается переворот назад на одну ногу в соединении с боковым сальто.

Трудность заключается в том, чтобы правильно выполнить поворот, не выходя из вертикальной плоскости (особенно рук и плеч) и сохранить поступательное и вращательное движение вперед.

Разучивание этих соединений следует начинать с переворота колесом или переворота назад с поворотом с последующим прыжком с левой ноги вперед и одновременным махом руками. Это же упражнение можно делать с некоторым закручиванием на сальто с помощью партнера, задерживающего акробата в прыжке (для оказания помощи стоять со стороны спины и после выполнения переворота колесом захватить акробата как можно раньше под левый бок правой рукой). Выполнять соединение полностью (со страховкой) можно тогда, когда ученик научится правильно делать прыжок и хорошо ориентироваться после переворота колесом.

Боковое сальто в темпе (несколько подряд). Успешное выполнение каждого последующего сальто зависит от качества выполнения предыдущего (рис. 118). Заканчивая предыдущее сальто, акробат должен не только приземлиться в удобное исходное положение для начала последующего сальто, но и иметь достаточное поступательное и вращательное движение. Все сказанное о технике выполнения и методике разучивания одного сальто и сальто в соединении с переворотом колесом относится и к данному соединению.

Особенностью выполнения сальто в темпе является быстрое движение рук после группировки в предыдущем сальто кратчайшим путем для выполнения маховых движений в последующем сальто. Все сальто в серии должны выполняться на одинаковой высоте. После высокого предыдущего сальто акробат обычно теряет поступательное и вращательное движение и не может хорошо сделать последующее сальто.

Существует два основных варианта выполнения боковых сальто в темпе. В первом варианте акробат выполняет все сальто с сильным вращением на небольшой

высоте — «катится, как колесо». Выполнение этого варианта сальто можно также сравнить с барьерным бегом легкоатлета, когда он старается, не потеряв скорости, преодолеть барьер при минимальной высоте.

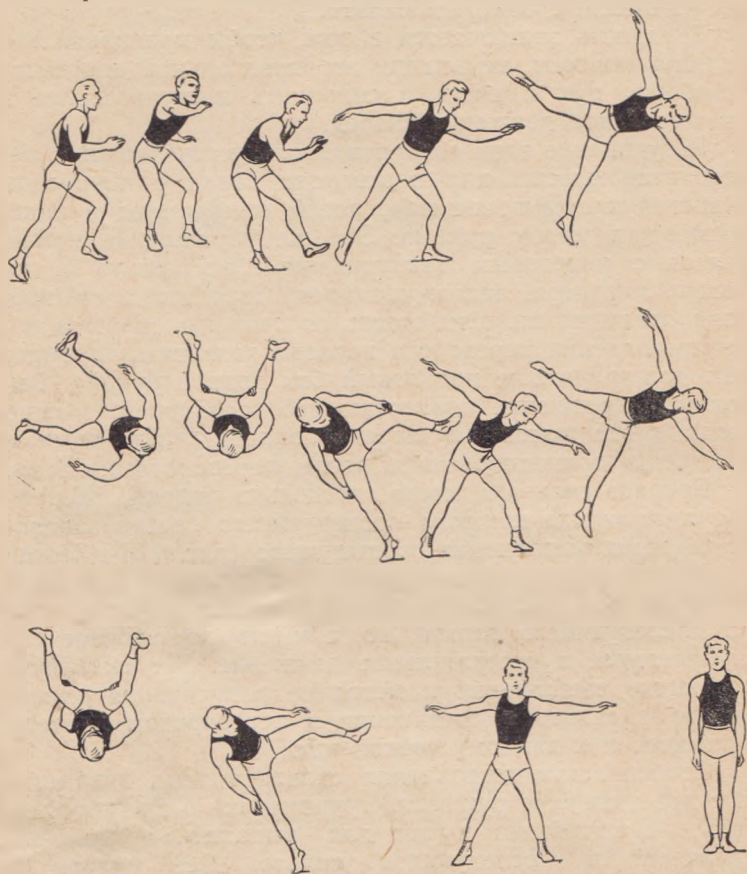


Рис. 118

Второй вариант выполнения характеризуется большей высотой и более медленным вращением.

Переворот с поворотом — боковое сальто. При выполнении переворота с поворотом в этом соединении в момент приземления ступни поворачиваются прибли-

зительно на 45° в сторону выполнения сальто (рис. 119). Если после сальто не выполняется какой-либо акробатический прыжок, то ноги после переворота с поворотом нужно ставить подальше—в этом случае сальто может быть выполнено на большей высоте. Руки с пола следует снять пораньше и сделать ими мах вверх; левой рукой сделать мах дальше за голову, чтобы этим

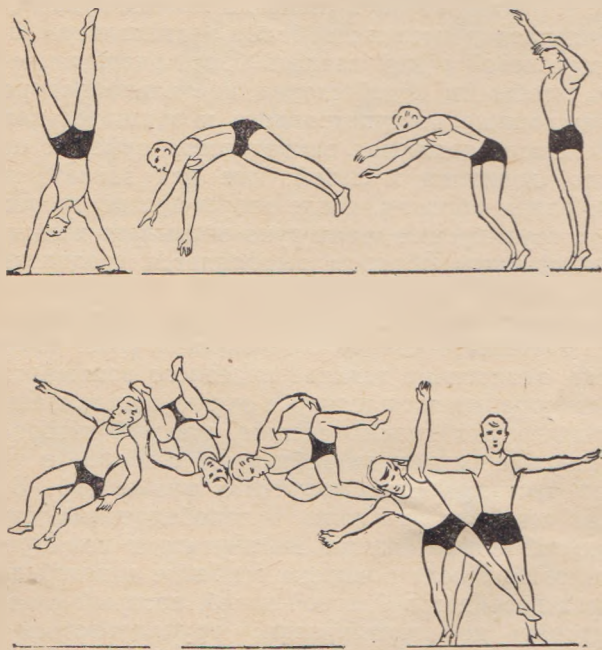


Рис. 119

махом и активным движением плеч за рукой повернуть тело налево. Этот поворот выполняется возможно быстрее. После толчка двумя ногами бывает трудно захватить широкую группировку, поэтому при захвате необходимо активно разводить ноги врозь, помогая этому усилием рук.

Характерные ошибки: при переходе с переворота на сальто прохождение верхней части тела слева от вертикальной плоскости; слабый мах левой рукой и отсут-

ствии достаточного поворота туловища налево; неполное поднимание правой руки вверх; захват группировки до полного поворота налево; узкая группировка.

При разучивании этого соединения полезно сначала выполнить переворот с поворотом на руки партнеру.

Если после сальто нужно перейти на какой-либо другой прыжок, то ноги на переворот следует поставить ближе к рукам, сделать сильный толчок руками, чтобы приземлиться в возможно более вертикальном положении; мах левой рукой сделать более энергичным и широким, чтобы он содействовал не только повороту, но и наращиванию поступательного и вращательного движений. После движения вперед левая рука, не останавливаясь, движется к левой ноге для захвата группировки. Таким образом, после опоры при перевороте и до захвата группировки левая рука описывает полный круг.

Аналогичным образом выполняется соединение: переворот назад — боковое сальто.

Затяжное боковое сальто. Техника выполнения бокового затяжного сальто с трамплина (рис. 120) или с мостика аналогична технике переднего затяжного сальто. Переворачиваться нужно в конце отталкивания. Перед толчком необходимо сделать сильный разбег, а при отталкивании сохранить небольшое сгибание в тазобедренных суставах (для получения вращения). В конце толчка, сохраняя сгибание в тазобедренных суставах, следует возможно больше вытянуться и вытянуть руки над головой. После поворота сгибание в тазобедренных суставах перейдет в боковой изгиб, который следует зафиксировать до группировки; группироваться нужно возможно позже.

Начинать разучивание затяжного сальто рекомендуется с сальто с трамплина толчком обеих ног, дав ученику задание — захватить группировку попозже. Так, с каждой попыткой, все быстрее выпрямляясь и позже захватывая группировку, ученик научится выполнять затяжное боковое сальто с трамплина. Полет до группировки в боковом сальто можно сделать и без поворота, как в переднем сальто, и только сгибаясь в группировку, повернув плечи направо и поднимая сгибаемую правую ногу, повернуться направо.

Переворот с поворотом — затяжное боковое сальто (рис. 121) сходно по технике выполнения с задним за-

тяжным сальто после переворота с поворотом. Разница состоит в следующем: перед боковым сальто переворот с поворотом заканчивается меньшим «стопором», чем перед задним сальто; кроме того, левая рука, двигаясь быстрее и шире, чем правая, обеспечивает пово-

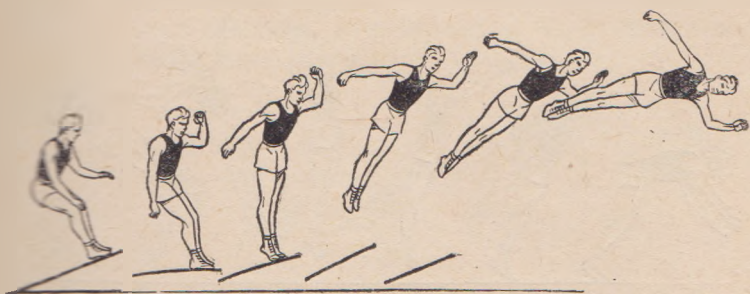


Рис. 120

рот тела налево. Сходство между этими двумя сальто состоит в очень быстром выпрямлении всего тела и в возможно более длительном фиксировании выпрямленного положения тела.

Начинать разучивание бокового затыжного сальто нужно с выполнения переворота с поворотом — бокового сальто, дав ученику задание — быстрее выпрямиться и дольше сохранить это положение. Стараясь, кроме того, с каждой попыткой разбежаться быстрее и ставить ноги после переворота с поворотом подальше, уче-

ник постепенно перейдет к выполнению затяжного сальто.

Двойное боковое сальто с трамплина сложнее двойного переднего сальто. Сложность заключается в необходимости набирать больше вращательного движения

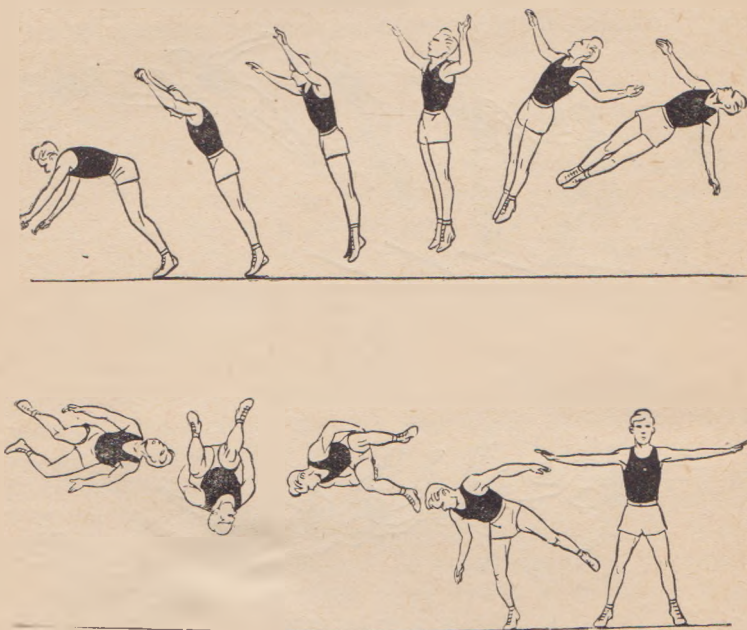


Рис. 121 а

при менее компактной группировке, чем в переднем сальто. К тому же вращательное движение в боковом сальто набрать труднее. Наиболее важным в выполнении двойного бокового сальто является отталкивание от трамплина, а особенно сложным — движение руками в этот момент.

Начинается боковое сальто (рис. 122) так же, как и переднее, но с более быстрого разбега. Первую половину толчка с трамплина надо выполнять также всем туловищем вперед (без поворота), чтобы добиться толчка большей силы за счет разгибания в тазобедренных

суставах. До конца отталкивания следует сохранить небольшое сгибание в тазобедренных суставах, чтобы сообщить телу вращение. Этого нельзя добиться при отталкивании боком по ходу движения. К концу толчка туловище нужно повернуть направо приблизительно на 45° . Движения руками при толчке должны способствовать, главным образом, закручиванию тела; движение вверх обеспечивается толчком ног. Движение рук, спо-



Рис. 122

собствующее набиранию высоты, приводит к неудачному выполнению прыжка из-за недостатка вращения. Рекомендуются следующие варианты движений руками:

1. При наскоке на трамплин обе руки сгибаются к голове. В начале толчка левая рука резко разгибается вверх, затем во второй половине толчка она продолжает движение сверху по широкой дуге вперед и вниз к

левой ногой. Такое движение рукой имеется в первом способе выполнения переднего сальто. Правая рука в начале толчка отводится локтем назад, а по мере поворота туловища, к концу толчка, поднимается в сторону-вверх.

2. Обе руки при наскоке и в начале толчка двигаются так же, как и во втором способе выполнения переднего сальто, т. е. сзади по дуге вниз-вперед-вверх. Во второй половине толчка при повороте туловища левая рука по широкой дуге вперед и вниз опускается к левой ноге (так же, как в указанном способе выполнения переднего сальто), полусогнутая правая рука продолжает подниматься локтем вверх до положения в сторону-вверх.

3. При наскоке на трамплин левая рука сгибается к голове, правая находится внизу или движется спереди вниз. При толчке левая рука двигается, как в первом способе выполнения переднего сальто, т. е. сначала вверх-вперед, а затем по дуге вперед и вниз к левой ноге. Правая рука при толчке двигается сначала назад-вверх, а по мере поворота туловища в сторону-вверх.

Во всех трех вариантах в конце толчка левая рука идет вниз, а правая вверх. Это движение рук в противоположных направлениях закручивает верхнюю часть туловища в сторону общего вращения. Кроме того, руки содействуют повороту туловища направо. Во всех случаях левая рука в конце движения захватывает левую ногу за бедро около колена сзади. Правая рука после вылета остается почти неподвижной до момента подтягивания к ней правой ноги, после чего захватывает правую ногу. После вылета правая нога должна отводиться в сторону и двигаться вверх быстрее левой ноги.

Группировка при двойном сальто захватывается плотнее, чем при одинарном. В группировке нужно левым плечом тянуться к левой ноге, а правую ногу подтягивать к правому плечу, голову слегка наклонять и поворачивать направо (при большом повороте головы ухудшается привычная ориентировка в боковом вращении). До верхней точки полета должно быть сделано $\frac{3}{4}$ оборота. Выпрямление из группировки начинается после того, как останется выполнить $\frac{1}{4}$ оборота

(т. е. в положении боком к полу). Выпрямившись наполовину и замедлив таким образом вращение, акробат может ориентироваться зрительно. Зрительной ориентировке помогает то, что при переворачивании голова акробата была повернута в сторону вращения, а перед началом выпрямления из группировки он начинает поворачивать ее в противоположную сторону (относительно направления вращения). Таким образом, лицо с этого момента обращено к полу. Уточнив свое положение по отношению к полу, занимающийся при недостатке вращения несколько задерживает группировку и, не разгибая правой ноги в колене, подтягивает ее больше вправо, а затем выпрямляет к полу ближе к вертикали о.ц.т. тела. При избытке вращения акробат должен быстрее выпрямиться.

Для овладения двойным боковым сальто необходимо в совершенстве выполнять боковое сальто с трамплина толчком обеих ног и двойное переднее сальто с трамплина.

Главное внимание при обучении следует уделить освоению бокового сальто с трамплина с ранним вращением и с сильными закручивающими движениями рук. Чтобы не упасть после такого сальто вследствие сильного вращения, нужно рано и быстро полностью выпрямиться из группировки, а в случае необходимости после приземления перекатиться по спине. На этом этапе обучения надо выбрать один из трех вариантов движения рук при выполнении одинарного сальто и совершенствоваться в нем. Чтобы это легче было сделать, ученик должен уметь выполнять переднее сальто всеми тремя способами. Для лучшего освоения движений рук полезно выполнять одинарное сальто с движением только одной руки, прижимая другую к телу.

Учитывая сложность приземления после бокового вращения и опасность неумелого его выполнения, необходимо уделить особое внимание технике приземления. Для этого рекомендуется выполнять прыжки боком в глубину и боковые сальто с различными заданиями: сделать сальто низко, высоко, с большим продвижением, на месте. После приземления следует оставаться на месте в полуприседе, напрягая мышцы ног так, как это делается после приземления с большой высоты. Нужно

также научиться падать на бок на случай сильного «недокрута» при двойном сальто.

К выполнению двойного сальто можно приступать после прочного усвоения всех подготовительных упражнений. При первых попытках страховать брезентовым полотнищем. Обычно первые попытки оказываются неуспешными из-за неточных движений рук или поворота туловища при наскокивании на трамплин или из-за стремления сделать сальто очень высоко. Выполнять сальто без полотнища можно только тогда, когда сам акробат уверен в удачном выполнении.



Рис. 123

При страховке стоять слева в одном-полутора метрах от места предполагаемого приземления. По мере выполнения сальто подойти вплотную к акробату и поддержать его правой рукой под правый бок или обхватить руками за туловище сзади. Если страхующий уверен, что помощь не нужна, то он может дать возможность ученику приземлиться самостоятельно. В со-

стоянии плохой работоспособности двойное сальто не делать. На всех этапах обучения при выполнении двойного сальто на месте приземления необходимо укладывать побольше гимнастических матов.

Переворот с поворотом — двойное боковое сальто. Этот прыжок (рис. 123) доступен лишь очень хорошо подготовленным акробатам. Основная трудность заключается в том, что, отталкиваясь на сальто, акробат должен не только приобрести необходимое вращательное движение и движение вверх, но и повернуться налево. Этот поворот осуществляется круговым движением левой руки с пола вверх-назад или в сторону-назад и соответствующим поворотом плеч. Вращение на этом сальто необходимо приобрести возможно больше (больше, чем при двойном заднем сальто, так как группировка в боковом сальто менее компактна). В связи с этим перед данным соединением рекомендуется выполнять переднее или боковое сальто. Выбор соединения, в котором следует выполнять двойное сальто, зависит от индивидуальных возможностей акробата (следует предпочесть то соединение, в котором он сможет набирать максимум вращательного движения при достаточной высоте взлета).

Разучивать данное соединение рекомендуется после овладения двойным задним сальто. Подготовительным упражнением может быть данное соединение, но не с двойным, а с одинарным сальто. В этом упражнении вращения на боковое сальто нужно набирать побольше, но разгруппировываться пораньше. Если есть возможность, то полезно проделать соединение с прыжком двойным сальто в воду.

При первом выполнении двойного сальто необходима очень надежная страховка поясом или полотнищем брезента. Вначале нужно добиваться полного двойного переворачивания, не обращая особого внимания на детали (даже на то, что вращение происходит не точно в боковой плоскости). Затем по мере повторений добиваться вращения точно в боковой плоскости.

Методические замечания, касающиеся обучения двойному заднему и двойному боковому сальто с трамплина, применимы в данном случае.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Основы техники выполнения акробатических прыжков . . .	5
Особенности техники выполнения соединений акробатических прыжков	8
Основы методики обучения акробатическим прыжкам	14
Некоторые методические приемы обучения акробатическим прыжкам	21
Обучение основным акробатическим прыжкам	25
Перевороты	27
Собственно перевороты	28
Полуперевороты	75
Полуперевороты вперед	76
Полуперевороты назад	79
Сальто	88
Сальто вперед	89
Сальто назад	121
Сальто в сторону	160

Евгений Георгиевич Соколов, Юрий Константинович Николаев

Обучение акробатическим прыжкам

Редактор А. К. Гринкевич. Художественный редактор А. Е. Золотарева.
Обложка художника Е. А. Сумнительного
Технический редактор М. П. Манина. Корректор Р. Б. Шупикова.

Изд. № 1697. Сдано в набор 14/X 1960 г. Подписано к печати 13/III 1961 г.
Формат 84×108^{1/2}. Объем 2,875 бум. л., 9,43 усл. печ.л., 5,75 физ. печ.л., 9,19 уч.-изд. л.
А 03946 Тираж 25 000 экз. Цена 25 коп. Заказ № 6385

Издательство «Физкультура и спорт». Москва, М. Гнездиновский пер., 5.
Смоленск, типография имени Смирнова.