Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Пермского края «Спортивная школа олимпийского резерва «Академия игровых видов спорта»

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
ГБУ ДО ПК «СШОР «Академия игровых видов спорта»
Протокол №4 от «10» октября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО ПК «СШОР «Академия игровых видов спорта»
_____И.В. Белкин
«10» октября 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

(в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденного приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. №953)

для полного цикла обучения (этапы НП, УТЭ, ССМ, ВСМ)

Срок реализации программы: бессрочный

Разработчик:
старший инструктор-методист
ГБУ ДО ПК «СШОР «Академия игровых видов спорта»
Тараканова А.А.

г. Пермь, 2024

Содержание

1. Общие положения 3

2. Характеристика Программы.....5

2.1. Сроки реализации Программы, возрастные границы лиц, количество лиц 5

2.2. Объем Программы 9

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы 10

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса.....15

2.5. Календарный план воспитательной работы 19

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним 22

2.7. План инструкторской и судейской практики.....28

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....31

3. Система контроля 36

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....36

3.2. Оценка результатов освоения Программы.....38

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).....39

4. Рабочая программа по спортивной гимнастике, состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана 44

5. Условия реализации Программы, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия 200

Перечень информационного обеспечение программы…….....205

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке всех спортивных дисциплин по виду спорта «спортивная гимнастика» в ГБУ ДО ПК «СШОР «Академия игровых видов спорта» (далее – Учреждение, СШ), согласно всероссийскому реестру видов спорта, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика (утвержден приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. №953), далее – ФССП, с учетом основных положений Федерального закона от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ №127) и основных положений приказа Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (в редакции от 07.07.2022 №575), и приказа Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

1.2. Цели дополнительной образовательной программы.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется в соответствии с предметом деятельности организации в целях обеспечения подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Пермского края и Российской Федерации.

Задачами СШ, направленными на обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Пермского края и Российской Федерации, являются:

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по виду спорта;

- организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;

- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;

- финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся, спортсмены), в том числе обеспечение питания и проживания, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем. необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезд к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий, а также в период следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение участия обучающихся в официальных спортивных мероприятиях;

- разработка и реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;

- организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;

- составление индивидуальных планов спортивной подготовки обучающихся, находящихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

II.ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	1-2	7	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	7	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	14	1

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП, а также в соответствии с методическими рекомендациями по системе оплаты труда.

Основные задачи этапа начальной подготовки – вовлечение максимального числа детей в систему дополнительного образования спортивной подготовки по спортивной гимнастике, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники спортивной гимнастики, волевых и морально-этических качеств личности; формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная гимнастика»; формирование двигательных умений и навыков; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях; укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства обучающихся, к которым относятся: укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование технико-тактического арсенала; воспитание специальных психических качеств; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях формирование навыков соревновательной деятельности с целью повышения спортивных результатов; формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная гимнастика»; формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и

психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная гимнастика».

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства – привлечение к специализированной спортивной подготовке дополнительного образования перспективных обучающихся для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства обучающихся, позволяющих войти в состав сборных команд Пермского края и России; повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства задачами являются – повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная гимнастика»; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

Зачисление на указанные этапы дополнительного образования спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению педагогического совета. Обучающиеся, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения педагогического совета при разрешении врача.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и третьего года спортивной подготовки;

- объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с четвёртого по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединённой группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

Краткая характеристика вида спорта

Гимнастика, как вил физической культуры и спорта, является одним из действенных и универсальных средств физического воспитания. Гимнастика – это система специфических упражнений и методических приемов, применяемых с целью физического воспитания, спортивной подготовки, оздоровления, восстановления, а также приобретения жизненно необходимых навыков прикладного и производственного значения. Благодаря доступности, эффективности и эмоциональности упражнений, в занятиях гимнастикой наилучшим образом решаются задачи по гармоническому развитию форм и функций организма, оздоровлению, приобретению жизненно важных двигательных умений и навыков, воспитанию нравственных, волевых и эстетических качеств личности, освоению спортивных программ различной сложности выполнения.

Спортивная гимнастика – сложно координационный вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. Является олимпийским видом спорта, включающий соревнования на шести гимнастических снарядах у мужчин и на четырех у женщин. Современная программа гимнастического многоборья состоит: для женщин — разновысокие брусья, бревно, опорный прыжок, вольные упражнения; для мужчин — вольные упражнения, конь, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья и перекладина.

Женщины выступают в четырех видах программы, выполняя на снарядах различные комплексы упражнений.

Разновысокие брусья - представляют собой две жерди разной высоты, соединённые между собой специальными креплениями. Отличие брусьев от перекладины заключается также в диаметре жерди, а также в том, что жердь деревянная, а не из стали. Это достаточно сложный вид программы, предусматривающих разнообразие элементов, которые требуется выполнить спортсменкам. Упражнение на этом снаряде в обязательном порядке состоит из четырех элементов различных структурных групп: наскок, обороты и махи, полетные элементы и соскок.

Бревно - представляет собой горизонтальный брус длиной 5 метров и шириной 10 сантиметров, поставленный на высоте 125 сантиметров, покрытый слоем замши или кожи. Программа бревна стандартна: подъем, непосредственно выступление и финальный соскок.

Вольные упражнения – входят в программу и мужских, и женских турниров. Гимнасты выполняют на специальном амортизирующем настиле, покрытом синтетическим ковром. Основной частью вольных упражнений являются акробатические элементы, комбинированные с другими гимнастическими элементами, такими как силовые элементы, равновесия, повороты, стойки и хореографические части, которые соединяясь в гармоничное и ритмичное целое, составляют упражнение с использованием всей поверхности ковра (12х12). Максимальная продолжительность вольных упражнений для мужчин 70 секунд, для женщин – 90 секунд, максимальная продолжительность упражнения не регламентирована.

Опорный прыжок – как и вольные упражнения входит в программу и женских, и мужских соревнований. Высота снаряда 135 см от поверхности пола. Прыжок выполняется после разбега, толчком обеих ступней (с или без рондата) о мостик, ноги вместе, с кратковременной опорой одной или двумя руками о прыжковый стол. Гимнаст должен выполнить один прыжок. В квалификации и в финале на опорном прыжке он выполняет два прыжка из разных групп и с разными вторыми фазами полета. Это означает, например, разные направления – вперед или назад, разные положения тела – в группировке или согнувшись – для простых сальто или минимум с разницей в ½ поворота для сальто с поворотом. Прыжок может содержать одно или несколько вращений вдоль обеих сторон осей тела. После выполнения первого прыжка гимнаст незамедлительно возвращается к началу дорожки для разбега и после сигнала судьи выполняет второй прыжок.

Далее следует набор исключительно мужских дисциплин.

Упражнения на коне-махи – высота снаряда 105 см от поверхности мата, 115 см от пола. Современные упражнения на коне-махи характеризуются самыми различными видами кругов, махов ноги вместе и ноги врозь, одноножных махов и скрещений в различных видах опоры на всех частях коня с (или) без поворотов. Разрешается выполнять элементы через стойку на руках с поворотами и (или) без поворотов. Все элементы должны выполняться махом и без остановок. Силовые и статические элементы на коне-махе не разрешаются.

Упражнения на кольцах – высота 280 см от поверхности пола. Упражнение на кольцах состоит из маховых. силовых и статических элементов в приблизительно равной пропорции. Они выполняются через вис, через (или) в упор, через (или) в стойку на руках. При этом преобладает выполнение прямыми руками. Современную гимнастику отличают переходы маховых в силовые элементы и наоборот. Раскачивание и скрещение тросов запрещено.

Упражнения на параллельных брусьях – высота снаряда 180 см от поверхности мата, 200 см - от поверхности пола. Современное упражнение на брусьях состоит преимущественно из маховых элементов и элементов с фазой полета, выбранных из различных групп и выполненных с многообразными переходами из

различных положений упора и виса для того, чтобы показать большие возможности данного снаряда. Статичные положения – стойки на руках, горизонтальные упоры в упражнении на брусьях содержатся в ограниченном объеме. Начало упражнения или разбег для наскока на снаряд должны выполняться из основной стойки ноги вместе. Размахивание одной ногой или шаг при входе на снаряд не разрешаются, то есть ступни должны одновременно оторваться от пола.

Упражнения на перекладине – высота снаряда 260 см от поверхности мата, 280 см – от пола. Современное упражнение на перекладине должно представлять собой динамичное упражнение, которое состоит из элементов с вращениями, маховых элементов и элементов с фазой полета, которые исполняются попеременно близко и с удалением от перекладины в различных хватах для того, чтобы продемонстрировать полный потенциал снаряда. Гимнаст должен включать в свое упражнение только те элементы, которые он может выполнять совершенно уверенно с техническим мастерством.

Номер во всероссийском реестре видов спорта

Таблица №2

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
101	Спортивная гимнастика	016 000 16 11 Я	командные соревнования	016 001 16 11 Я
			многоборье	016 002 16 11 Я
			вольные упражнения	016 003 16 11 Я
			конь	016 004 16 11 Я
			кольца	016 005 16 11 Я
			опорный прыжок	016 006 16 11 Я
			параллельные брусья	016 007 16 11 Я
			перекладина	016 008 16 11 Я
			разновысокие брусья	016 009 16 11 Я
			бревно	016 010 16 11 Я

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице № 3 режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного

мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Таблица №3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248	1248-1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные занятия

Основными формами спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочная работа отделения спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика проводится круглогодично (52 недели) на основе данной программы. Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является занятие продолжительностью от 2 до 4 часов. Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники. При организации и проведении

учебно-тренировочных занятий с обучающимися и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за обучающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

Необходимым условием проведения эффективного учебно-тренировочного процесса является проведение воспитательной работы с обучающимися по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным учебно-тренировочным планом. Соотношение видов подготовки в общем времени, отводимом на спортивную подготовку, зависит от спортивной дисциплины, в которой специализируются конкретные обучающиеся, их узкой специализации, этапа спортивной подготовки, особенностей определенного учебно-тренировочного цикла (макроцикла, мезоцикла, микроцикла), решаемых в определенном учебно-тренировочном занятии задач, индивидуальных особенностей обучающихся. Прикрепленные тренеры-преподаватели вправе самостоятельно устанавливать соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими занятий.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Годичный цикл в спортивной гимнастике состоит из трех периодов: подготовительного. соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1. Подготовительный этап (базовый)

Основная задача этого периода – повышение уровня физической подготовленности обучающихся, совершенствование физических качеств, лежащих в основе спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – базовый – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

2. Специальный подготовительный этап

На этом этапе стабилизируется объем учебно-тренировочной нагрузки,

направленный на совершенствование физической подготовленности. повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель).

Соревновательный период (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1. этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2. этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психологической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля над уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации ее в максимально высокий спортивный результат.

Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после учебно-тренировочных. соревновательных нагрузок прошедшего года или микроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности обучающихся к началу очередного микроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление обучающихся. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки, на котором находятся обучающиеся, системы построения учебно-тренировочного занятия в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей обучающихся.

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих

спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочное мероприятие — это система организации тренеров-преподавателей и обучающихся в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач.

В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства учреждением, осуществляющей спортивную подготовку, проводятся учебно-тренировочные мероприятия по планам подготовки, утвержденным установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле; они могут проводиться как по его завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 4

№ п/п	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год			
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от Учреждения, необходимо руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, определяемыми федеральными стандартами спортивной подготовки:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающегося положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная гимнастика»;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований является основанием для направления спортсмена на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	2	3	4	4
Основные	1	1	2	2	2	2

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, такие официальные соревнования различного уровня.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

– на этапе начальной подготовки - двух часов;

– на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

– на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

– на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта спортивная гимнастика (52 недели)

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		15		12		7	4
1.	Общая физическая подготовка	68-91	59-80	63-86	36-46	37-50	50-66
2.	Специальная физическая подготовка	39-53	84-112	140-197	182-234	234-312	287-384
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5-6	6-8	16-22	58-75	122-162	200-266
4.	Техническая подготовка	117-156	156-208	276-386	400-515	477-636	586-782
5.	Тактическая подготовка	1	1	2-3	5-7	6-9	16-22
6.	Теоретическая подготовка	1	2	6-9	14-16	16-20	10
7.	Психологическая подготовка	1	1	2-3	3-5	6-9	12-18
8.	Инструкторская практика	-	-	3-4	8-10	10-13	13-17
9.	Судейская практика	-	-	2-3	7-9	9-12	12-16
10.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	6	6-8	10-12
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	2-4	4-6	6-8	14-18
12.	Восстановительные мероприятия	0-1	1-2	4-7	5-7	7-9	38-53
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248	1248-1664

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица № 7

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	27-30	17-20	10-13	4-7	2-4	2-4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-18	25-28	27-30	25-30	24-28	22-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	8-12	12-15	15-20
4.	Техническая подготовка (%)	48-51	48-51	51-54	55-58	50-60	46-58
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6	5-10

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы учреждения составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых тренерами-преподавателями. Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы учреждения, представлен в таблице № 14.

Таблица №8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - основные сведения ЕВСК.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - беседы, лекции по правилам соревнований по спортивной гимнастике.	В течение года
1.3.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	- сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом; - дневник самоконтроля, его форм и содержания.	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		

2.1.	Организация и проведение Мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - участие в тематических мероприятиях по направлению ЗОЖ.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - роль спортивного режима и питания.	В течение года
2.3.	Личная и общественная гигиена	- понятие о гигиене и санитарии; - уход за телом; - гигиенические требования к спортивной одежде и обуви; - гигиена спортивных сооружений.	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, гордости за свой край, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	**Участие в:** - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
3.3.	Олимпийское движение и история физической культуры	- история Олимпийского движения; - понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков; - история спортивной гимнастики.	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - творческое участие в оформлении зала для соревнований, в подготовке эскизов костюмов и составлении упражнений.	В течение года
4.2.	Музыкально-двигательная подготовка	- основы музыкальной грамоты; - творческие задания и импровизация; - музыкальные игры; - прослушивание и разбор музыкальных произведений и композиций.	В течение года
5.	**Психологическая подготовка и формирование личности обучающегося**	- психолого-педагогические методы (разъяснения, убеждения, беседы, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, поощрение, контроль); - психологические тренинги на взаимодействие в команде, коллективе.	В течение года
6.	**Врачебный и биологический контроль в спорте**	- текущие медицинские осмотры (ТО); - углубленное медицинское обследование (УМО) и комплексные обследования; - физиологические тесты и биохимический контроль спортсменов высших спортивных достижений; - наблюдение за функциональным состоянием обучающихся.	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Таблица №9

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап НП	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1к рекомендациям РАА «РУСАДА» от 08.10.2021 г.) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценность спорта.	Ответственный за	1 раз в год	Согласовать с ответственным за

		Честная игра»	антидопингово е обеспечение в Пермском крае		антидопинговое обеспечение в Пермском крае
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	«Запрещенный список»	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервис по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2)
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопингово е обеспечение в Пермском крае, РУСАДА	По назначени ю	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс по ценностям чистого спорта – 7-12 лет; Антидопингов ый онлайн-курс – с 13 лет	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопингово й культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от

					формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Пермском крае, РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Пермском крае
Этап УТ	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс по ценностям чистого спорта – 7-12 лет; Антидопинговый онлайн-курс – с 13 лет	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Пермском крае, РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	4. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Пермском крае, РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Пермском крае
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:

					http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
Этап ССМ, Этап ВСМ	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговый онлайн-курс	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Пермском крае, РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Пермском крае

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определение терминов

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий

нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни

международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

На этапе начальной подготовки обучающимся даются базовые знания о формах, видах, классификации спортивных соревнований, роли спортивных судей, составе судейских бригад, обязанностях и правах участников спортивных соревнований, а также знание основных правил соревнований. в форме бесед, объяснений, показов и просмотров спортивных соревнований.

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, спортсменов-инструкторов, инструкторов по спорту, и участие обучающихся в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным голосом для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить

разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своих и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время занятия на учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях, принимать участие в проведение школьных соревнований в группе.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся более младшего возраста. групп начальной подготовки и учебно-тренировочных в разучивании отдельных упражнений и приемов. Обучающиеся должны самостоятельно составлять план-конспект учебно-тренировочного занятия и комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий для различных частей занятия: разминки (подготовительной части), основной и заключительных частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе школьных, районных и межмуниципальных соревнований в роли судьи на линии, арбитра, ассистента, помощника секретаря в городских, краевых и межрегиональных соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейской категории «юный судья», «судья третьей категории» и выше.

Таблица № 10

Этап подготовки	Год обучения	Знания, умения и навыки обучающихся
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов вида спорта. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях в группах начальной подготовки.
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно- тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. *Судейство:* характеристика судейства в избранном виде спорта, основные обязанности судей.
		Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивании

	3	отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. *Судейство:* знать основные правила судейства соревнований в избранном виде спорта. Судейская документация.
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами. *Судейство:* знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.
	5	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. *Судейство:* знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных учебно-тренировочных нагрузок. *Судейство*: знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских и краевых соревнований
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	Проведение части учебно-тренировочного занятия (разминка, основная часть, заключительная часть, исправление ошибок у других спортсменов); помощь тренеру-преподавателю в проведении занятия (демонстрация правильного выполнения упражнений); составление конспектов занятий и комплексов учебно-тренировочных занятий для тренировки; участие в составлении календаря соревнований. *Судейство*: знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских и краевых соревнований

План мероприятий по инструкторской и судейской практики.

Беседы и теоретические занятия на темы:

1.«Основные правила соревнований»,

2.«Обязанности судьи по виду спорта»

3.«Развитие физических качеств»,

4.«Значение ЧСС в тренировочном процессе»,

5.«Структура учебно-тренировочного занятия»,

6.«Этапы спортивной подготовки»,

7.«Виды соревнований»,

8.«Основные правила соревнований»,

9.«Основы разминки»,

10.«Классификация физических упражнений».

Задача: Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий для спортсменов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Виды практической деятельности:

1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.
2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.
3. Тренировка основных технических элементов и приемов.
4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.
5. Подбор упражнений для совершенствования техники.
6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.
- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.
- текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица №11

Вид мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Осмотр по месту жительству	1	1	-	-	-	-
Углублённое медицинское обследование (УМО)	-	-	1	1	2	2
Этапный медицинский осмотр	-	-	1	1	1	1
Внеочередное медицинское обследование	По мере необходимости					

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов упражнений или комбинаций упражнений, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;
- применений упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на: глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового

контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества учебно-тренировочных занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомленный организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и душ, сауна.

План медико-восстановительных мероприятий для групп начальной подготовки

Таблица №12

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Отдых, прогулки, закаливание	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
2	Беседы на тему: - здоровый образ жизни (ЗОЖ); - режим дня и питания; - гигиена	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
3	Солнечно-воздушные процедуры	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
4	Текущий медицинский осмотр и отнесение к медицинской группе здоровья	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач

План медико-восстановительных мероприятий для учебно-тренировочных групп

Таблица №13

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Баня или сауна, бассейн, закаливание	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
2	Отдых, прогулки, солнечные процедуры	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
3	Беседы на тему: - здоровый образ жизни (ЗОЖ); - режим дня; - гигиена в спорте	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
4	Углубленное медицинское обследование	1 раз в год	тренер-преподаватель, спортивный врач
5	Массаж, самомассаж	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
6	Идеомоторная и психомоторная тренировка	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач

План медико-восстановительных мероприятий для групп совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Таблица №14

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Баня или сауна, бассейн, закаливание	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
2	Отдых, прогулки, пробежки	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
3	Беседы на тему: - как избежать травм в спорте и охрана труда; - спортивное питание	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
4	Углубленное медицинское обследование и процедуры (УВЧ, прогревание, крио сауна и др.)	2 раза в год	тренер-преподаватель, спортивный врач
5	Массаж, самомассаж. Витаминизация	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
6	Идеомоторная и психомоторная тренировка	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач

Реабилитационно-восстановительная подготовка – это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в спортивной гимнастике следует уделять реабилитационно- профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопа, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнастов. При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему восстановления и дополнять ее в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, исходя их решения задач спортивной подготовки.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в соревнованиях.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная гимнастика»;
- формирование двигательных умений и навыков. в том числе в виде спорта «спортивная гимнастика»;
- повышения уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья;
- изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- получение общих знаний об антидопинговых правилах;
- соблюдение антидопинговых правил;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов) по виду спорта «спортивная гимнастика».

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная гимнастика»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная гимнастика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья;
- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «спортивная гимнастика» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;

- изучение и соблюдение антидопинговых правил, не иметь нарушений;

- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов) по виду спорта «спортивная гимнастика»;

- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья;

- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;

- выполнение планов индивидуальной подготовки;

- закрепление и углубление знаний антидопинговых правил, их соблюдение и не нарушение;

- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов) по виду спорта «спортивная гимнастика»;

- показатель результата, соответствующего присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная гимнастика»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья;

- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- закрепление знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;

- выполнение планов индивидуальной подготовки;

- закрепление и углубление знаний антидопинговых правил, их соблюдение и не нарушение;

- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов) по виду спорта «спортивная гимнастика»;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Программа предусматривает организацию и проведение текущего (в течение занятия), промежуточного и итогового контроля качества обучения и уровня усвоения образовательной программы.

Текущий контроль освоения программы осуществляется на практических занятиях в процессе выполнения обучающимися заданий, предлагаемых тренером-преподавателем.

Педагогический контроль осуществляется в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и включает в себя контроль над учебно-тренировочными и соревновательными нагрузками, контроль над физической подготовленностью, контроль над технической подготовленностью.

Показателями оценки являются специализированная нагрузка, координационная сложность нагрузки, направленность нагрузки, величина нагрузки, уровень развития физических способностей, объем техники, разносторонность техники, эффективность техники, освоенность.

Применяется комплексный контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях.

Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Мониторинг обученности выявляется путем тестирования развития общих и специальных физических качеств.

Уровень физической подготовленности и двигательных способностей

оценивается по 3-уровневой шкале: «3» - зачетный уровень, «4» - хороший уровень, успешная степень развития физических качеств и специальных двигательных действий, «5» - высокий уровень развития данных параметров. Подсчитывается средний балл испытуемого за выполнение всех заданий до сотых долей, что дает возможность дифференцировать индивидуальный уровень и динамику развития физических качеств обучающихся.

Основным условиями перевода обучающихся на следующий год обучения является: выполнение требований контрольно-переводных нормативов (КПН) не ниже «3» баллов и выполнение спортивных разрядов и условий судейской практики.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Задачами контрольно-переводных нормативов являются:

- содействие разносторонней физической подготовленности обучающихся, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья;
- обучение знаниям по развитию специальных физических качеств, необходимых для успешной деятельности в плавании;
- формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта, физиологических основ воздействия физических упражнений на организм обучающихся и навыков здорового образа жизни;
- воспитание двигательных способностей на основе деятельности в избранном виде спорта с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- последовательная и системная подготовка спортсменов высокого класса;
- подготовка инструкторов и судей по спорту.

Комплексные КПН по видам спорта разработаны на весь период обучения в учреждении с учетом возрастных и половых особенностей и спортивного стажа обучающихся.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

Таблица №15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			8	5	10	6
1.3.	Подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине	кол-во раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее		не менее	
			-	5	-	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее		не менее	

	двумя ногами		110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положении «угол»	кол-во раз	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	5	6	6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации по виду спорта «спортивная гимнастика»

Таблица №16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,6	10,4
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			4,5	4,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			10	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	120
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	кол-во раз	не менее	
			27	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	без учета времени	-
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	-	без учета времени
2.3.	Подъем переворотом в упоре из виса на перекладине	кол-во раз	не менее	
			5	-
2.4.	Подъем переворотом в упоре из виса на гимнастической жерди	кол-во раз	не менее	
			-	3
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	кол-во раз	не менее	
			5	-
2.6.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	кол-во раз	не менее	
			-	10
2.7.	Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках	кол-во раз	не менее	
			5	5

2.8.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее	
			10	10
2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее	
			10	10
2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее	
			40	40
2.11.	Стойка на одной ноге, вторая поднята на уровень или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее	
			5	5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»

Таблица №17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,8	8,2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,8	4,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			24	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	170
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	кол-во раз	не менее	
			40	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	с	не более	
			12,5	-
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	с	не более	
			-	10,0
2.3.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в	кол-во раз	не менее	
			5	-

	стойку на руках («спичаг»)			
2.4.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	кол-во раз	не менее	
			-	5
2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее	
			20	
2.6.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	кол-во раз	не менее	
			-	15
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	кол-во раз	не менее	
			15	-
2.8.	Исходное положение – вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения	с	не менее	
			10	-
2.9.	Из исходного положения – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	не менее	
			-	15
2.10.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	кол-во раз	не менее	
			5	-
2.11.	Исходное положение – стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках	кол-во раз	не менее	
			-	5
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			30	
2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее	
			-	30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»

Таблица №18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,6	8,0
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,6	4,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			27	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+10	+12
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	кол-во раз	не менее	
			45	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 5 м	с	не более	
			7,8	9,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	кол-во раз	не менее	
			15	-
2.3.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках	кол-во раз	не менее	
			-	8
2.4.	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стойках. Фиксация положения	с	не менее	
			10	-
2.5.	Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	с	не менее	
			-	10
2.6.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	кол-во раз	не менее	
			6	-
2.7.	Исходное положение – стойка на руках, на жерди. Оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках на спад в вис, с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках	кол-во раз	не менее	
			-	6
2.8.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			60	
2.9.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее	
			-	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием исходя из максимального объема учебно-тренировочной нагрузки этапов и года спортивной подготовки. Расписание утверждается директором учреждения, после согласования с тренерско-педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерско-педагогического состава.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта плавание осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть занятия можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания учебно-тренировочного занятия. Тренеры-преподаватели и обучающиеся должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой медицинской помощи.

Для **предотвращения травм** на занятиях необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий;
- нарушение методики и режима занятий;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера-преподавателя; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале, на площадке; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

Общие требования безопасности:

1. К занятиям гимнастикой могут быть допущены обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность, которая может возникнуть на уроке и привести к возникновения травм:

— при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;

— при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;

— при выполнении упражнений на загрязненных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений на снарядах с влажными ладонями.

3. В спортивном зале должна быть аптечка, укомплектованная всеми необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой мед. помощи.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.

3. Проверить надежность крепления перекладины, опор гимнастического коня и козла, закрепление стопорных винтов брусьев.

4. В местах соскока со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

Требования безопасности во время занятий

1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без тренера-преподавателя, а также без страховки.

2. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая.

3. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

4. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

5. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

Требования безопасности при несчастных случаях

1. При появлении во время занятий боли в суставах рук, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из зала, сообщить администрации школы о пожаре и сообщить в пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

3. При получении учащимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.

3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Примерный учебно-тематический план

Таблица №19

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:**	≈ **120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах

	основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное

				питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

	спорта			
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятая анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание;

				гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мас терства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**≈ 600**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентн ый процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных

				достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по спортивной гимнастике на календарный год (52 недели) для этапа начальной подготовки 1-го года обучения

Таблица №20

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1	Теоретическая подготовка, в том числе:	3	сентябрь-август или январь-декабрь
	- тактическая подготовка		
	- психологическая подготовка, беседы		
	- требования к технике безопасности		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история гимнастики и понятие ФКиС		
	- терминология гимнастики		
	- викторины на тему «антидопинг в спорте»		
2	Общая физическая подготовка:	68-91	сентябрь-август или январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы легкой атлетики		
	- подвижные игры		
3	Специальная физическая подготовка:	39-53	сентябрь-август или январь-декабрь
	- развитие гибкости, акробатика, хореография		
	- скоростно-силовая подготовка, прыжки		
	- упражнения для развития быстроты и ловкости		
	- упражнения для развития силы, в т.ч. канат		

4	Техническая подготовка:	117-156	сентябрь-август или январь-декабрь
	- перекладина: висы, упоры, хваты		
	- брусья: упоры, размахивания		
	- кольца: висы, размахивания		
	- конь-махи, грибок: упоры, размахивания		
	- опорный прыжок: наскок, упор присев		
	- бревно: равновесие, вскоки, соскоки, кувырки, повороты		
	- акробатика: стойки на голове и руках, упоры, мост, шпагат, группировки, кувырки, «колесо»		
	- батут: перемещения, седы, прыжки, группировки		
5	Восстановительные медико-биологические мероприятия:	0-1	сентябрь-август или январь-декабрь
	- медицинский контроль и осмотр		
	- режим дня и питания, закаливание		
	- тестирование, наблюдение		
6	Участие в соревнованиях:	7-8	сентябрь-август или январь-декабрь
	- контрольные соревнования, контрольно-переводные нормативы		
	- основные соревнования		
	Общее количество в год:	**234-312**	

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по спортивной гимнастике на календарный год (52 недели) для этапа начальной подготовки 2-го года обучения

Таблица №21

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1	Теоретическая подготовка, в том числе:	4	сентябрь-август или январь-декабрь
	- тактическая подготовка		
	- психологическая подготовка, беседы		
	- требования к технике безопасности		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история гимнастики и понятие ФКиС		
	- терминология гимнастики		
	- викторины на тему «антидопинг в спорте»		
2	Общая физическая подготовка:	59-80	сентябрь-август или январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы легкой атлетики		
	- подвижные игры		
3	Специальная физическая подготовка:	84-112	сентябрь-август или январь-декабрь
	- развитие гибкости, акробатика, хореография		
	- скоростно-силовая подготовка, прыжки		
	- упражнения для развития координации		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
	- канат (без учета времени)		
4	Техническая подготовка:	156-208	сентябрь-август или январь-декабрь
	- перекладина: висы, упоры, размахивания		
	- брусья: упоры, размахивания		
	- кольца: висы, размахивания, упоры		
	- конь-махи, грибок: упоры, махи, круги		

	- опорный прыжок: наскок, упор присев, соскок		
	- бревно: равновесие, вскоки, соскоки, кувырки, повороты, перевороты, прыжки, упоры		
	- акробатика: стойки на голове и руках, упоры, мост, шпагат, группировки, кувырки, «колесо»		
	- батут: перемещения, седы, прыжки, группировки, «качи» на спину, на живот, комбинации		
5	Восстановительные медико-биологические мероприятия:	1-2	сентябрь-август или январь-декабрь
	- медицинский контроль и осмотр		
	- режим дня и питания, закаливание, плавание		
	- тестирование, наблюдение, самомассаж		
6	Участие в соревнованиях:	7-9	сентябрь-август или январь-декабрь
	- контрольные соревнования, контрольно-переводные нормативы		
	- основные соревнования		
	Общее количество в год:	**312-416**	

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по спортивной гимнастике на календарный год (52 недели) для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет

Таблица №22

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1	Теоретическая подготовка, в том числе:	10-15	сентябрь-август или январь-декабрь
	- тактическая подготовка, взаимодействия в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история гимнастики и понятие ФКиС		
	- терминология гимнастики, акробатики		
	- антидопинговые мероприятия, беседы, РУСАДА		
2	Общая физическая подготовка:	63-86	сентябрь-август или январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы легкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры		
3	Специальная физическая подготовка:	140-197	сентябрь-август или январь-декабрь
	- развитие гибкости и подвижности суставов, хореография, шпагаты		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, быстроты, ловкости		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
	- канат: на время, без учета времени, без помощи ног		
4	Техническая подготовка:	276-386	сентябрь-август или январь-декабрь
	- перекладина: висы, упоры, махи, обороты, соскок, вращения, перехваты		
	- брусья: упоры, размахивания, стойки, махи, перемахи, соскок		
	- кольца: висы, размахивания, упоры, обороты, соскок		
	- конь-махи, грибок: упоры, махи, размахивания, круги, соскок		

	- опорный прыжок: наскок, перевороты, приземление		
	- бревно: равновесие, вскоки, соскоки, кувырки, повороты, перевороты, прыжки, упоры		
	- акробатика: стойки, перевороты, рондаты, «фляк»		
	- батут: качи, комбинации, вращения, прыжки с вращениями и поворотами, сальто, отскоки		
5	Восстановительные медико-биологические мероприятия:	6-11	сентябрь-август или январь-декабрь
	- медицинский контроль и обследование		
	- режим дня и питания, закаливание, бассейн		
	- тестирование, наблюдение, самоконтроль, массаж, самомассаж		
6	Участие в соревнованиях:	20-26	сентябрь-август или январь-декабрь
	- контрольные соревнования, контрольно-переводные нормативы		
	- основные соревнования		
7	Инструкторская и судейская практика:	5-7	сентябрь-август или январь-декабрь
	- правила судейства и нормы ЕВСК		
	- правила проведения соревнований		
	- навыки судейства и проведения соревнований		
	- беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля		
	Общее количество в год:	**520-728**	

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по спортивной гимнастике на календарный год (52 недели) для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трех лет

Таблица №23

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1	Теоретическая подготовка, в том числе:	22-28	сентябрь-август или январь-декабрь
	- тактическая подготовка, взаимодействия в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история гимнастики и понятие ФКиС		
	- терминология гимнастики, акробатики		
	- антидопинговые мероприятия, беседы, РУСАДА		
2	Общая физическая подготовка:	36-46	сентябрь-август или январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы легкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры		
3	Специальная физическая подготовка:	182-234	сентябрь-август или январь-декабрь
	- развитие гибкости и подвижности суставов, хореография, шпагаты, равновесия		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, ловкости		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
	- канат: на время, без учета времени, без помощи ног		
4	Техническая подготовка:	400-515	сентябрь-август или январь-
	- перекладина: махи, соскоки, вращения, перехваты		

	- брусья: упоры, махи, стойки, перемахи, соскоки		декабрь
	- кольца: висы, размахивания, упоры, обороты		
	- конь-махи: упоры, размахивания, круги, соскоки		
	- опорный прыжок: наскок, перевороты, приземление		
	- бревно: повороты, перевороты, прыжки, сальто		
	- акробатика: перевороты, рондаты, «фляк», сальто		
	- батут: качи, комбинации, прыжки с вращениями и поворотами, сальто, отскоки, со смещением		
5	Восстановительные медико-биологические мероприятия:	9-13	сентябрь-август или январь-декабрь
	- врачебный контроль, медицинское обследование		
	- режим дня и питание, закаливание, физиотерапия, бассейн, сауна		
	- тестирование, наблюдение, самоконтроль, массаж, самомассаж		
6	Участие в соревнованиях:	64-81	сентябрь-август или январь-декабрь
	- контрольные соревнования, контрольно-переводные нормативы		
	- основные соревнования		
7	Инструкторская и судейская практика:	15-19	сентябрь-август или январь-декабрь
	- правила судейства и нормы ЕВСК		
	- правила проведения соревнований		
	- навыки судейства и проведения соревнований		
	- беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля		
	Общее количество в год:	**728-936**	

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по спортивной гимнастике на календарный год (52 недели) для этапа совершенствования спортивного мастерства

Таблица №24

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1	Теоретическая подготовка, в том числе:	28-38	сентябрь-август или январь-декабрь
	- тактическая подготовка, морально-волевая		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности		
	- дисциплина, ответственность, волевые качества		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история гимнастики, ФКиС. олимпийское движение		
	- программный материал гимнастики, нормы ЕВСК		
	- антидопинговые мероприятия, беседы, РУСАДА		
2	Общая физическая подготовка:	37-50	сентябрь-август или январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы легкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры, плавание		
3	Специальная физическая подготовка:	234-312	сентябрь-август или январь-декабрь
	- развитие гибкости и подвижности суставов, хореография, шпагаты, равновесия		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, ловкости, быстроты		
	- упражнения для развития силы и выносливости		
	- канат: на время, без помощи ног		

4	Техническая подготовка:	477-636	сентябрь-август или январь-декабрь
	- перекладина: отмахи, выкруты, подъемы, обороты, дуги		
	- брусья: упоры, махи, стойки, повороты кругом, сальто		
	- кольца: размахивания, упоры, обороты, стойки, выкруты		
	- конь-махи: размахивания, круги, переходы, стойки		
	- опорный прыжок: перевороты, сальто, цукахара		
	- бревно: повороты, перевороты, прыжки, сальто, перемахи, перекидки, танцевальные шаги		
	- акробатика: перевороты, круги «даласала», сальто, твист, винты, двойные, комбинации		
	- батут: комбинации, прыжки с вращениями и поворотами, сальто соединения (вперед, назад)		
5	Восстановительные медико-биологические мероприятия:	13-17	сентябрь-август или январь-декабрь
	- врачебный контроль, медицинское обследование, осмотр, режим		
	- профилактика переутомления и травм, витаминизация, фитотерапия, идеомоторная, закаливание, физиотерапия, бассейн, сауна		
	- тестирование, наблюдение, самоконтроль, массаж, самомассаж		
6	Участие в соревнованиях:	128-170	сентябрь-август или январь-декабрь
	- контрольные соревнования, контрольно-переводные нормативы		
	- основные соревнования		
7	Инструкторская и судейская практика:	19-25	сентябрь-август или январь-декабрь
	- правила судейства, нормы и требования ЕВСК		
	- правила проведения соревнований		
	- судейство и участие в проведении соревнований		
	- беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля и индивидуальных планов спортивной подготовки		
	Общее количество в год:	**936-1248**	

Учебно-тематическое планирование и распределение часов по разделам спортивной подготовки по спортивной гимнастике на календарный год (52 недели) для этапа высшего спортивного мастерства

Таблица №25

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1	Теоретическая подготовка, в том числе:	38-50	сентябрь-август или январь-декабрь
	- тактическая подготовка, морально-волевая		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности		
	- дисциплина, ответственность, волевые качества		
	- режим дня и УТЗ, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история гимнастики, ФКиС. олимпийское движение		
	- программный материал гимнастики, нормы ЕВСК		
	- антидопинговые мероприятия, беседы, РУСАДА		
2	Общая физическая подготовка:	50-66	сентябрь-август или январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы легкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры, плавание		

3	Специальная физическая подготовка:	287-384	сентябрь-август или январь-декабрь
	- развитие гибкости и подвижности суставов, хореография, шпагаты, равновесия		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, ловкости, быстроты		
	- упражнения для развития силы и выносливости		
	- канат: на время, без помощи ног		
4	Техническая подготовка:	586-782	сентябрь-август или январь-декабрь
	- перекладина: отмахи, выкруты, подъемы, обороты, дуги, перелеты, развороты		
	- брусья: упоры, махи, стойки, повороты кругом, сальто		
	- кольца: размахивания, упоры, обороты, стойки, выкруты, крест, скручивания		
	- конь-махи: размахивания, круги, переходы, стойки		
	- опорный прыжок: твистом, сальто, цукахара, касамацу		
	- бревно: повороты, перевороты, прыжки, сальто, перемахи, перекидки, танцевальные шаги		
	- акробатика: круги «стойкли», вертолет, сальто, твист		
	- батут: комбинации, прыжки с вращениями 360°, 720° и с поворотами, сальто соединения (вперед, назад, двойные)		
5	Восстановительные медико-биологические мероприятия:	52-71	сентябрь-август или январь-декабрь
	- врачебный контроль, медицинское обследование, осмотр, режим		
	- профилактика переутомления и травм, витаминизация, фитотерапия, идеомоторная, закаливание, физиотерапия, бассейн, сауна		
	- тестирование, наблюдение, самоконтроль, массаж, самомассаж		
6	Участие в соревнованиях:	210-278	сентябрь-август или январь-декабрь
	- контрольные соревнования, контрольно-переводные нормативы		
	- основные соревнования		
7	Инструкторская и судейская практика:	25-33	сентябрь-август или январь-декабрь
	- правила судейства, нормы и требования ЕВСК		
	- правила проведения соревнований		
	- судейство и участие в проведении соревнований		
	- беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля и индивидуальных планов спортивной подготовки		
	Общее количество в год:	**1248-1664**	

<u>Программный материал:</u>

В данном разделе даются общие рекомендации по содержанию и требованиям программного материала. Тренер-преподаватель самостоятельно планирует Рабочую программу на свои группы, ее содержание и планы, но в соответствии с ФССП.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: перспективное; текущее; оперативное.

В многолетний перспективный план должны быть включены основные показатели, опираясь на которые можно было бы составить годичные планы.

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды включает в себя следующие разделы:

- краткая характеристика обучающегося;
- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- основная направленность учебно-тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
- главные соревнования и планируемые результаты в каждом году;
- система и сроки комплексного контроля, в том числе диспансеризации;
- график учебно-тренировочных сборов.

К документам текущего планирования относится индивидуальный план спортивной подготовки.

Годичный индивидуальный план спортивной подготовки состоит из следующих разделов:

- краткая характеристика обучающегося;
- основные задачи учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- распределение спортивных соревнований, учебно-тренировочных занятий;
- спортивно-технические показатели (спортивные результаты).

Оперативное планирование включает в себя рабочий план, план-конспект учебно-тренировочного занятия.

Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц). В этом документе планируется методика спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и индивидуального плана спортивной подготовки.

План-конспект учебно-тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяются задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

На этапе начальной подготовки обучения:

- всестороннее физическое гармоничное развитие обучающихся, формирование широкого круга двигательных умений и навыков; развитие физических способностей; освоение техники основных элементов спортивной гимнастики, подготовительных. подводящих и простейших базовых элементов: без партнера (кувырки, стойка на руках, колеса, перевороты), развитие специфических качеств (выразительности, координации и других); создание устойчивого интереса к избранному виду спорта; отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий спортивной гимнастикой.

На этапе начальной подготовки по спортивной гимнастике учебно-тренировочный процесс носит преимущественно направленность на изучение базовых движений и групп движений, простейших элементов и связок, при этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления, занятия должны быть интересными и эмоциональными, необходимо использовать игровой метод, показ, поощрение обучающихся, похвалу. Основными средствами являются: строевые упражнения, упражнения в ходьбе и беге,

общеразвивающие упражнения, прыжковая и партерная разминка, полуакробатические и акробатические элементы, подводящие движения для изучения основных движений, подвижные игры и базовая скоростно-силовая подготовка (ОФП и СФП). Рекомендуется проведение открытых занятий для родителей, соревнований по ОФП и СФП.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств обучающихся. Применение на начальном этапе занятий по спортивной гимнастике целенаправленное, но осторожное комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов программы, освоение различных структурны групп движений и базовых двигательных действий (в частности – прыжковая, вращательная), что способствует более успешному формированию и закреплению специальных двигательных навыков.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль над эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- осмотр педиатром по месту жительства (1 раз в год);
- медицинский текущий осмотр пере соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами учебно-тренировочных занятий и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендации врача по состоянию здоровья, режиму учебно-тренировочных занятий и отдыха, режиму питания.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- всестороннее физическое развитие обучающихся;
- гармоничное развитие специальных физических способностей (силы, выносливости, гибкости, быстроты и координации);
- прочное закрепление базовых навыков основных, прыжковых упражнений (упражнения со скакалкой: на двух и со сменой ног, в длину с места: толчком с двух и с одной, с места на стопку матов: 3 серии по 12 с паузой 5 сек, через гимнастическую скамейку или веревку с двух ног, вперед, назад, боком, с продвижением, совершенствование у обучающихся техники основных элементов и скоростно-силовых качеств, присущих избранному виду спорта;
- постепенное подведение обучающихся к более высокому уровню учебно-тренировочных нагрузок;
- активная соревновательная практика и повышение уровня спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей, достижение стабильности

выступления на официальных спортивных соревнованиях, формирование спортивной мотивации.

Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде. Средства учебно-тренировочного занятия имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными программами. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической. технической и тактической подготовки. Учебно-тренировочный процесс способствует процессу углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно привлекать обучающихся постепенно с 10-12 лет. В этом возрасте обучающимся следует чаще выступать в показательных выступлениях и соревнованиях различного уровня. На данном этапе в большей степени необходимо осваивать и совершенствовать ранее изученные соревновательные программы и скрупулезно отрабатывать их. При обучении следует больше времени отводить на разучивание тех элементов и связок, которые выполнять труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Система контроля на данном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов и включать основные виды контроля: этапный, текущий, итоговый и соревновательный. Проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания и тестирование, на основе контрольно-переводных нормативов и программ. Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения обучающихся, для выявления уровня физической подготовленности.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся, специализированная спортивная предпрофессиональная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных спортивных результатов, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд. Для данного возраста характерна высокая степень функционального совершенства, поэтому именно в этом возрасте можно ожидать интеллектуальную и эмоциональную зрелость, высокий уровень скоростно-силовой подготовленности и специальной выносливости, а также гибкости, более сложное в образном отношении исполнение, достижение высокого уровня надежности (стабильности) исполнения сложных и сверхсложных программ. Основные средства: специальные разминки разного характера: гимнастические, акробатические, силовые (статистические и динамические), скоростные, прыжковые, вращательные и комплексные, общие и индивидуальные.

На этом этапе необходимо четка знать планируемый годовой календарь учебно-тренировочных мероприятий (сборов) и соревнований. В соответствии со спецификой подготовки в спортивной гимнастике для обучающихся, занимающихся на этапе ССМ,

обязательна индивидуальная работа над элементами, связками, соединениями и композициями в целом, необходим индивидуальный подход, тренер-преподаватель планирует индивидуальный план-график для каждого спортсмена.

На этапе совершенствования спортивного мастерства также необходимы:

- планирование восстановительных средств и мероприятий;
- разработка системы мероприятий по обеспечению контроля подготовленности квалифицированных спортсменов (включая врачебно-медицинскую оценку состояния здоровья и углубленный медицинский осмотр);
- инструкторская и судейская практика (знание правил соревнований);
- психологический уровень готовности перед соревнованиями различного уровня;
- система спортивного отбора, определение состава перспективных спортсменов.

Специфика спортивной гимнастики. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности, техники и тактики

Специфика спортивной гимнастики. Гимнастике свойственно неисчерпаемое многообразие всевозможных упражнений. Процесс поиска новых элементов нескончаем. Какого бы совершенства ни достигла гимнастика, постоянно происходит обновление ее программы, разучиваются все новые и новые упражнения. В подготовительном периоде, когда формируется костяк будущих комбинаций, разучиванию новых движений посвящаются порой целые учебно-тренировочные занятия. Подобные занятия характеризуются не столько большим объемом физической нагрузки, сколько повышенным напряжением координационных и психических функции обучающихся.

Легкость, изящество, безупречная техника — только при таком исполнении можно рассчитывать на высокую оценку. Для закрепления и совершенствования освоенных двигательных действий используются учебно-тренировочные занятия, в которых осуществляется шлифовка отдельных упражнений, происходят индивидуализация техники, соединение элементов в комбинации и отработка этих комбинаций.

Основываясь на этом, выделим специфические особенности гимнастических упражнений.

1. Возможность разносторонне воздействовать на организм обучающихся. Например: укрепить мышцы плечевого пояса; сформировать умение преодолевать препятствия; сформировать физиологически оправданное положение тела при ходьбе, беге, прыжках и т.д. Эту особенность гимнастических упражнений очень важно учитывать при занятиях на первых этапах спортивной подготовки, когда закладывается фундамент для развития двигательной деятельности.

Важно грамотно осуществлять подбор упражнений для конкретной задачи (цели), осознавать особенности возраста обучающихся, их уровень двигательной подготовленности, мотивацию, потребность.

2. Наряду с возможностью разносторонне воздействовать на организм гимнастические упражнения имеют свойство избирательного воздействия. Эти особенности логически связаны — можно создавать упражнения, как обеспечивающие разносторонность воздействия, так и для узкого (целенаправленного) воздействия в соответствии с поставленной задачей. Например, развивая мышечные группы сгибателей и разгибателей тела (разносторонне воздействуя), акцентировать внимание на развитии трапециевидной мышцы.

Эта особенность широко используется при решении задач общей физической подготовки обучающихся или в лечебной гимнастике для восстановления утерянных функций мышц или суставов.

3. Гимнастические упражнения, как искусственно созданные, выполняются в специфических условиях при обязательном сохранении заданных положений всего тела либо его частей. Эта особенность выражается в стилизации движений, а гимнастические упражнения называются стилизованными. Стилизация выражена в определенной осанке, прямых ногах, оттянутых носках и т.д. Гимнастический стиль трудно формируется. Для его освоения используются специальные упражнения, которые принято называть хореографическими.

4. Гимнастические упражнения являются строго регламентированными, т.е. выполняются по разработанным правилам. Являясь искусственно созданными упражнениями, они требуют хорошего знания техники и точного выполнения движений. Например, кувырок получится, если, приседая, поставить руки подальше, выпрямляя ноги и наклоняя голову, перейти на лопатки, а затем, группируясь, подтянуть голень к себе и встать.

Выполнение гимнастических упражнений требует определенных условий. Процесс обучения таким упражнениям особо регламентирован — упражнения выполняются одним человеком или небольшими группами. Занятия гимнастикой требуют четкой, продуманной организации.

5. Гимнастические упражнения отличаются наличием элемента риска. Эта особенность обязывает тренера-преподавателя тщательно готовиться к занятиям, продумывая последовательность изучения упражнений, подготовку мест занятий и т.д. Особое внимание на занятиях придается технике безопасности, грамотному использованию физической помощи и страховки.

6. По сравнению с другими гимнастические упражнения дают большую возможность регулировать нагрузку. Регулирование нагрузки при выполнении гимнастических упражнений возможно не только за счет количества повторений, изменения длительности пауз и других типичных способов. Характерными особенностями для гимнастики являются применение различных вариантов соединений и комбинаций, изменение исходных и конечных положений, использование отягощений, изменение высоты снарядов и др.

7. Использование одних и тех же (по двигательной основе) гимнастических упражнений для решения различных задач физического воспитания — еще одна особенность. Так, перемещения по бревну можно использовать и для выработки осанки, и для развития чувства равновесия, и для воспитания смелости; прыжки можно использовать и для развития прыгучести, и для укрепления мышц стопы, и для изучения техники отталкивания.

8. Культурная ценность гимнастических упражнений заключается в эстетическом восприятии и в эстетическом воздействии их на занимающихся.

9. Это позволяет нам выделить еще одну особенность гимнастических упражнений — эффективность эстетического воспитания. Точность и рациональность движений, широкая их амплитуда, грациозность и пластичность, использование музыки и танцевальных ритмов формируют умение оценивать красоту, вызывают чувство наслаждения от выполнения упражнений.

Особенности соревновательной деятельности. Современными исследованиями установлено, что спортивная тренировка должна носить узкоспециализированный характер и строго сочетаться с соревновательной деятельностью спортсменов. Кроме того, отмечается необходимость глубокой индивидуализации как подготовки спортсменов, так и учета результативности соревновательной деятельности в целом и каждого компонента ее в отдельности.

Особенности формирования состояния эмоциональной напряженности в гимнастике связаны с рядом факторов:

1) большие межсоревновательные интервалы, во-первых, поднимают значимость соревнований (поскольку их мало), а во-вторых, затрудняют адаптацию спортсменов к условиям выступлений;

2) многостартовость соревнований (8—16 стартов у женщин, 12—24 у мужчин в течение 2—5 дней), прямо влекущая за собой многосторонность стартовых состояний, имеет и косвенные последствия: психическое утомление, чувство психической напряженности при отсутствии достаточного расслабления после очередного старта;

3) в связи с координационной сложностью упражнений и с продолжительным, меняющимся по интенсивности психическим напряжением, а также при выступлении в непривычном зале, на «необъезженных» снарядах двигательный самоконтроль в условиях соревнований становится нестабильным и потому не только недостаточно информативным, но и вносящим дезинформацию — это не может не повысить эмоциональную напряженность гимнаста или гимнастки;

4) удачи и неудачи в гимнастике носят иной характер, чем в большинстве видов спорта, так как, во-первых, они зависят не от противников и партнеров, а только от самого спортсмена, во-вторых, «вес» даже серьезных ошибок часто сравнительно невелик, последствия в большинстве случаев не являются решающими в определении спортивных результатов данных соревнований, поскольку

многостартовость и простое суммирование результатов всех стартов позволяют поправить положение дел;

5) специфика спортивной борьбы в гимнастике заключается, как уже было отмечено, в отсутствии непосредственной прямой борьбы с противником, опосредованности этой борьбы оценкой и некоторыми другими факторами. Большое психологическое давление оказывает и единственность попытки, повышающая вес результата.

Особенности учебно-тренировочной деятельности.

Учебно-тренировочное занятие в гимнастике строится на основе принципов, общих для спортивной деятельности, но проявляющихся в соответствии со спецификой данного вида спорта: принцип специализации и направленности к высшим достижениям; принцип единства общей и специальной подготовки; принцип непрерывности; принцип единства постепенности возрастания и стремления к максимальным нагрузкам; принцип волнообразности динамики учебно-тренировочных нагрузок; принцип цикличности учебно-тренировочного процесса.

Принцип специализации и направленности к высшим достижениям предполагает постоянное прогрессирование в овладении программой более высокого разряда. Поэтому учебно-тренировочное занятие гимнаста должна строиться с учетом ближней и дальней перспективы. Каждому этапу подготовки соответствует свой механизм, проявляющийся в трудности осваиваемых упражнений и объеме нагрузок.

Принцип единства общей и специальной подготовки реализуется как сочетание педагогических воздействий, обеспечивающих целостность процесса воспитания, обучения и повышения функциональных возможностей организма средствами гимнастики. Важным методическим вопросом является определение баланса средств общей и специальной подготовки на разных этапах становления мастерства гимнастов.

Принцип непрерывности учебно-тренировочного процесса вытекает из необходимости круглогодичной и многолетней тренировки. В гимнастике особенно важно соблюдать этот принцип, так как образование двигательных навыков требует постоянного повторения, а накопление двигательного багажа — систематичности. Непрерывные занятия — основа, на которой можно строить планы овладения новыми упражнениями и увеличения нагрузок. В результате систематических занятий наступает состояние тренированности как результат приспособления организма к нагрузкам.

Принцип постепенности возрастания и стремления к максимальным нагрузкам логически связан с предыдущим. Сама по себе непрерывность занятий не обеспечит высоких результатов. На этом фоне необходимо постепенно наращивать нагрузки: овладевать все более трудными упражнениями, повышать объем и интенсивность учебно-тренировочной работы. На биологической закономерности восстановления и восполнения затрат с выходом на новый, более высокий уровень функциональных

возможностей организма и построена тренировка с повышением нагрузок. Максимальные учебно-тренировочные объемы возможны и целесообразны только при систематическом наращивании тренированности в диапазоне оптимальных для каждого гимнаста нагрузок. Как правило, ударная нагрузка должна превышать в 1,5—2 раза показатели основной учебно-тренировочной работы по количеству выполняемых комбинаций.

Принцип волнообразности динамики тренировочных нагрузок учитывает одну из особенностей организма — взаимодействие процессов утомления и восстановления, и обусловлен ритмом физиологических процессов. Многочисленные исследования учебно-тренировочного процесса в гимнастике выявили общую закономерность в динамике учебно-тренировочных нагрузок, а именно волнообразность, и их периодическое повышение и снижение как в длительных отрезках времени, так и в течение микроцикла и даже одного занятия. Отсюда принято различать большие волны, охватывающие несколько этапов подготовки и выражающие общую тенденцию в динамике нагрузок на длительном отрезке времени; средние волны, суммирующие нагрузку нескольких микроциклов; малые волны, характеризующие нагрузку нескольких занятий.

Принцип цикличности учебно-тренировочного процесса диктуется необходимостью неоднократно повторять ситуации, обеспечивающие образование прочных двигательных навыков, достижение определенного уровня тренированности. На учебно-тренировочных занятиях гимнасты повторяют упражнения всех видов многоборья. Каждый такой учебно-тренировочный день уже есть малый цикл, замкнутый кругом задач. Несколько учебно-тренировочных дней в рамках календарной недели образуют микроцикл тренировки, несколько микроциклов в свою очередь образуют более крупные циклы. Такая сменяемость различных циклов тренировки не предполагает их замкнутости и изолированности. Для характеристики структуры всего процесса тренировки больше подходит модель развития по спирали, как более точно отражающая его динамику.

Обучение технике, развитие физических качеств на основе положений дидактики спорта и с учетом специфики спортивной гимнастики

Техническая подготовка в спортивной гимнастике.

Одна из наиболее характерных сторон учебно-тренировочного процесса гимнаста — постоянное, систематическое освоение новых гимнастических упражнений. Главная задача технической подготовки гимнастов — обучение их конкретным упражнениям, формирование конкретных двигательных навыков.

Понятие «техническая подготовка» в его широком смысле включает в себя две связанные, но различные категории. Первая из них — техническая подготовка как процесс. Она охватывает все организационно-методические моменты, связанные с обучением и достижением определенного, в том числе планируемого, уровня спортивно-технического мастерства. Именно в этой своей части понятие технической

подготовки действительно сливается с обычными представлениями о процессе обучения. Все методы воздействия на обучающихся, так или иначе приводящие к становлению нужного двигательного навыка, могут рассматриваться и как методы технической подготовки.

Вторая категория — техническая подготовка как состояние гимнастов (техническая подготовленность). Под технической подготовленностью следует подразумевать совокупность необходимых (программных) или фактически приобретенных в процессе занятий двигательных навыков, а также уровень владения ими, т.е. техническая подготовленность — это не только что умеет делать гимнаст, но и как он это делает.

Сложность технической подготовки состоит в том, что гимнасту приходится овладевать не одним упражнением, а множеством разнообразных упражнений разной трудности и двигательной структуры. Поэтому техническая подготовка в спортивной гимнастике — это сложный, длительный процесс, который начинается на этапе начальной подготовки и не прекращается на протяжении всей спортивной жизни. Задача технической подготовки заключается в прочном закреплении техники спортивных действий, в достижении стабильности и вариативности исполнения в условиях соревнования. Основным средством технической подготовки являются соревновательные упражнения. В учебно-тренировочном процессе гимнастов техническая подготовка занимает 75—80% общего времени.

Современную технику гимнастических упражнений характеризуют такие черты:

- ярко выраженный современный стиль выполнения упражнений (владение сложными и высокими акробатическими прыжками, демонстрация пластики, гибкости, силы);
- максимальная амплитуда движений (увеличение амплитуды движений повышает не только зрелищный эффект, но и технический уровень трудности исполняемого элемента);
- совершенное владение техникой базовых элементов (это основа для овладения современными сложными и сверхсложными комбинациями);
- перспективность техники (перспективна та техника, на базе которой возможно дальнейшее усложнение и совершенствование элементов).

В основу описания системы профессионально-педагогических навыков обучения гимнастическим упражнениям положена структура их разучивания, которая характеризуется определенной последовательностью решения различных задач на каждом этапе обучения.

Процесс формирования двигательного навыка условно можно разделить на три тесно связанные между собой фазы:

1-я — создание представления об упражнениях;

2-я — разучивание упражнения;

3-я — совершенствование двигательного навыка.

Развитие физических качеств и способностей.

Формирование двигательных навыков связано с необходимостью совершенствования силы, гибкости, координационных способностей, увеличения выносливости к статическим и динамическим нагрузкам, работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Все эти качества могут развиваться в процессе освоения техники гимнастических упражнений. Гимнастам нужна как общая, так и специальная физическая подготовка, причем общая служит как бы базой для специальной, которая в свою очередь создает условия для овладения техникой гимнастических упражнений. Средства общей физической подготовки по структуре обычно не сходны с упражнениями спортивной гимнастики, но характер работы должен быть аналогичным. Упражнения специальной физической подготовки, как правило, сходны по структуре с упражнениями на снарядах. Физическая подготовка должна проводиться на протяжении всего года, причем в подготовительном и переходном периодах годичного цикла преимущество отдается средствам общей, а в соревновательном периоде — специальной подготовки.

Лучше всего задачи физической подготовки решать в конце основной части занятий по технической подготовке, а также посвящать им специальные занятия в недельном цикле. Средства общей и специальной физической подготовки следует включать не только в учебно-тренировочные занятия, но и в утреннюю гигиеническую гимнастику. Здесь кроме упражнений на силу, гибкость, ловкость, выносливость и быстроту должны быть упражнения для совершенствования специфических физических качеств гимнастов. Для совершенствования чувства равновесия рекомендуется выполнять в утренней гимнастике стойку на руках и другие специальные упражнения.

Для воспитания красивой манеры выполнения движений полезны упражнения хореографии и художественной гимнастики.

Основная задача гимнаста на учебно-тренировочном занятии заключается в быстром и прочном овладении возможно большим количеством разнообразных упражнений, что связано со значительными физическими и психическими нагрузками.

Особое значение имеет уровень развития физических качеств, который обеспечивает базу для длительной и интенсивной деятельности на занятиях. Стремительное увеличение сложности упражнений требует от гимнастов еще большего увеличения нагрузок и повышения интенсивности тренировочных занятий и, следовательно, необходимости воспитания выносливости.

Выносливость. Несмотря на то, что в условиях соревнований гимнаст сравнительно недолго выполняет комбинацию на снаряде и при переходе от одного снаряда к другому имеет возможность отдохнуть, тем не менее, следует воспитывать выносливость в процессе круглогодичной подготовки гимнастов. Говоря о

выносливости гимнаста, следует иметь в виду выполнение более сложной и длинной комбинации или повторение соединений и отдельных элементов на конкретном снаряде, а также способность выполнять большое количество элементов, комбинаций в течение одного учебно-тренировочного занятия или серии тренировок.

В теории и практике спорта выделяют два вида выносливости — общую и специальную. Общая выносливость характеризуется способностью длительное время выполнять работу средней мощности, как правило, циклического характера (ходьба, бег и т.д.). Специальная выносливость проявляется во время выполнения упражнений, которые являются основными составляющими в гимнастике, — это упражнения на снарядах, акробатические упражнения, вольные упражнения. Имея циклический характер, они требуют соответствующего уровня силы, ловкости и других качеств. Таким образом, специальная выносливость является комплексным качеством, которое обеспечивает высокий уровень работоспособности.

Сила характеризуется степенью напряженности, которой могут достичь мышцы. В процессе учебно-тренировочного занятия следует развивать силу для статических и динамических упражнений. Развитие силы, которая является специфической для гимнастов, совершается с помощью собственно силовых и скоростно-силовых физических упражнений. К собственно силовым относятся упражнения, в которых максимальная сила определяется поднимаемым весом (упражнения со штангой, гирями, поднятие собственного тела — подтягивание, отжимание и т.д.). При этом пользуются сопротивлением, обычно составляющим более 80% максимального усилия.

К скоростно-силовым относятся упражнения, в которых максимальная сила достигается за счет скорости перемещения массы, т.е. скорости сокращения мышц. Такая сила успешно развивается при помощи упражнений с небольшим сопротивлением, но быстрым (взрывным) характером сокращения мышц (упражнения типа Отталкивания нетяжелых предметов, бег на короткие дистанции, прыжки).

Скорость. Скоростные качества гимнастов проявляются во время исполнения упражнений, которые требуют быстрого сокращения мышц (опорные прыжки, акробатические прыжки, подъемы, спады, обороты, соскоки и др.). При этом следует помнить, что одна группа мышц, которая совершает работу, напрягается, а другая — ее антагонист — должна быть максимально расслабленной. Гимнасту приходится проявлять скоростные качества во время перемещения массы своего тела, следовательно, скорость лучше развивать с помощью скоростно-силовых упражнений. Скорость и сила должны развиваться параллельно.

Ловкость – это способность координировать свои движения рационально использовать свои двигательные качества, возможность быстро ориентироваться в любых условиях. Самым лучшим способом воспитания ловкости являются гимнастические упражнения. Поэтому гимнастическими упражнениями широко

пользуются представители почти всех видов спорта. В то же время можно пользоваться и другими упражнениями, негимнастического характера — прыжки на батуте, прыжки в воду, фигурное катание, подвижные и спортивные игры.

Физическая подготовка гимнаста определяется уровнем развития отдельных физических качеств, среди которых не последнее место отводится гибкости, или подвижности в суставах.

Гибкость. Достигая значительно большей подвижности в суставах, чем этого требуется для конкретного вида спорта, и, создавая тем самым как бы «запас подвижности» в суставах, обучающиеся приобретают возможность выполнять движения с большей быстротой и с большей силой. Роль подвижности в суставах не ограничивается только спортивной деятельностью, она огромна в повседневной жизни и многообразной деятельности человека, что определяет необходимость поиска эффективно действующих средств и методов воздействия на данное двигательное качество с целью его совершенствования.

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки (интегральный подход). Обучение гимнастическим упражнениям — это педагогический процесс, требующий планомерной и методически правильной организации действий тренера-преподавателя и обучающегося. Этот процесс направлен на решение основных задач обучения: формирование двигательных навыков и умений, развитие комплекса физических качеств, воспитание нравственно-волевых качеств.

Таким образом, процесс подготовки гимнаста (гимнастки) понимается как единство тесно связанных компонентов технической, тактической, физической и психологической подготовки. При этом предполагается, что каждый из названных компонентов не только может, но и должен быть предметом целенаправленной работы, что особенно важно в отношении гимнастов, нацеленных на высшие спортивные достижения.

Только при тесной взаимосвязи технической, физической и психологической подготовки можно рассчитывать на успех выступления гимнаста. Для того чтобы улучшить процесс подготовки гимнастов, необходимо определить значимость каждого из этих факторов. Специалисты называют первым фактором техническую подготовку в видах многоборья. Но в тесной взаимосвязи с технической подготовкой на снарядах находится специальная и общая физическая подготовка, а также акробатическое мастерство. Специальная физическая подготовка в тренировочном процессе, по мнению специалистов, должна не только сочетаться с общей физической подготовкой, но и играть важную роль в акробатической подготовке.

Развитие специальных физических качеств зависит и от психологических качеств гимнаста: инициативности, самостоятельности, настойчивости. Воспитание психологических качеств во многом способствует повышению технического мастерства, улучшению физической подготовки. В учебно-тренировочном процессе

эти качества следует совершенствовать в единстве с технической и физической подготовкой.

Таким образом, для достижения результатов в спорте необходимы качественное построение и проведение круглогодичного учебно-тренировочного процесса, высокий уровень всесторонней физической подготовленности, применение больших тренировочных нагрузок, систематическая и целенаправленная организация воспитательной работы, применение научно обоснованных методов тренировки.

Гимнастическая терминология

К гимнастической терминологии, в частности к терминам гимнастических упражнений, предъявляются определённые требования, которые необходимо соблюдать.

От слов общепринятой лексики термины отличаются точностью и специализированностью своего значения. Слова, становясь терминами, приобретают необходимую однозначность.

Термин в гимнастике — это краткое, условное название какого-либо двигательного действия или понятия. При этом термины не только обозначают то или иное понятие или действие, но и уточняют его, отделяя от смежных.

Все гимнастические термины делятся на две группы: общие и конкретные термины.

Общие термины используются для обозначения общих понятий (элемент, соединение, комбинация) и определения отдельных групп упражнений (строевые упражнения, прикладные упражнения). Эти термины применяются для обобщения элементов одной группы с единой структурой при разработке учебных программ, методических рекомендаций и т. п.

Конкретные термины определяют смысловые признаки конкретных упражнений и делятся на основные (главные) и вспомогательные (дополнительные) термины.

Основные термины отражают структурные признаки определяемых действий, принадлежность к той или иной группе упражнений (подъём, спад, оборот, поворот, соскок и т. д.).

Вспомогательные (дополнительные) термины уточняют основные и указывают: способ выполнения упражнения (разгибом, силой, дугой); направление движения (вправо, влево, вперёд, назад и т. д.); условия опоры (на предплечьях, на голове и руках, на коленях, в стойке на руках и т. д.).

Название упражнений обычно состоит из основного и дополнительных терминов. На первое место ставится основной термин, уточняющий смысловой признак движения, затем вспомогательные термины, которые конкретизируют движение и последовательность действий при его исполнении.

Термины общеразвивающих упражнений

Исходные положения (И.П.) - стойки (термин «стойки» имеет и значение в качестве термина акробатических упражнений) или иные положения, из которых выполняются упражнения.

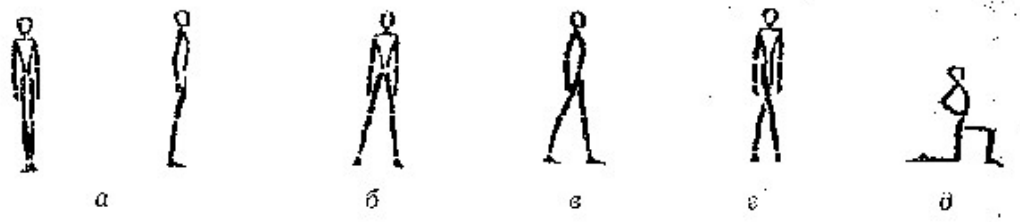

Рис. 1

Рис. 2

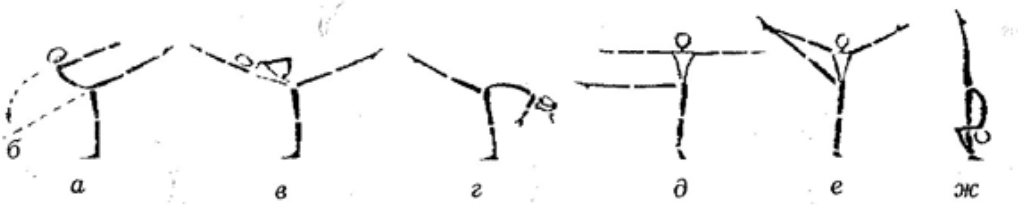

Рис. 3

Стойки: основная стойка (о.с. - стойка ноги вместе, руки вниз) соответствует строевой стойке (рис.1, а); стойка ноги врозь (рис.1, б); стойка ноги врозь правой (левой) (рис.1, в); стойка ноги врозь широкая (ноги разведены шире плеч); стойка ноги врозь широкая правой (левой); узкая стойка; скрестная стойка (рис.1, г); стойка на коленях; стойка на правом (левом) колене (рис.1, д); сомкнутая стойка (стопы сомкнуты); стойка правой (левой) вольно (шаг правой (левой) в стойку ноги врозь, руки за спину).

Наклон — термин, обозначающий сгибание тела. Различают: наклон вперёд (рис. 2, а); наклон прогнувшись (рис. 2, б); полунаклон (рис. 2, в); наклон вперёд-книзу (рис. 2, г); наклон назад; наклон назад касаясь (рис. 2, д); наклон в широкой стойке (рис. 2, е); наклон с захватом (рис. 2, ж); наклон вправо (влево); наклон к правой (левой) ноге.

Равновесие - устойчивое положение занимающегося на одной ноге. Различают равновесия: на правой (левой) (рис. 3, а); равновесие с наклоном (рис. 3, б (пунктирная линия)); боковое равновесие (рис. 3, в); заднее равновесие (с наклоном назад) (рис. 3, г); фронтальное равновесие (рис. 3, д); равновесие с захватом (рис. 3, е); равновесие шпагатом (рис. 3, ж); равновесие «крестом» и др.

Седы — положения сидя на полу или на снаряде. Различают: сед (рис. 4, а); сед ноги врозь (рис. 4, б); сед углом (рис. 4, в); сед углом ноги врозь; сед согнувшись

(рис. 4, г); сед с захватом (рис. 4, д); сед на пятках или на правой (левой) пятке (рис. 4, е); сед на бедре; сед согнув ноги; сед в группировке; сед согнув ноги назад и др.

Рис. 4

Рис. 5

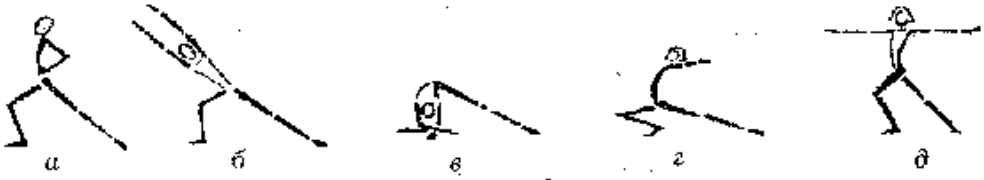

Рис. 6

Присед — положение занимающегося на согнутых ногах. Различают: присед (рис. 5, а); полуприсед (рис. 5, б); круглый присед (рис. 5, в); полуприсед наклонный (рис. 5, г); полуприсед с наклоном («старт пловца») (рис. 5, д); присед на правой (левой) (рис. 5, е) и др.

Выпад — движение (или положение с выставлением и сгибанием опорной ноги). Различают: выпад правой (левой) (рис. 6, а); наклонный выпад (рис. 6, б); выпад вправо с наклоном (рис. 6, в); глубокий выпад (рис. 6, г); разноимённый выпад (указывается нога и направление выпада — выпад левой вправо, рис. 6, д); выпад назад.

Упоры - положения, в которых плечи находятся выше точек опоры. Различают: упор присев (рис. 7, а); упор на правом колене (рис. 7, б); упор на правом колене одноимённый (поднята одноимённая опорной ноге рука) и разноимённый; упор стоя согнувшись (рис. 7, в); упор лёжа; упор лёжа на предплечьях (рис. 7, г); упор лёжа сзади (рис. 7, д) и др.

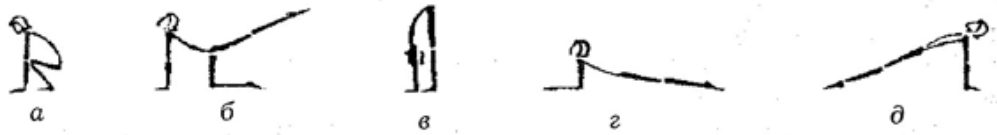

Рис. 7

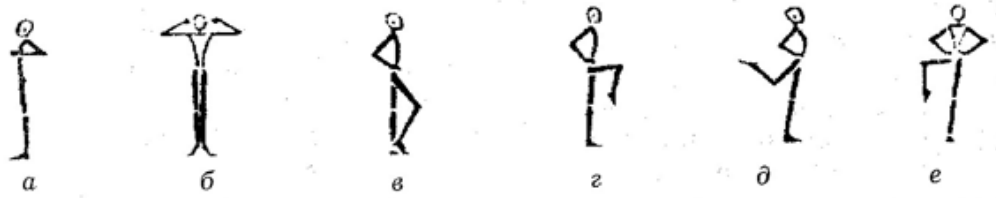

Рис. 8

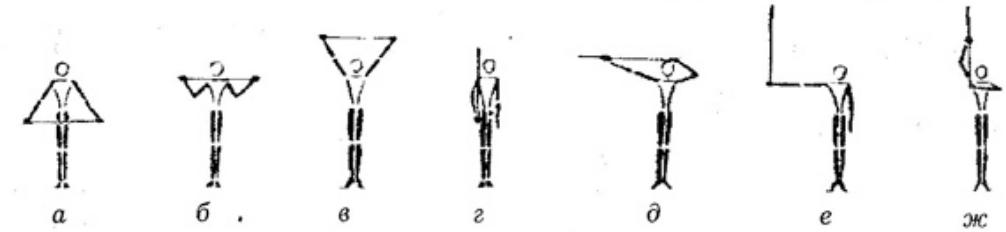

Рис. 9

Движения руками и ногами. Различают движения одновременные, поочерёдные и последовательные, а также одноимённые (правая рука начинает движение вправо), разноимённые (начало движения в противоположную сторону), параллельные (обеими руками), симметричные и несимметричные. Они выполняются в основных и промежуточных плоскостях прямыми и согнутыми руками. Во втором случае к термину добавляется термин «согнуть».

Например, согнуть руки назад (рис. 8, а), согнуть руки в стороны (рис. 8, б). Этот же термин добавляется при сгибании ног. Например, согнуть правую (рис. 8, в), согнуть правую вперёд (рис. 8, г), согнуть правую назад (рис. 8, д), согнуть правую в сторону (рис. 8, е).

Положения рук: руки на пояс, к плечам, за голову, перед грудью, скрестно (указывается какая рука сверху). Направление движения руками и ногами определяется по отношению к туловищу, независимо от его положения в пространстве. Движения руками: вверх, в сторону (вправо или влево), в стороны, назад, вперёд - в стороны, в сторону - книзу и др.

Положения ног — правую (левую) вперёд (в сторону, назад) на носок; правую (левую) вперёд (в сторону, назад) - книзу; правую (левую) вперёд (в сторону, назад); правую (левую) вперёд (в сторону, назад) - кверху; правую (левую) вперёд (в сторону, назад) согнуть.

Круг — движение руками, ногами, туловищем, головой по окружности, а также ногами (ногой) над снарядом.

При наименовании упражнений с предметами основным признаком служат положение предмета (его направление) и совершаемый им путь. Например, палку вверх или палку вперёд вертикально. Основные положения с гимнастической палкой:

палку вниз (рис. 9, а); палку на грудь (рис. 9, б); палку вперёд-вверх (рис. 9, в); палку на голову; палку за голову; палку на лопатки и др.

Несимметричные положения с палкой принято называть следующим образом: палку к плечу (рис. 9, г); палку к плечу или на голову вправо (рис. 9, д); за голову вправо и др.; если палка и рука не составляют прямой линии, то называют так: правую в сторону, палку вверх (рис. 9, е). Другие способы удержания палки указываются дополнительно. Например: палку к плечу или на грудь правым концом кверху (рис. 9, ж).

Термины упражнений на снарядах

Хват — способ держания за снаряд. Различают: хват сверху, снизу, разный, обратный, скрестный, широкий, узкий, сомкнутый, глубокий. Первый (хват сверху) по правилам сокращений опускается (не называется).

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

Висы простые: вис углом, вис на согнутых руках, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис на согнутых ногах (рис. 10, д).

Висы смешанные: вис присев (рис. 10, а), вис стоя согнувшись (рис. 10, б), вис лёжа (рис. 10, в), вис стоя (рис. 10, г), вис сидя и др.

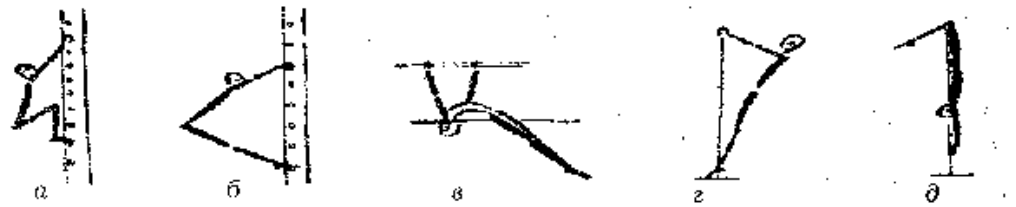

Рис. 10

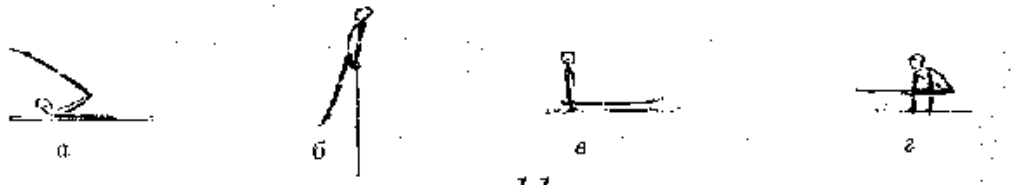

Рис. 11

Рис. 12

Упор — положение занимающегося, в котором его плечи находятся выше точек опоры. Различают упоры простые и смешанные. Упоры простые: упор; упор на руках; упор на предплечьях; упор на руках согнувшись (рис. 11, а); упор сзади (рис. 11, б); упор углом (рис. 11, в); упор ноги врозь вне (рис. 11, г). Иногда, в случаях

очевидного положения в упоре, слово «упор» можно опустить. Например (на брусьях), подъём махом назад - махом вперёд угол; или - перемахом правой (над правой жердью) - угол.

Упоры смешанные: упор присев на правой, левую назад (или назад на носок, рис. 12, а); упор лёжа на согнутых руках, левую назад (рис. 12, б); упор стоя ноги врозь (рис. 12, в) и др. Практически все упоры общеразвивающих упражнений смешанные.

Сед - положение сидя на снаряде. Различают: сед ноги врозь на брусьях (рис. 12, г); сед на бедре (рис. 12, д) и др.

Начало упражнения на снарядах принято определять терминами: с прыжка; с разбега; из виса; из упора; из упора на руках и др. В отдельных случаях, для краткости, можно сразу называть начальное движение (первый элемент). Например, размахивание (на перекладине) — подъём разгибом — оборот назад.

Подъём — переход в упор из виса или из более низкого упора в более высокий. Различают: подъём силой поочередно (рис. 13, а); подъём силой (рис. 13, б); махом одной подъём переворотом (рис. 13, в); то же махом или силой; подъём правой или двумя (рис. 13, г); подъём разгибом и др.

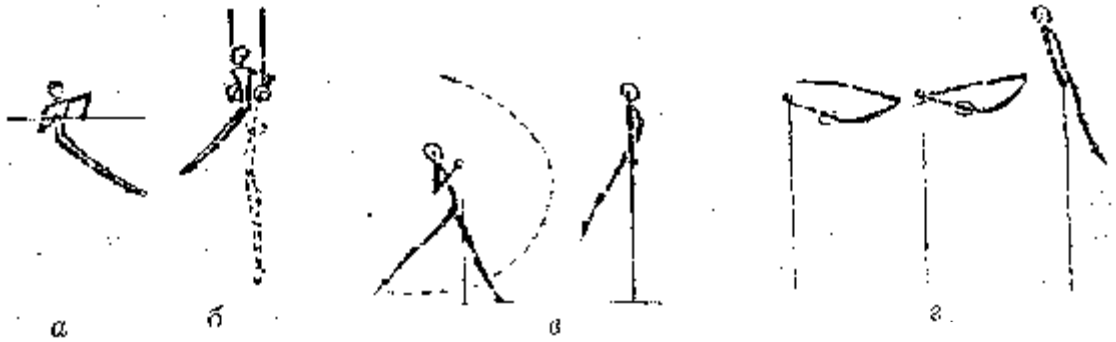

Рис. 13

Спад - движение, противоположное подъёму. Медленный спад принято называть опусканием.

Оборот — круговое движение гимнаста вокруг оси снаряда (перекладина, жердь и др.), выполняемое из упора. Различают: оборот вперёд (назад) из упора ноги врозь; оборот вперёд или назад из упора; большой оборот.

Поворот — движение тела вокруг вертикальной оси. Различают: поворот махом вперёд; назад; поворот в стойке и др.

Стойка — вертикальное положение гимнаста ногами кверху с опорой какой-либо частью тела. Различают: стойку на плечах, на руках, на одной руке и др. Способы выполнения стоек: силой, махом, согнувшись, прогнувшись и др.

Мах — свободное движение относительно оси вращения. Способы выполнения: силой, изгибами, с прыжка.

Размахивание — мах, выполненный несколько раз.

Мах дугой — переход из упора в вис дугообразным движением.

Кач — однократное маятникообразное движение занимающегося вместе со снарядом (обычно с кольцами). Несколько качей — раскачивание.

Выкрут — оборот тела вокруг горизонтальной оси с вращением в плечевых суставах при фиксированном хвате. По направлению различают выкруты вперёд и назад. При необходимости указывают мах, которым он выполняется.

Перелёт — перемещение гимнаста с одной стороны снаряда на другую с опусканием рук (углом, согнувшись, ноги врозь и др.), а также с одного снаряда на другой или с одной жерди на другую.

Соскок — спрыгивание со снаряда из виса или из упора. Различают: соскок махом вперёд, назад, с поворотом, дугой, оборотом, переворотом, выкрутом, сальто и др. А также согнув ноги, ноги врозь (из упора и из стоек на руках).

Прыжок — преодоление расстояния (высоты, длины, препятствия или снаряда) в свободном полёте после отталкивания ногами.

Опорный прыжок выполняется с дополнительной опорой (толчком) руками. Различают: прыжок согнув ноги; ноги врозь; боком; углом; переворотом и др.

Замах — предварительный мах ногами назад после толчка ногами.

Для обозначения маховых движений (махов) применяются термины:

Перемах — движение ногой (ногами) над снарядом.

Круг — целостное (эллипсообразное) движение ногой (ногами). Различают: круг правой; круг правой влево или вправо назад; круг с поворотом; круг двумя, выполняемый с сомкнутыми прямыми ногами; круг поперёк; круг прогнувшись и др.

Скрещение — два встречных перемаха. Разновидности скрещений уточняются. Например, скрещение согнув ноги; обратное скрещение; скрещение с поворотом.

Вход — термин, обозначающий переход гимнаста из И.П. у снаряда круговым движением с поворотом вокруг опорной руки в упор на ручках. Может выполняться одной ногой (её указывают).

Выход - движение, противоположное входу, но на другую часть коня.

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

Термины акробатических упражнений

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

Группировка — согнутое положение тела (колени к плечам, локти прижаты, захват за голени). Различают группировку лёжа, сидя и в приседе, а также широкую группировку.

Кувырок — вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову. Различают кувырок вперёд, длинный кувырок,

кувырок с прыжка с фазой полёта до опоры руками, лет-кувырок, кувырок с поворотом, заканчивающимся лицом в другую сторону, кувырок назад, кувырок назад в упор на колене, кувырок назад согнувшись, кувырок назад через плечо прогнувшись и др.

Переворот — вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками, головой или тем и другим) с одной или двумя фазами полёта (темповой переворот). Различают переворот в сторону, переворот с головы, переворот на одну ногу, переворот с прыжка и др.

Переворот назад — вращательное движение тела назад с опорой на руки. Выполняется также в стойку на руках, на голове и др.

Перекидка — равномерное вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками) без фазы полёта (медленный переворот). Выполняется с двух ног на две, а также с одной ноги и со сменой ног.

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

Курбет — прыжок назад с рук на ноги.

Подъём разгибом — вскок на ноги, выполненный из упора.

Сальто — свободное переворачивание тела в воздухе. Различают: сальто вперёд (назад, в сторону («арабское»)) в группировке, согнувшись, прогнувшись; сальто с поворотом (пируэт); двойное (тройное) сальто; маховое сальто и др.

Мост — дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре. Различают мост; мост на одной руке; мост на одной ноге; мост на предплечьях; мост разноимённый (опора на одну руку и разноимённую ей ногу).

Шпагат — сед с предельно разведёнными ногами (с касанием опоры всей длиной той или иной ноги). Различают шпагат поперечный (сед ноги в стороны); шпагат правой (левой) и др.

Полушпагат — положение аналогичное предыдущему, но с согнутой ногой, находящейся впереди (сед на правой (левой) пятке, левая (правая) назад).

Темповой подскок - небольшое подпрыгивание на маховой ноге, другая согнута вперёд, руки вверх. Применяется в качестве связующего элемента в прыжковой акробатике.

Вальсет — два беговых шага и темповой подскок. Применяется в качестве самостоятельного разбега или части более длинного разбега в прыжковой акробатике.

Кач — отдача сетки батута после прихода на неё прыгуна.

Подскоки — (темповые прыжки), применяемые для увеличения взлёта исполнителя (термин употребляется в прыжках на батуте).

Остальные термины образуются в соответствии с правилами гимнастической терминологии.

Физическая подготовка

Физическая подготовка складывается из двух частей: общей и специальной. Общая физическая подготовка служит как бы основой для специальной подготовки, которая, в свою очередь, позволяет в должной мере решать задачи технической подготовки.

Средства общей физической подготовки призваны развивать силовые качества, гибкость, выносливость, быстроту и ловкость в целом. В то же время они должны быть сходны с гимнастическими упражнениями по характеру нервно-мышечной работы. Что касается упражнений специальной подготовки, то они, как правило, сходны с гимнастическими элементами по структуре движений и по технике их исполнения.

Средствами общей физической подготовки могут служить: для развития силы — упражнения со штангой и гантелями; для развития быстроты — бег на короткие дистанции, прыжки в длину; для развития выносливости — бег, ходьба на лыжах, футбол, баскетбол, волейбол; для развития ловкости — баскетбол, волейбол.

Средства специальной физической подготовки: для развития силовых качеств — упражнения на гимнастической стенке, кольцах, на стоялках, с амортизаторами, с отягощениями; для развития гибкости — упражнения общеразвивающего характера без предметов, на гимнастической стенке и скамейке; для развития ловкости — акробатика; для развития выносливости — прыжки со скакалкой, учебные комбинации на снарядах, вольные упражнения (без сложных прыжков), прыжки на батуте.

Упражнения специальной физической подготовки должны строго направляться на развитие двигательных качеств до такого уровня, который позволит им успешно выполнять конкретные гимнастические элементы спортивного многоборья.

На протяжении годичного цикла удельный вес средств физической подготовки изменяется. В подготовительном периоде, особенно в начальном этапе, преимущество отдается средствам общей физической подготовки. Постепенно с приближением соревновательного периода средства общей физической подготовки уступают место упражнениям специальной подготовки. В соревновательном периоде средства специальной физической подготовки играют ведущую роль, а в переходном вновь главное место занимают упражнения общей физической подготовки.

Кроме упражнений для развития силовых качеств, гибкости, ловкости, выносливости и быстроты надо выполнять специальные упражнения для совершенствования способностей гимнастов точно оценивать временные, пространственные и силовые характеристики своих движений, улучшать способности к сохранению равновесия на ногах и руках, развивать прыгучесть, ритмичность движений и др.

В утренней гимнастике спортсмены в известной мере улучшают физическую и техническую подготовку, однако не следует превращать эти занятия в

дополнительную тренировку. Главные задачи физической подготовки решаются путем развития всех двигательных качеств на специальных занятиях недельного цикла, а также в каждом тренировочном занятии. По физической подготовке желательно проводить специальные соревнования в конце подготовительного периода годичного цикла.

Техническая подготовка

Техническая подготовка — наиболее важная сторона учебно-тренировочного процесса в гимнастике, поэтому ей уделяется наибольшее внимание. Перед тренером-преподавателем и обучающимися стоит немало различных задач. С начинающими в первую очередь надо освоить «техническую осанку», т. е. правильные способы удержания тела на каждом из снарядов; затем изучить сочетания действий руками, ногами, туловищем, головой применительно к технике элементов, относящихся к каждой из структурных групп упражнений на каждом снаряде; далее надо воспитывать способности точно оценивать параметры своих движений в пространстве и времени. В последующем, а иногда и параллельно изучается техника размахиваний на снарядах и далее техника элементов и соединений. Одновременно формируется стиль, манера выполнения упражнений в видах многоборья.

Каждая из задач технической подготовки связана с формированием конкретных двигательных навыков, с обучением конкретным двигательным действиям.

Чтобы обеспечить высокий уровень технической подготовки гимнастов, необходимо не только уметь обучать движениям, но и знать, какой техникой они должны выполняться. Ведь техника изменяется, совершенствуется, модернизируется. Это особенно касается маховых элементов на перекладине, брусьях, кольцах и коне.

Чтобы иметь четкое представление о содержании технической подготовки гимнастов, необходимо вспомнить, что все маховые, впрочем, как и силовые, элементы распределены на структурные группы. Эта классификация служит важным подспорьем в организации учебно-тренировочного процесса гимнастов. В ней определена последовательность изучения упражнений, отнесенных к каждой структурной группе.

При решении этой задачи тренер-преподаватель сталкивается с большими трудностями уже на ранних этапах подготовки будущего гимнаста. Дело в том, что даже самые легкие элементы любой структурной группы (простейшие подъемы, обороты, спады, повороты, соскоки) представляют собой довольно сложные двигательные задачи для не искушенного в гимнастике человека.

Поэтому на начальных этапах технической подготовки необходимо обучать основным механизмам двигательных действий, характерным для каждой структурной группы элементов. Освоение этих механизмов должно строиться на основе программированного обучения, т.е. последовательного выполнения целой серии двигательных заданий. С помощью этих заданий, во-первых, решаются задачи

физической подготовки к освоению элементов из соответствующей структурной группы, а во-вторых, совершенствуется координация движений, обеспечивающая освоение нужных элементов. Тщательное выполнение каждого двигательного задания из серии, формирующей основной механизм действий, характерных для каждой структурной группы маховых элементов, несомненно, обеспечивает высокий уровень начальной технической подготовки гимнастов. После освоения основных механизмов, отнесенных к разным структурным группам, гимнаст приступает к изучению наименее трудных элементов непосредственно на снарядах. В дальнейшем трудность элементов возрастает, в связи с чем все шире и шире используются необходимые средства и методы обучения спортивной технике.

В настоящее время процесс технической подготовки гимнастов в значительной мере облегчается, а следовательно, ускоряется путем широкого применения технических средств, например ям, заполненных поролоновой стружкой, батутов, ренских колес с одной и двумя осями вращения, подвесных поясов для страховки (обычных и скользящих), технических средств срочной и даже сверхсрочной текущей информации гимнастов о параметрах его двигательных действий, устройств, регистрирующих уровень физической подготовки гимнастов. Изготовляются тренажеры и подсобные устройства, облегчающие освоение упражнений на снарядах, опорных прыжков и акробатических прыжковых элементов. Всем этим должен быть снабжен современный гимнастический зал.

Психологическая подготовка

Бурный рост спортивного мастерства гимнастов и резкое снижение среднего возраста основной массы занимающихся высоко поднимают роль психологической подготовки. Стать хорошим гимнастом в наше время можно только при полном и всестороннем использовании всех физических и психических возможностей человека. Поэтому специальным развитием психики гимнастов необходимо заниматься систематически и целенаправленно.

Под психологической подготовкой гимнастов следует понимать совокупность педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни обучающихся, направленных на формирование у них таки психических процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач учебно-тренировочного занятия и участие в соревнованиях по спортивной гимнастике.

Психологическую подготовку, также как и физическую, принято делить на общую и специальную.

Цель общей психологической подготовки заключается в том, чтобы развивать и совершенствовать у гимнастов именно те психические функции и качества, которые необходимы для успешных занятий гимнастикой, для достижения каждым спортсменом своего наивысшего уровня мастерства.

К задачам общей психологической подготовки относятся следующие:

1. Воспитание у гимнастов таких моральных качеств, как патриотизм, трудолюбие, честность. Оно должно осуществляться путем кропотливой систематической воспитательной работы, которая составляет основу любого учебно-тренировочного процесса.

2. Формирование у гимнастов положительного отношения к гимнастике, устойчивых спортивных мотивов и интересов. Как известно, высокого уровня спортивного мастерства достигают только те обучающиеся, у которых ведущие цели, мотивы и интересы направлены на достижение высоких спортивных результатов, а не на личное самосовершенствование (укрепление здоровья, физическое развитие, развлечение, соперничество с товарищем и т. п.).

3. Развитие у гимнастов тонкой зрительной, мышечно-двигательной и вестибулярной чувствительности, составляющей основу отчетливого отражения в их восприятиях каждого виденного и выполняемого ими упражнения.

4. Формирование у обучающихся отчетливых мышечно-двигательных представлений, которые в деятельности гимнастов выполняют регулирующую, стимулирующую и тренирующую роль.

Регулирующая роль представлений проявляется в том, что созданный образ упражнения становится для гимнаста своеобразным эталоном, по которому он сличает и корректирует свои действия при выполнении задуманного им упражнения.

Стимулирующая и тренирующая роль мышечно-двигательных представлений проявляется в том, что интенсивное мысленное выполнение упражнений всегда сопровождается функциональными изменениями в мышцах, внутренних органах и психике спортсмена, как при натуральном их исполнении, но только в микродозах. Поэтому эти так называемые идеомоторные акты являются своеобразной настройкой и подготовкой всех систем организма обучающегося к выполнению намеченного упражнения. Кроме того, частое продумывание упражнений по механизму условных связей усиливает идеомоторные процессы, благодаря чему мышечно-двигательные представления становятся более отчетливыми и устойчивыми, что в конечном итоге содействует закреплению и совершенствованию двигательных навыков («идеомоторная тренировка»).

5. Формирование таких волевых качеств, как целеустремленность, инициатива, настойчивость, смелость, решительность, самообладание и дисциплинированность.

Волевая подготовка гимнастов должна быть двусторонним процессом, т. е. сочетать в себе воспитание и самовоспитание. При этом следует помнить, что самовоспитание воли возможно только при наличии у обучающихся определенного уровня развития самосознания и самооценки.

6. Развитие у гимнастов всех параметров произвольного внимания. Как известно, от функций внимания зависит степень эффективности психических процессов и волевых действий человека. В подготовке гимнастов особо важную роль

играют такие свойства произвольного внимания, как его интенсивность, распределение, переключение и устойчивость. От интенсивности внимания зависит степень сосредоточенности сознания гимнаста на выполнении предстоящего упражнения и отвлечение от всего постороннего, ненужного. Распределение внимания позволяет контролировать правильность и четкость выполнения всех деталей сложного упражнения. Переключение обеспечивает своевременный и правильный переход от одного элемента комбинации к другому, а устойчивость внимания выражается в способности гимнаста продолжительное время сохранять высокий уровень работоспособности на протяжении многочасовой тренировки и соревнования.

7. Одна из очень важных задач общей психологической подготовки заключается в обучении гимнастов приемам активной саморегуляции. Практически это чаще всего выражается в формировании у обучающихся эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, в воспитании способности быстро снимать последействие нервного и физического перенапряжения, а также произвольно управлять режимом сна, избавляться от перенесенных стрессов и психологических барьеров.

Сущность психологических приемов сводится к преднамеренному созданию образов положительных эмоциональных переживаний и отвлечения от пессимистических мыслей, настроений и чувств. Достигается это с помощью таких приемов саморегуляции, как самоанализы, самоуспокоение, самоприказы, самовнушение и т. п.

Общая психологическая подготовка осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса. В этом случае она идет параллельно с физической и технической подготовками и так же, как и они, меняет свои задачи и содержание в зависимости от уровня и этапа подготовки гимнастов. Но она может и должна осуществляться и вне спортивной деятельности, когда обучающийся самостоятельно или с чьей-то помощью вне тренировок специально выполняет определенные задания или требования с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности, необходимых для дальнейшего спортивного роста.

Специальная психологическая подготовка решает частные задачи и в соответствии с их назначением делится на два относительно самостоятельных вида подготовки: психологическую подготовку к участию в конкретном соревновании и психологическую подготовку перед выполнением отдельного упражнения.

В психологической подготовке к соревнованию предусматривается следующее:

1. Постановка перед каждым гимнастом конкретных задач, которые должны решаться в предстоящем соревновании.

2. Подробная информация будущих участников соревнования о масштабе, условиях и месте проведения соревнования, а также об особенностях предполагаемых соперников.

3. Формирование у гимнастов искреннего желания участвовать в данном соревновании и стремления к достижению в нем намеченных результатов. Надо иметь в виду, что сильно развитые такие нравственные мотивы, как чувство долга и ответственности перед коллективом и тренером, по своей природе обладают большей силой стимулирующего воздействия, чем любая форма личной заинтересованности. Поэтому в психологической подготовке гимнастов, особенно старших разрядов, воспитание этих мотивов следует рассматривать как особую важную педагогическую задачу. Успех ее решения во многом зависит и от формирования у гимнастов соревновательных эмоций личного происхождения: чувства чести, гордости, собственного достоинства, воодушевления, спортивной злости и т. п.

4. Формирование у гимнастов обоснованной уверенности в своих силах и возможности достижения в предстоящем соревновании намеченных целей. По своему психологическому содержанию это чувство не совместимо с чувством страха, опасения и сомнения в чем-либо. Формируется же уверенность в себе путем тщательного и аргументированного анализа всех факторов «за» и «против» со стороны тренера и спортсмена. Это позволяет гимнасту задолго до соревнования неоднократно участвовать в нем.

5. Тщательный контроль за предсоревновательными эмоциональными состояниями гимнастов с целью своевременной их регуляции и избавления от отрицательных мыслей и чувств.

Важность и необходимость этого раздела специальной психологической подготовки объясняются большой динамичностью и чрезмерной ранимостью состояния психической готовности к соревнованию.

Психологической подготовкой к выполнению конкретного упражнения завершается система психологической подготовки гимнастов.

Для выполнения сложного упражнения надо уметь сосредоточиться, мобилизовать свою психику, чтобы с наибольшим эффектом реализовать свои возможности. Субъективно такой процесс переживается как особое психическое состояние, называемое состоянием мобилизационной готовности.

Состояние мобилизационной готовности отличается значительной сложностью и характеризуется следующими показателями:

а) степенью его соответствия характеру предстоящего упражнения;

б) глубиной или интенсивностью самого переживания;

в) его устойчивостью;

г) скоростью возникновения.

Для тренеров в их практической работе наибольшее значение имеет временной параметр мобилизационной готовности, так как именно он сравнительно

легко поддается объективному учету. С помощью обычного секундомера любой тренер-преподаватель без особого труда может определить время сосредоточения внимания каждого гимнаста перед выполнением различных по трудности элементов, соединений, комбинаций.

Чем ниже уровень мастерства гимнаста, тем короче время мобилизационной готовности, так как новички обычно еще не умеют произвольно, с достаточной силой концентрировать свое внимание на объекте деятельности. Поэтому новичок, приняв исходное положение перед снарядом, тут же обычно идет к нему для выполнения упражнения. Конечно, с усложнением упражнения должно увеличиваться и время сосредоточения внимания перед его выполнением. В связи с тем, что время сосредоточения внимания во многом зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, целесообразно подвергать тщательному анализу не столько продолжительность мобилизационной готовности, сколько временную стабильность достижения этой готовности. Нарушение или вовсе отсутствие этой стабильности свидетельствует о плохой технической подготовке гимнаста или же о низком уровне его тренированности, а также о его неблагоприятном эмоциональном состоянии.

Все виды психологической подготовки тесно связаны между собой и образуют в совокупности особый вид подготовки гимнастов, основу которого составляет общая психологическая подготовка.

Тактическая подготовка

Тактика в спортивной гимнастике не имеет такого значения, как, скажем, в спортивных играх. Однако в настоящее время сложился ряд тактических правил и приемов, которые применяются в зависимости от условий и обстановки соревнований.

Необходимо научить гимнастов тактическим правилам и приемам.

Тактические правила:

1. При составлении произвольных комбинаций рекомендуется исключить элементы, которые спортсмен выполняет неуверенно.

2. В самом начале состязаний команде важно произвести хорошее впечатление на судей и зрителей путем безукоризненного выполнения упражнений. Это положительно сказывается на дальнейшем ходе состязаний.

3. В команде всегда должны быть заранее намечены лидеры, на которых возлагаются наибольшие надежды. Это выражается, например, в том, что таким гимнастам дают в случае необходимости сделать лишний подход в разминке перед вызовом на оценку, их ставят последними в списке очередности подхода к снарядам, чем как бы дают понять судьям, что эти гимнасты — лучшие в команде. Целесообразно иметь в команде хотя бы двух лидеров, чтобы в случае неудачи одного можно было бы рассчитывать на другого.

4. Тактически важно правильно определить очередность вызова гимнастов к снаряду на оценку. В настоящее время считают, что первым должен выходить не

самый лучший гимнаст, но который уверенно, хорошо выполнит всю комбинацию. Важно, чтобы первый гимнаст не сорвался и получил высокую оценку. Это создает хорошее настроение в команде и обеспечивает успешное выступление всех остальных. В списке гимнастов располагают так, чтобы после первого каждый последующий был лучше предыдущего. Определение очередности выступления гимнаста в каждом виде зависит от многих других факторов: от умения выступать, правильно реагировать на неудачи свои товарищей и т. п.

5. Необходимо стремиться к тому, чтобы уже в первый день соревнований «оторваться» от ближайшего противника на первом же снаряде. Наличие преимущества в баллах имеет большое моральное значение для команды, повышает ее уверенность.

Тактические приемы:

1. Выбор варианта продолжения произвольной комбинации. В состязаниях гимнаст имеет только одну попытку, поэтому он должен всегда уметь продолжать и заканчивать начатую комбинацию. Для этого ему следует иметь резервные варианты ее продолжения в тех частях, где возможны неудачи.

В ходе выполнения упражнения на оценку гимнасту иногда приходится молниеносно определить вариант продолжения произвольной комбинации несмотря на то, что перед самым подходом был намечен несколько иной вариант. К этому следует подготавливать обучающихся на учебно-тренировочных занятиях. Необходимо добиваться надежного выполнения подготовленных для соревнований комбинаций, но в то же время уметь всегда внести в них коррекций.

2. Показ своих возможностей при опробовании снарядов накануне соревнований и в ходе участия в них (во время разминки). Ряд сильнейших гимнастов прибегают к приему, который позволяет морально воздействовать на своих противников и даже на судей во время опробования снарядов, а также в день соревнований во время разминки: они выполняют те упражнения, которые у них особенно хорошо получаются. Этим самым они заранее завоевывают симпатию судей, обычно наблюдающих за опробованием и разминкой, и одновременно деморализуют противника. Однако такая тактика чревата и неприятными последствиями, особенно тогда, когда гимнаст не может выполнить упражнение на оценку с тем же блеском, что и прежде. В этом случае, как показала практика, судьи довольно строго наказывают гимнаста.

Другие гимнасты прибегают к прямо противоположному приему. Они при опробовании снарядов стараются оставаться незаметными, не показывать своих эффектных элементов, а приберегают их для того, чтобы блеснуть в зачетных попытках и получить высокую оценку.

3. Построение произвольной комбинации с учетом сил противника. В ряде случаев гимнаст ставит перед собой конкретную задачу: выиграть соревнование у конкретного гимнаста из другой или из своей команды. В этом случае спортсмен

обычно стремится составить свою произвольную комбинацию на каждом снаряде так, что бы она выглядела выигрышнее, нежели комбинация соперника.

Перечислены лишь наиболее характерные тактические приемы. Естественно, что тактические правила и приемы довольно разнообразны и могут быть использованы при решении самых различных задач.

Специальные занятия по тактической подготовке необходимы гимнастам. В отдельных занятиях соревновательного периода им рекомендуется самостоятельно решать тактические задачи: а) выставлять себе оценки за выполнение упражнения; б) выполнять комбинации с резервным вариантом продолжения; в) составлять список очередности выхода членов команды к снарядам для выполнения упражнения на оценку и др. Внимательное отношение гимнастов и тренера-преподавателя к элементам тактики благотворно сказывается на результатах соревнований.

Подготовительный период

Продолжительность подготовительного периода учебно-тренировочного занятия достигает 3—5 месяцев (в зависимости от задач, стоящих в годичном цикле). Так, например, при разучивании новой обязательной программы и при повторении старой продолжительность и содержание этого периода будут различными. Подготовительный период состоит из: а) цикла вхождения в спортивную форму и б) цикла изучения разрядной программы.

В этом периоде изучаются новые упражнения обязательной и произвольной программ, развиваются физические качества, совершенствуются психическая подготовка и исполнительское мастерство. Полезно здесь и участие в отдельных соревнованиях небольшого масштаба.

Подготовительный период — важнейшая часть системы тренировки гимнаста, важнейшее звено этого процесса. Между тем этот период неоправданно сокращают не только у мастеров, но и у гимнастов других разрядов. Наличие достаточно продолжительного подготовительного периода помогает успешно решать задачи технической подготовки.

Для правильного решения задач технической подготовки необходимы:

а) достаточно продолжительный подготовительный период;

б) правильный выбор техники исполнения изучаемых упражнений;

в) широкое применение средств физической подготовки, выбор приемов, облегчающих формирование нужных двигательных навыков, т. е. применение соответствующих подводящих подготовительных, сопряженных упражнений;

г) правильная организация каждого учебно-тренировочного занятия. Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия в подготовительном периоде обычно включает много разных упражнений; в основной части решаются задачи технической, психологической, тактической и физической подготовки; в заключительной — завершается учебно-тренировочное занятие, организм гимнаста

приводится в относительно спокойное состояние и создаются благоприятные условия для восстановления энергетических затрат.

Соревновательный период

Соревновательный период, продолжающийся 6— 8 месяцев, состоит из ряда соревновательных циклов, каждый из которых имеет три фазы.

В первой фазе соревновательного цикла гимнаст уделяет основное внимание совершенствованию техники выполнения комбинаций программы состязаний, а во второй — закреплению комбинаций и участию в соревнованиях; третья фаза предусматривает активный отдых.

Важно строго придерживаться оптимальных сроков второй фазы соревновательного цикла, которая у сильнейших гимнастов продолжается до 30 дней. Если эти сроки удлинить, то состояние наилучшей спортивной формы наступит до состязаний, а на самих состязаниях гимнаст не сможет показать своих лучших результатов. Если же сроки значительно сократить, то гимнаст не успеет достигнуть необходимой формы. В отдельных случаях гимнасты высокой квалификации могут в течение одного соревновательного цикла — на протяжении, предположим, одного месяца — участвовать в двух-трех соревнованиях с интервалами 4—5 дней (в том только случае, когда соревнование идет 1—2 дня).

В соревновательном периоде может быть 4—8 соревновательных циклов. Их количество определяется уровнем мастерства гимнастов: чем оно выше, тем больше циклов, и наоборот.

В соревновательном периоде тренировки перед гимнастом стоит много задач. Ему необходимо закрепить технику выполнения целых комбинаций, продолжать развивать физические качества, совершенствовать волевые качества, решить ряд тактических задач, а в отдельных случаях еще и акклиматизироваться. Наконец, важнейшая задача периода — это непосредственное участие в состязаниях. В настоящее время занятия со спортсменами старших разрядов необходимо проводить почти ежедневно.

Следует пересмотреть традицию, сложившуюся у мужчин. На одних занятиях они тренируют только обязательные упражнения, а на других — только произвольные. Очевидно, строгое деление тренировок на обязательную и произвольную программы, особенно в таких видах многоборья, как упражнения на коне, опорные прыжки, упражнения на кольцах, нерационально. Закономерности двигательной памяти человека требуют частого повторения технически сложных элементов.

Тренировочные занятия в соревновательном периоде, также как и в подготовительном, состоят из разминки, основной и заключительной части. Разминка на занятиях этого периода обычно короткая— 7—8 мин., короче и основная часть, так как повторяются преимущественно целые комбинации.

Переходный период

В переходном периоде, длящемся обычно один месяц, решаются задачи активного отдыха, который необходим гимнасту после соревновательного периода. Этот период является связующим звеном между соревновательным периодом предыдущего года и подготовительным последующего. Он помогает накопить силы и не столько служит завершающим этапом заканчивающегося годичного цикла, сколько начальным этапом нового года. Кроме того, в переходном периоде подводятся итоги, анализируются ошибки прошлого и намечаются перспективы на будущее, составляются документы планирования нового года.

В переходном периоде, гимнаст должен решить, что ему предстоит сделать в будущем. В то же время необходимо рассматривать переходный период как заключительный этап тренировки, в котором создаются предпосылки для будущих успехов.

В переходном периоде целесообразно применять средства из других видов спорта, снижая при этом нагрузку по гимнастике. Средства эти определяются временем года, совпадающим с данным периодом. Если подготовительный период приходится на весенние и летние месяцы года, то полезно заниматься прыжками в длину и высоту, бегом на короткие дистанции, прыжками в воду, участвовать в кроссах. Если подготовительный период совпадает с зимними месяцами, то рекомендуются лыжные прогулки, катание на коньках, игра в баскетбол или волейбол. В каждом конкретном случае в зависимости от недостатков общего физического развития и личных склонностей гимнаст выбирает один, а в отдельных случаях два дополнительных вида.

При этом важно решать оздоровительно-гигиенические задачи, задачи восстановления, общего физического развития и эмоционального отдыха.

Занятия в этом периоде можно проводить двумя способами: раздельным и комбинированным. Под раздельным понимается такой способ, при котором часть занятий в недельном цикле отводится на тренировку только по спортивной гимнастике, а часть — на упражнения из других видов спорта. В комбинированном варианте каждое занятие включает спортивную гимнастику и упражнения из дополнительных видов спорта.

Занятия планируются следующим образом: вначале проводится разминка, затем тренировка в двух-трех видах многоборья, далее игровые, легкоатлетические и другие упражнения. Таким образом, основная часть учебно-тренировочного занятия состоит как бы из двух разделов: в первом — упражнения спортивной гимнастики, во втором — дополнительные средства физического воспитания.

ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ

Начальный этап подготовки (девочки 6-8 лет, мальчики 7-9 лет)

Цель: выявление наиболее способных детей и комплектование учебно-тренировочных групп.

Задачи:

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

2. получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная гимнастика»;

3. формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная гимнастика»;

4. повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

5. Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

6. Укрепление здоровья.

На этом этапе подготовки занятия строятся по годичному циклу, который подразделяется на три периода: подготовительный (8— 9 месяцев), соревновательный (1 месяц) и переходный (2 месяца). В подготовительном периоде 40—50% времени каждого занятия следует использовать на общую и специальную физическую подготовку. В соревновательном периоде объем работы по физической подготовке снижается до 20—30%. В переходном периоде, когда юные гимнасты, как правило, находятся в спортивных лагерях, отводится на общую и специальную физическую подготовку 50— 60% времени занятий (две трети времени на общую и одна треть на специальную), а остальное время — на овладение акробатическими и гимнастическими упражнениями.

Упражнения специальной физической подготовки на втором этапе работы с юными гимнастами предназначены для воспитания координационных способностей, функционального совершенствования вестибулярного аппарата, а также для умения оценивать движения в пространстве, во времени и по степени мышечных усилий.

Для овладения координационными способностями необходимо хорошо освоить: последовательные и разнонаправленные движения руками и ногой, движения, выполняемые одновременно всеми частями тела в разном темпе, переключения с одних движений на другие.

Для совершенствования вестибулярного аппарата рекомендуются акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, в сторону; по 3—4 подряд), прыжки с поворотами на 180, 360° и более в темпе (то же на батуте) и т.д.

Техническая подготовка направлена на овладение основами техники гимнастических упражнений. Обучение основам техники гимнастических упражнений. Обучение основам техники сводится к тому, чтобы с помощью сравнительно простых, доступных упражнений научить юных гимнастов выполнять эти упражнения технически правильно, в хорошем стиле, легко и изящно.

Учебно-тренировочный (специализированный) этап подготовки (девочки 7—12 лет, мальчики 9-14 лет)

Цель: овладение совершенной техникой основных гимнастических упражнений.

Задачи:

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная гимнастика»;
2. Формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная гимнастика»;
3. Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
4. Укрепление здоровья;
5. Обучение технике гимнастических упражнений;
6. Воспитание физических качеств, необходимых для успешного освоения техники гимнастических упражнений;
7. Обучение умению оценивать движения во времени, в пространстве и по степени мышечных усилий раздельно и в комплексе при выполнении сложных двигательных действий;
8. Функциональная подготовка сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем организма к сравнительно большим учебно-тренировочным нагрузкам;
9. Воспитание психологической устойчивости (целеустремленность, выдержка, самообладание).

Для успешного решения задач требуется от 3 до 5 лет напряженной работы, связанной с применением значительных учебно-тренировочных нагрузок.

Исследованиями установлена зависимость между спортивными достижениями, биологической зрелостью организма подростков, физической и специальной их подготовленностью, а также уровнем функциональной подготовки всех систем организма. Поэтому успешная подготовка юных гимнастов на данном этапе зависит от того, насколько правильно решаются все задачи с учетом взаимосвязи между отдельными видами подготовки.

Организм подростка обладает значительными функциональными возможностями и высокой работоспособностью при выполнении кратковременной и скоростно-силовой нагрузки, в то же время он сравнительно плохо приспосабливается к длительной повторной работе, требующей большой выносливости. Повышение функциональной работоспособности всех органов и систем организма подростков возможно при соблюдении принципов постепенного повышения и переменной интенсивности тренировочных нагрузок. Целесообразно повышать учебно-тренировочные нагрузки волнообразно, строго чередуя большие нагрузки с малыми и средними. При таком чередовании нагрузок работоспособность юных гимнастов повышается, так как следующая за большой ненапряженная

кратковременная работа способствует оптимальному протеканию восстановительных процессов в организме.

Разная или переменная интенсивность нагрузок в тренировке осуществляется путем чередования:

а) коротких упражнений с продолжительными (на каждой тренировке) ;

б) отдельных элементов и соединений (по 2—3) с комбинациями;

в) больших и малых нагрузок в недельном цикле тренировки.

При регулярном изменении интенсивности физических нагрузок (на каждом занятии) функциональные и двигательные возможности юных гимнастов повышаются. Волнообразный характер изменения нагрузок позволяет успешно снимать ощущение усталости, повышать эмоциональное состояние занимающихся, что способствует выполнению более интенсивной работы. При этом все системы организма лучше приспосабливаются к условиям двигательной деятельности.

Психологическая подготовка юных гимнастов осуществляется в процессе обучения и подготовки к соревнованиям (путем проведения бесед, просмотра кинофильмов о гимнастах и соревнованиях и т.д).

Для воспитания самостоятельности и инициативности юным гимнастам следует предлагать вести дневник, составлять комплексы для развития физических качеств, оценивать качество выполнения упражнений обучающимися группы и другие задания. Необходимо систематически учить гимнастов управлять своими эмоциями, успокаивать себя путем самовнушения, выполнения отвлекающих упражнений. Воспитывая смелость и решительность, тренер-преподаватель должен поощрять стремление обучающихся овладеть рискованными элементами и исполнять выученные упражнения без страховки.

Психологическую подготовку нужно проводить систематически, по специально составленному плану.

Тренировка юных гимнастов на учебно-тренировочном этапе подготовки может планироваться как по годичным, так и по полугодичным циклам. Полугодичные циклы применяются в тех случаях, когда юные гимнасты должны в первом полугодии выступать по имеющемуся у них разряду и овладевать учебно-тренировочным материалом следующего разряда. Занятие в данном случае строится так, чтобы юные гимнасты могли соревноваться в двух циклах учебно-тренировочного года, т. е. имели два соревновательных периода.

Подготовительный период в каждом из двух циклов длится по 4 месяца. В первом из них юные гимнасты готовятся к соревнованиям по одной программе и одновременно изучают упражнения следующего разряда.

Тренировка по годичному циклу проводится только по программе одного разряда.

Соотношение средств различных видов подготовки по периодам: в подготовительном периоде 30—40% времени занимает физическая подготовка,

остальное время используется на техническую подготовку, в соревновательном периоде 20—30%—физическая подготовка, остальное время — техническая, в которую включается и морально-волевая подготовка; в переходном периоде 50—60% — физическая, 20—30%—специальная и остальное время— техническая подготовка. Количество тренировочных занятий увеличивается до 4—5 в неделю, а продолжительность каждого до 180 мин.

Особенности методики тренировки гимнасток

Физическая подготовка:

Женское гимнастическое многоборье, состоящее из четырех существенно различных видов (прыжок, брусья, бревно, вольные упражнения), требует от гимнасток проявления весьма разнообразных качеств и навыков. В связи с этим достижение высоких спортивных результатов невозможно без отличной физической подготовки, которая должна быть направлена на развитие силы, быстроты, гибкости, прыгучести, выносливости, ловкости, а также на совершенствование равновесия.

Физическая подготовка предусматривает формирование качеств, необходимых для работы на видах многоборья с учетом их специфики, причем надо уделять большое внимание развитию недостающих качеств.

В современной женской гимнастике специальная силовая подготовка необходима более всего для работы на брусьях. Для этого снаряда характерны элементы, требующие активной работы приводящих мышц плечевого пояса и мышц брюшного пресса, поэтому следует в процессе силовой подготовки уделять особое внимание упражнениям, способствующим укреплению соответствующих групп мышц.

Для успешного выполнения опорных прыжков и акробатических упражнений применяются упражнения скоростно-силового характера (бег, различные прыжки и др.). Подбирая упражнения для развития гибкости, следует помнить, что в гимнастике важно не только уметь делать, например, высокие взмахи ногой вперед, назад или в сторону до 170—180°, но и удерживать ногу в соответствующем положении на высоте 140—150° и более. С этой целью кроме упражнений махового характера следует выполнять упражнения силового и статического характера, а также упражнения с отягощением. Например, взмахи ногой вперед из исходного положения нога вперед или удержание ноги, поднятой вперед значительно выше горизонтали. Эффективны и такие упражнения, как шпагат в стойке на руках и перемена ног или взмахи ногами в положение шпагата и в других направлениях в висе на верхней жерди или на кольцах.

Хорошими средствами физической подготовки, в частности для совершенствования функций органов равновесия и ориентировки в пространстве, являются хореографические упражнения, а также прыжки на батуте.

В соревновательном периоде приобретает особое значение работа над формированием специальной выносливости, которая необходима для успешного

выступления по всей программе многоборья. Специальная выносливость развивается путем повторения комбинаций в целом (как обязательной, так и произвольной) при уменьшении интервала между подходами. Особенно большую пользу для развития выносливости дает многократное выполнение вольных упражнений. У гимнастки создается запас выносливости, а это дает возможность, во-первых, выполнять на соревнованиях комбинацию очень легко и непринужденно, а во-вторых, сосредоточивать внимание на качестве исполнения упражнений.

Техническая подготовка

Каждый из видов женского гимнастического многоборья весьма специфичен. Изучение опыта показывает, что дальнейшее совершенствование учебно-тренировочного процесса, а следовательно, и повышение уровня спортивного мастерства гимнастов во многом зависит от улучшения методики тренировки в отдельных видах многоборья с учетом их специфики. Специфика видов гимнастического многоборья отражается уже в распределении времени, которое затрачивается на каждый из них. Специальные исследования показывают, что на практике в среднем на каждом учебно-тренировочном занятии больше времени отводится на вольные упражнения и упражнения на бревне. В целом за учебно-тренировочный цикл наибольшее количество повторений оказывается в упражнениях на бревне, в то время как опорные прыжки включаются в занятия значительно реже.

Опорные прыжки. Опорные прыжки в спортивной гимнастике спортсменки старших разрядов выполняют через коня в ширину (высота коня 120 см, мостика — 15 см).

Наибольшее распространение за последние годы получили прыжки с поворотами на различное число градусов как во второй, так и в первой полетной фазе, а также прыжки типа сальто (назад и вперед).

В процессе овладения сложными прыжками применяются специальные упражнения, направленные на овладение отдельными фазами прыжка (разбег, наскок на мостик и толчок ногами, полет после толчка руками, приземление).

Для успешного выполнения прыжков большое значение имеет скорость разбега, причем более сложные прыжки требуют, как правило, большей скорости при разбеге (до 8 м/сек и более).

При обучении отдельным фазам прыжка и выполнении сложных прыжков в целом используются ямы с поролоном и комбинированные системы: батут — конь — ямы с поролоном, батут — конь— горка поролоновых матов и др.

При тренировке в опорных прыжках в соревновательном периоде условия занятий приближаются к условиям соревнований: даются две попытки с небольшим интервалам, выполняются прыжки на оценку в 3—5-й попытке и др.

Упражнения на брусьях. Современные комбинации гимнасток на брусьях состоят полностью из динамических элементов и выполняются без остановок и задержек. Упражнения, выполняемые на брусьях, весьма разнообразны, причем с

каждым годом поиск гимнасток и тренеров-преподавателей приводит к появлению все новых и новых оригинальных и интересных элементов и соединений.

При разучивании новых сложных упражнений на брусьях используются вспомогательные средства: яма с поролоном, пояса для страховки, поролоновые прокладки, наклонная горка поролоновых матов и др.

В данном виде многоборья сложилась достаточно рациональная методика тренировки: в подготовительном периоде большое внимание уделяется совершенствованию отдельных элементов и соединений, к концу подготовительного периода и в соревновательном периоде увеличивается количество комбинаций, выполняемых в целом, чем добиваются хорошей стабильности. Сказанное подтверждается опытом тренировки сильнейших гимнасток в данном виде многоборья.

Упражнения на бревне. Выполнение упражнений на бревне, ширина которого равна 10 см, сопряжено с высокими требованиями, предъявляемыми к устойчивости гимнасток, к их способности сохранять равновесие при выполнении упражнений различного характера (акробатических, прыжков, стоек, равновесий, поворотов и др.).

При разучивании упражнений на бревне используются низкие и средние бревна, снаряды, обтянутые войлоком, снаряды, находящиеся над ямой с поролоном, и др.

Для повышения плотности, а следовательно, и продуктивности занятий на данном снаряде необходимо пользоваться несколькими бревнами.

Одна из наиболее насущных проблем тренировки гимнасток — стабильность исполнения упражнений на соревнованиях. С этой целью надо приближать условия тренировки к условиям соревнований.

Вольные упражнения. Основное содержание тренировки в вольных упражнениях составляют акробатика и хореография. В настоящее время без хорошей акробатической подготовки невозможно достичь высоких результатов в вольных упражнениях. Особое значение имеет здесь музыкальное сопровождение, подбор музыкальных произведений для каждой исполнительницы с учетом ее индивидуальности.

В методике тренировки вольных упражнений особое значение имеет правильное планирование нарастания нагрузки. На первом этапе подготовительного периода целесообразно овладеть всеми деталями обязательной и произвольной комбинаций, тренируя их небольшими частями.

На втором этапе подготовительного периода продолжается совершенствование отдельных элементов, комбинаций по частям (более крупными частями) и выполняются отдельные комбинации в целом.

В соревновательном периоде, продолжая совершенствовать отдельные детали (особенно требующие высокой точности: повороты, равновесия и т. п.).

В соревновательном периоде увеличивается плотность занятий данным видом многоборья.

Следует отметить, что гимнастки, как правило, в процессе тренировки больше времени уделяют обязательным комбинациям.

Построение учебно-тренировочных занятий:

В подготовительном периоде большое внимание следует уделять хореографической и акробатической подготовке. Занятия по хореографии содействуют не только овладению хорошей технической основой для выполнения специфических упражнений (поворотов, прыжков, равновесий), но и являются прекрасным средством развития движения, точности, легкости, выразительности.

Следует отметить, что хореографические упражнения являются хорошим средством достижения спортивной формы и приобретения специальной выносливости, так как при достаточной их продолжительности (25—45 мин.) показатель плотности работы в этих занятиях составляет 45—50%, в то время как плотность работы на брусьях, например, составляет 8—9%, а в опорных прыжках— 3—4%.

Соотношение количества элементов, выполненных в целых комбинациях, к общему объему работы составляет у гимнасток в подготовительном периоде 15—25%, в соревновательном — 55—70%. Высота у гимнасток и плотность занятий в видах многоборья — 14—20%. Необходимо подчеркнуть, что общая плотность учебно-тренировочных занятий гимнасток определяется в большей мере плотностью работы на бревне, где этот показатель достигает 50% и более.

Общие основы техники гимнастических упражнений

Основное содержание спортивной гимнастики составляют упражнения на перекладине, брусьях, кольцах, коне, брусьях разной высоты, бревне, прыжковых снарядах. Эти упражнения очень разнообразны по технике исполнения и форме. Вместе с тем все они подчиняются некоторым общим положениям, что объясняется анатомо-физиологическими особенностями строения человеческого тела и действием определенных физических закономерностей. Это позволяет рассматривать большую часть гимнастических упражнений во взаимосвязи и описать общие основы их техники.

Наиболее сходны по характеру упражнения на перекладине, брусьях, кольцах, брусьях разной высоты; им и посвящается настоящая глава. Упражнения на коне с ручками, бревне, коне для прыжков, а также вольные упражнения отличаются более ярко выраженными частными особенностями, и поэтому основы их техники описываются отдельно, в главах, отведенных каждому из этих видов многоборья.

Принято условно выделять две большие группы упражнений на гимнастических снарядах: 1) статические и силовые упражнения и 2) маховые упражнения.

СТАТИЧЕСКИЕ И СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

К этому разряду упражнений на снарядах относятся собственно статические упражнения, при выполнении которых гимнаст 2—4 сек. сохраняет неизменное положение, и силовые перемещения из одного статического положения в другое. От маховых гимнастических упражнений силовые перемещения отличаются малой скоростью движения и отсутствием перемещения по инерции. При этом чем меньше выражено пассивное инерционное движение, тем больше нужно гимнасту прилагать усилий, чтобы выполнить необходимое перемещение.

Статические и силовые упражнения являются также одним из средств физического развития и воспитания человека. Они прекрасно развивают мускулатуру рук, плечевого пояса и туловища, укрепляют связочный аппарат, содействуют формированию правильной осанки, приучают к работе статического характера, вырабатывают способность концентрировать волевые усилия. Разнообразные статические и силовые упражнения служат также необходимой базой для разучивания маховых гимнастических упражнений. Наиболее характерные статические положения типа висов, упоров, стоек являются одновременно важнейшими рабочими положениями многих маховых движений.

Разнообразные по характеру статические и силовые упражнения принято делить на: 1) собственно статические положения и 2) силовые перемещения. Каждая из этих групп упражнений может быть разделена на определенные разновидности.

Статические положения на снаряде (или статические позы) в зависимости от физических качеств и навыков, которые необходимы занимающему для их исполнения, ориентировочно можно разделить на пять групп.

Элементарные положения используются во всех видах гимнастики, но как самостоятельные упражнения они фигурируют лишь в начальной гимнастике. Это простейшие висы, упоры, стойки на ногах и т. п. Удержание таких поз не требует специального совершенствования физических качеств и воспитания сложных навыков.

Силовые положения относятся к упражнениям, имеющим самостоятельное значение. При их исполнении наиболее ярко проявляется так называемый изометрический режим работы мышц (развивая напряжение, мышца не меняет своей длины). Трудность статических силовых положений может быть различной, хотя в целом они всегда труднее элементарных поз. Примером силовых положений могут служить вис на согнутых руках, висы, упоры углом. Сложнее горизонтальные упоры, висы, упоры руки в стороны, для исполнения которых требуется интенсивная специализированная тренировка соответствующих мышечных групп.

Положения на гибкость требуют прежде всего хорошо развитой подвижности в суставах и межпозвоночных сочленениях. Число таких самостоятельных упражнений относительно невелико, но их освоение определяет возможность исполнения не только самих положений на гибкость, но и многих других, в том числе маховых, упражнений, требующих умения выполнять отдельные движения с большим размахом сгибаний, разгибаний и других действий в суставах. К числу наиболее характерных положений на гибкость относятся широко известные шпагаты, вертикальные стойки в шпагате, глубокие наклоны, мосты, упоры стоя, висы ноги врозь вне и т. п.

Положения в равновесии связаны с навыком балансирования в определенных неустойчивых положениях. К ним прежде всего относятся высокие упоры и особенно стойки, а также равновесия на одной ноге, горизонтальные равновесия на локте и т. п.

Сложные положения требуют от исполнителя сочетания ряда физических качеств и навыков. Естественно, это, как правило, наиболее трудные упражнения из числа статических поз. К их числу относятся в первую очередь некоторые равновесно-силовые позы, а также позы на равновесие и гибкость. Примерами могут служить: крест вниз головой на кольцах, горизонтальное равновесие на одной руке (на брусьях, в вольных упражнениях), сложные стойки с предельным прогибанием тела или стойки на руках в шпагате и др.

Приведенное распределение статических положений на разновидности условно и не может быть вполне точным. Оно призвано лишь отразить преимущественное направление подготовки, необходимой для овладения упражнениями определенного типа. Кроме того, условность данной классификации объясняется тем, что во многих статических положениях в той или иной мере смешаны частные признаки, упомянутые выше (рис. 141).

Силовые перемещения в зависимости от направления движения тела по отношению к направлению силы тяжести можно разделить на две группы: силовые подъемы и силовые опускания.

Силовые подъемы представляют собой медленные, равномерные перемещения кверху. Это перемещения из низкого виса в более высокий, аналогичные перемещения в упорах и стойках, а также собственно подъемы, то есть переходы из виса в фиксированный упор. Для мышц, занятых в исполнении силового подъема, характерен прежде всего преодолевающий, или миометрический, режим работы, при котором мышца, развивая усилия, укорачивается, то есть, напрягаясь, она сокращается. Как правило, упражнения такого типа наиболее трудны для исполнения. Их примером могут служить различные жимы с выходом в стойку на руках, упоры и т. п. Многие из этих упражнений требуют не только определенного уровня развития силы, но и навыков сохранения равновесия.

Силовые опускания по характеру противоположны силовым подъемам. Это медленные перемещения из стоек в упоры, из упоров в висы и др. При силовых опусканиях направление перемещения тела гимнаста совпадает с направлением действия силы тяжести, и мышцы, обеспечивающие медленное движение тела вниз, работают в так называемом уступающем.

Анализируя статические положения и силовые перемещения, необходимо иметь в виду некоторые общие особенности, относящиеся ко всем упражнениям этого рода.

Равновесие, или сохранение устойчивости заданного статического или проходящего положения на снаряде — одно из необходимых условий выполнения упражнений.

В гимнастике равновесие тела достигается по-разному, в зависимости от условий и задачи выполняемого упражнения.

Упражнения, включающие в себя положение тела гимнаста под опорой (преимущественно висы), характеризуются устойчивым равновесием. При наличии устойчивого равновесия всякое отклонение тела от заданного (обычно отвесного) положения всегда вызывает появление внешней силы, которая автоматически,

независимо от желания гимнаста, возвращает его тело в первоначальное, устойчивое, положение. Такой внешней силой здесь является момент силы тяжести, то есть сила тяжести как вращающая внешняя сила. Благодаря устойчивому равновесию исполнение статических и силовых упражнений в висах относительно проще: гимнасту нет необходимости овладевать специальными навыками сохранения устойчивости тела.

Упражнения, при выполнении которых тело расположено над опорой (упоры, стойки), характеризуются неустойчивым равновесием. Чтобы сохранить заданное положение на снаряде, гимнаст вынужден контролировать процесс сохранения равновесия, балансировать на опоре. Необходимость баланса связана с тем, что в случае отклонения от заданного (как правило, наиболее рационального с точки зрения равновесия) положения возникает внешняя сила (это также момент силы тяжести), которая не только не восстанавливает первоначальное положение, но, напротив, уводит тело гимнаста в сторону от него.

Типичными примерами случаев неустойчивого равновесия могут служить стойки на руках, на одной руке, а также стойки на одной ноге, на носке ноги, некоторые равновесия и т. п. Надежность сохранения заданной позы в этих случаях зависит, в свою очередь, от нескольких факторов, в частности, от статической устойчивости (сочетание расслабления и натяжения мышцы, а одновременное натяжение и напряжение определяются как «останавливающий» режим работы).

Устойчивость позы зависит от площади опоры и от высоты расположения над нею масс тела гимнаста: чем больше эффективная площадь опоры и чем ниже над ней расположен общий центр тяжести тела (о.ц.т.т.) гимнаста, тем лучше устойчивость тела в заданном положении. И наоборот (сравните стойку на одной руке и стойку на голове и руках). Устойчивость тела гимнаста возрастает и в том случае, если гимнаст может усилить связь с опорой. Например, стойка на руках, на брусьях, гораздо надежнее, чем стойка на полу, где гимнаст не может захватить опору; еще сложнее сохранять равновесие на подвижной опоре, поэтому стойка на кольцах труднее любой другой аналогичной стойки.

Все сказанное об устойчивости тела в статических положениях, а также о трудности упражнений, в связи с этим в равной мере относится и к силовым перемещениям.

МАХОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Маховые упражнения на снарядах — самая характерная группа гимнастических движений. От статических и силовых они отличаются разнообразием форм движения, динамичностью, сложностью техники. В настоящее время известны тысячи маховых упражнений на снарядах. Они не только включаются в программы по гимнастике для всех спортивных разрядов, но и составляют главное содержание их учебного материала. Это объясняется тем, что маховые упражнения на перекладине, брусьях, кольцах и других снарядах содействуют развитию наиболее важных физических качеств: силы (в различных ее проявлениях), скорости, ловкости, выносливости. Эти движения очень эмоциональны. Они совершенствуют координационные способности, умение ориентироваться в пространстве. Наконец, многие маховые упражнения развивают смелость, волевую собранность, приучают

спортсменов к самодисциплине. Все это делает их ценным средством физического воспитания.

Общие физические закономерности маховых движений

Движения спортсмена, выполняющего гимнастические упражнения, как правило, имеют сложный пространственный характер. Это означает, что тело гимнаста одновременно совершает два типа движений: переместительное и вращательное. Так, гимнаст, исполняющий соскок сальто с перекладины или опорный прыжок, перемещается по определенной траектории. Наиболее правильный вид имеет при этом траектория о.ц.т.т., которая при безопорных перемещениях имеет форму параболы. Одновременно с этим тело гимнаста совершает вращательное движение вокруг оси, проходящей через о.ц.т.т.

Траектории переместительного движения тела гимнаста, его отдельных точек могут быть весьма разнообразными и зависят от многих причин, в том числе от конструкции снаряда, рабочего положения тела гимнаста на снаряде, от смены поз тела по ходу исполнения упражнения, от физических характеристик движения и др.

В ряде случаев ось вращения тела гимнаста совпадает с осью снаряда (как, например, на перекладине, брусьях разной высоты) пли представляет собой воображаемую линию, проходящую через точки опоры о него (упор на руках на брусьях).

Если при упражнениях на перекладине и в аналогичных случаях ось вращения закреплена, то во многих других движениях она остается свободной и проходит через о.ц.т.т. Это относится ко всем безопорным перемещениям: соскокам, прыжкам, перелетам и т. п.

При исполнении гимнастических упражнений тело спортсмена может вращаться вокруг трех основных осей. При исполнении большинства махов, оборотов, сальто, прыжков и многих других упражнений происходит вращение вокруг фронтальной (поперечной) оси. Широко используется и вращение вокруг продольной оси, с которым связано исполнение различных поворотов. Наконец, гимнаст может вращаться и вокруг передне-задней оси (в сальто, переворотах боком и др.). Кроме того, в ряде сложных гимнастических упражнений совмещается одновременное вращение вокруг нескольких осей. Таковы, например, почти все движения с поворотами, при которых гимнаст в одно и то же время вращается вокруг поперечной и продольной осей.

Одна из важнейших особенностей маховых гимнастических движений — их инерционность. Получив в определенной фазе упражнения энергию движения, тело гимнаста до определенного момента может перемещаться самостоятельно, по инерции. Это позволяет гимнасту чередовать напряжение мускулатуры с ее расслаблением, давать отдых работавшим мышцам, что выгодно отличает маховые упражнения на снарядах от статических и силовых упражнений.

Однако чисто инерционное, а следовательно, пассивное движение при исполнении гимнастических упражнений практически не встречается. В подавляющем большинстве случаев гимнасту приходится активно действовать, чтобы добиться нужной формы движения. В связи с этим можно выделить несколько наиболее характерных типов движений, основанных на использовании определенных физических закономерностей.

Управление амплитудой махов в висе. Значительная часть маховых гимнастических упражнений представляет собой маятникообразные или оборотовые движения вокруг определенной оси. Двигательная задача гимнаста, выполняющего такие движения, состоит в том, чтобы увеличить или сохранить приобретенную амплитуду маха и скорость движения.

На тело спортсмена, выполняющего маховые движения в висе, действует ряд сил. Главной силой, определяющей характер движения тела гимнаста в данных условиях, является сила тяжести. Под действием силы тяжести тело гимнаста, получившее первоначальный импульс, может совершать колебательные движения около положения равновесия. Если бы не существовало сил трения, отнимающих у тела энергию движения, ранее полученные колебания сохранили бы свою амплитуду. Однако реальные колебания всегда затухают. Чтобы поддержать нужный размах движения или увеличить его, гимнаст должен прибегать к использованию специальных технических приемов. Главный из таких приемов опирается на возможность управления так называемым плечом силы тяжести. В первой половине маха, при перемещении вниз, гимнаст стремится возможно больше удалить о.ц.т.т. от оси вращения, «оттянуться». При этом увеличивается и плечо силы тяжести — перпендикуляр, опущенный из оси вращения на направление приложенной к телу силы. Чем больше в этой фазе плечо силы тяжести, тем активнее спад.

Во второй половине махового движения, при подъеме, сила тяжести выступает в роли тормозящей силы, отнимающей у тела энергию движения. Поэтому здесь задача гимнаста — уменьшить плечо силы тяжести. Это достигается, в зависимости от рабочей позы тела, либо сгибанием, либо разгибанием в одном или ряде смежных суставов. Например, при исполнении большого оборота назад обучающийся добивается сохранения нужной ему скорости подъема благодаря последовательному сгибанию тела в тазобедренных и плечевых суставах. Лишь после того, как исполнение оборота обеспечено, гимнаст может выпрямиться.

Описанный технический прием позволяет выполнить многие маховые упражнения на снарядах. Это разнообразные махи в висах и упорах, оборотовые движения, перевороты в упор и соскок, движения типа сальто и многие другие.

Управление скоростью вращения в полете. Находясь в безопорном положении, в полете, тело гимнаста, как правило, имеет определенную скорость вращения вокруг оси, проходящей через о.ц.т.т. Однако точное количество вращательного движения, которым обладает тело гимнаста, определяется не только

его вращательной (угловой) скоростью, но и степенью сопротивления тела внешним силам, способным создать вращение. Последняя величина называется моментом инерции и зависит от массы тела, а также, что особенно важно, от позы, принимаемой гимнастом по ходу движения. Произведение угловой скорости тела и его момента инерции в данной фазе упражнения и определяет то количество вращательного движения — момент количества движения, которым обладает гимнаст в безопорном положении.

Момент количества движения тела гимнаста, находящегося в полете, — величина постоянная и не может изменяться, даже если гимнаст к этому стремится. Это физическое положение называется законом сохранения момента количества движения. Согласно данному закону, гимнаст не может, например, получить вращение в полете, если прежде не имел его. И наоборот, нельзя избавиться от имевшегося вращательного движения и изменить его направление до тех пор, пока гимнаст не приземлится, возьмется за снаряд, повиснет на поясе для страховки и т.д. Это положение весьма важно для понимания существа гимнастических упражнений.

Вместе с тем гимнаст может до известной степени регулировать скорость вращательного движения, если она была в самом начале полета. Для этого необходимо изменить положение тела. Например, группируясь в безопорном положении, гимнаст тем самым уменьшает момент инерции тела, а по закону сохранения момента количества движения это приводит к автоматическому, обратно пропорциональному увеличению скорости вращения тела. Этим приемом пользуются исполнители различных, особенно сложных, сальто, прыжков и аналогичных упражнений. Действие, обратное по характеру — выпрямление тела, — дает противоположный результат: скорость вращения уменьшается. Таким образом, гимнаст может управлять скоростью вращения в полете, хотя следует помнить, что пределы этого вмешательства в скорость вращения ограничены и зависят от полученного ранее момента количества движения и от возможностей гимнаста изменять свое положение.

Отталкивание. В двух описанных выше случаях гимнаст добивается нужного результата, имея предварительно созданный запас вращательного движения. Однако нередко движение начинается из статического положения или протекает с вращением в направлении, противоположном тому, которое уже имеется. В этих случаях приведенные выше приемы управления движением неприменимы, и гимнаст использует другой характерный прием, хорошо известный как в практике спорта, так и в обиходных действиях, технике и т. д. Этот прием основан на действиях типа отталкивания (притягивания).

Выполняя отталкивание, гимнаст взаимодействует с опорой. Опорная реакция представляет собой внешнюю силу, необходимую для исполнения действий такого типа.

Всякое отталкивание в принципе состоит из двух необходимых фаз действий. В первой из них обучающий, воздействуя на снаряд опорными звеньями, заставляет ускоренно перемещаться свободные звенья, то есть сообщает им энергию движения. Например, взмах руками вверх при отталкивании ногами, маховое движение ногами назад при отмахе в висе из упора на перекладине или брусьях разной высоты. Во второй фазе отталкивания происходит перераспределение ранее полученных скоростей и энергии движения: обучающий затормаживает маховые звенья, а отнятое у них движение передает остальным, в том числе приближенным к опоре, звеньям. Так, при прыжке с места в момент притормаживания маха руками и верхним отделом туловища давление ногами на опору резко падает, а затем и все тело прыгуна отделяется от опоры и получает движение в том направлении, в котором до этого перемещались маховые звенья тела (руки, туловище).

Отталкивание в гимнастике разнообразно, так как спортсмен использует в качестве опорных звеньев не только ноги, но и кисти, плечи, таз, шею, голову и другие звенья. Соответственно этому и роль маховых звеньев исполняют различные, свободные в данном случае, части тела. Благодаря отталкиванию гимнаст может получить не только переместительное (как при простом прыжке вверх), но и сложное пространственное движение. Наконец, во многих маховых упражнениях отталкивание используется для того, чтобы форсированно изменить силу или направление исходного вращательного движения.

Структура маховых гимнастических упражнений

Как видно из предыдущего изложения, маховые гимнастические упражнения представляют собой сложные двигательные действия, распадающиеся на ряд характерных фаз.

Подготовительные действия связаны с началом упражнения. В ходе их исполнения гимнаст принимает наиболее рациональное положение тела на снаряде, набирает, если это необходимо, нужный мах, а также предпринимает ряд специальных действий, нужных для подготовки к следующей, основной, стадии упражнения.

Принципиально такую же роль играют подготовительные действия и в других гимнастических движениях. При этом внешняя форма и сложность действий подготовительной стадии могут быть различными, но смысл их остается всегда сходным. Так, в подъеме разгибом на кольцах подготовительные действия состоят из одной фазы — акцентированного сгибания тела в тазобедренных суставах, после которого следует главное разгибание, обеспечивающее подъем. Смысл подготовительных действий здесь состоит в том, чтобы привести звенья тела в наиболее выгодное положение по отношению друг к другу, натянуть мышцы спины, которые должны активно работать в следующей фазе упражнения, а также определить общий ритм и темп действий при исполнении подъема.

Подготовительные действия маховых упражнений — важная стадия, от которой в значительной мере зависит качество исполнения того или иного элемента. Это необходимо учитывать в ходе учебно-тренировочного процесса.

В зависимости от характера технической основы упражнения тело гимнаста может по ходу движения вращаться или все время в одном направлении или в определенный момент менять его. Подобные различия в структуре характерны для всех маховых упражнений. В таких, например, элементах, как простые махи, подъемы, соскоки переворотом, различные кувырки, сальто, спортсмен все время вращается в одном направлении. Обычно техническая основа таких упражнений состоит из двух фаз действий. В первой из них ноги двигаются ускоренно, накапливая кинетическую энергию, а во второй фазе полученная энергия перераспределяется на другие звенья тела; при этом перемещение ног затормаживается, но смежные звенья начинают двигаться быстрее.

К числу упражнений, при исполнении которых направление вращения меняется, принадлежат помимо разбиравшегося соскока махом вперед махи, подъемы и соскоки дугой (за исключением исполняемых из статических положений), подъемы махом назад с перемахами ногами, соскоки лётом и т. п.

Завершающие действия — это заключительная стадия элемента, благодаря которой он приобретает вполне определенный, законченный вид. В ходе завершающей стадии тело гимнаста движется по инерции, используя для этого кинетическую энергию, накопленную в результате основных действий. В элементарных, простых упражнениях действия завершающей стадии ограничиваются инерционным перемещением, по ходу которого тело спортсмена выходит в нужное конечное положение. Таковы многие маховые движения, относящиеся к числу так называемых профилирующих упражнении: простые подъемы в упор, ничем не усложненные обороты, соскоки и тому подобные элементы, к разряду которых относится и неоднократно упоминавшийся соскок махом вперед с перекладины.

Однако структура завершающей стадии маховых упражнений бывает и более сложной, когда, используя перемещение тела по инерции, гимнаст одновременно производит действия, частично видоизменяющие и усложняющие элемент. Такими действиями обычно являются дополнительные сгибания и разгибания тела, повороты, перемахи ногами, перелеты через снаряд, дополнительные вращения и др.

Подобные усложняющие действия используются при выполнении большинства элементов на снарядах. Благодаря им обучающийся может придавать упражнению желаемый характер. Например, вместо простого соскока махом вперед с перекладины гимнаст мог бы выполнить аналогичное упражнение с сильным продолжительным сгибанием тела в полете или усложнить его поворотом кругом. Еще больше вариантов, например, у сальто назад с перекладины; оно выполняется прогнувшись (профилирующий вариант) или в группировке; с поворотом на 180, 360, 720°; существуют также двойное, тройное сальто, сальто сгибаясь и разгибаясь и т. п.

Важно помнить, что и основное упражнение и его варианты имеют принципиально одинаковые основные действия и поэтому должны рассматриваться как технически родственные движения, составляющие определенную структурную группу элементов. Но при этом они все же различаются по форме и трудности исполнения, так как заканчиваются специфическими завершающими действиями.

Таким образом, завершающие действия в маховых упражнениях, с одной стороны, используют и закрепляют результаты исполнения основных действий, приводят тело гимнаста в требуемое конечное положение, а с другой — своеобразно оформляют завершающую стадию, усложняют данное упражнение и придают ему специфический вид.

УПРАЖНЕНИЯ ВИДОВ МНОГОБОРЬЯ, ОДНОТИПНЫХ ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

Вольные упражнения

Характеристика упражнений.

Вольные упражнения состоят из различных сочетаний движений телом и отдельными его частями, композиционно связанных в единый комплекс. В них включаются преимущественно акробатические элементы прыжкового характера. В отличие от упражнений на снарядах, где гимнаст в основном опирается руками, техника многих элементов вольных упражнений связана с опорой на ноги, на руки и на ноги одновременно, а также с опорой на другие части тела.

Участие в движениях всех частей тела, чередование всевозможных вариантов, опорных и безопорных положений, «свободный выбор» площади опоры обусловливают большое разнообразие технических приемов (элементов). Это позволяет создавать новые формы движений и выполнять их в различных сочетаниях.

Вольные упражнения — ценное средство физической и технической подготовки гимнастов. Они развивают точность оценки движений, пластичность и выразительность, особенно при выполнении упражнений с музыкальным сопровождением. Разнохарактерные быстрые и медленные движения оказывают специфическую нагрузку на организм. Относительно большая длительность выполнения вольных упражнений позволяет развивать с их помощью выносливость. Ценные физические качества и навыки (особенно акробатические), приобретенные благодаря вольным упражнениям, положительно сказываются на технической подготовке гимнастов в других видах многоборья.

Содержание вольных упражнений.

Все элементы вольных упражнений по характеру работы можно разделить на динамические (скоростно-силовые и силовые) и статические. По форме движений и общности технической основы различают такие группы элементов вольных

упражнений: прыжки, перевороты, падения, перекаты, перемахи ногами, повороты, равновесия, элементарные движения, танцевальные элементы.

Прыжки (в том числе и акробатические)—наиболее динамические элементы вольных упражнений, придающие им легкость, пружинность. Прыжки с ног на ноги (без переворачивания через голову и с переворачиванием через голову), с ног на руки и с рук на ноги характеризуются безопорной фазой после отталкивания руками или ногами. Выполняются они на месте и с продвижением, без разбега и с разбега, с поворотом и без поворота, с дополнительными движениями частями тела. К прыжкам относятся многие акробатические элементы: сальто, перевороты, курбет, рондат.

Перевороты (без прыжка)—это быстрые или медленные переходы с ног на руки или с рук на ноги. Они выполняются вперед, назад и в сторону. К переворотам относятся быстрые и медленные (силовые) переходы в стойку на руках, опускание со стойки на руках в стойку на ногах, переворот вперед со стойки на руках, переворот в сторону (колесо), который состоит из переворота с ног на руки и переворота в сторону с рук на ноги.

Падения из стоек на ногах и стоек на руках выполняются вперед и назад без поворота или с поворотом быстрым опусканием тела. Заканчиваются они упорами лежа или положениями лежа.

Перекаты — движения тела с касанием опоры последовательно разными частями тела (например, перекат спиной назад и вперед в группировке). Перекаты вперед, назад или в сторону без переворачивания через голову выполняются из стоек на ногах, стоек на руках и из смешанных упоров. Примеры перекатов: перекат назад из седа в стойку на лопатках; опускание из стойки на руках с перекатом через грудь в упор лежа и т.п.

Перемахи ногами по аналогии с упражнениями на коне с ручками можно разделить на прямые и круговые. Прямые перемахи выполняются из упора лежа (перемах ноги вместе в сед или ноги врозь в упор лежа сзади), из стойки на руках (перемах одной ногой в шпагат). Круговые перемахи выполняются одной и двумя ногами в сторону из упора лежа и одной ногой из упора присев на другой. Эти перемахи и круги одной и двумя ногами делаются без поворота и с поворотом.

Повороты обычно выполняются в сочетании с элементами других групп (падениями, перекатами, переворотами, прыжками), а также являются и самостоятельными элементами, исполняемыми на ногах, на руках и в смешанных упорах. Повороты с сохранением равновесия и без сохранения равновесия выполняются чаще всего прыжком, толчком, переступанием. Например, поворот кругом махом ногой в равновесие; поворот кругом в стойке на руках; поворот на 360° в прыжке толчком двумя ногами.

Равновесия — это балансирования с сохранением позы на ногах или руках на уменьшенной площади опоры. К равновесиям относятся стойки на носках на двух

ногах и на одной, равновесия на одной ноге, стойки на голове и на руках, горизонтальный упор на локте.

Элементарные движения — это простые движения руками, ногами, головой и туловищем, а также их сочетания, выполняемые в вольных упражнениях в качестве связующих элементов. Всевозможные сгибания, разгибания, взмахи, рывки, круговые движения руками и ногами, наклоны, повороты туловища, выпады, приседания, упоры лежа, седы — основные упражнения для начинающих гимнастов.

Танцевальные элементы, используемые в вольных упражнениях, придают им характерность, ритмичность, национальный колорит. Движения из народных, классических и современных танцев, включаемые в упражнения гимнастов старших разрядов, также служат связующими элементами.

Композиция вольных упражнений

Композиция вольных упражнений — это творческий процесс их составления. Композиция зависит: а) от правил соревнований, требующих включать в вольные упражнения элементы и соединения определенной трудности; б) от закономерностей, основанных на учете эмоционального воздействия на судей и зрителей, оценивающих упражнения; в) от уровня подготовленности гимнаста; г) от тенденций в развитии гимнастики.

Правилами соревнований предусмотрен минимум трудных элементов и соединений, соответствующих программе спортивного разряда. Кроме того, в правилах имеются указания о включении в упражнения элементов, требующих проявления определенных качеств (гибкости, прыгучести, равновесия, «мягкости» движений и т. п.), об ограничении времени исполнения и количества пауз. При передвижении во время исполнения вольных упражнений рекомендуется использовать всю площадку.

Композиция должна быть оригинальной. Поэтому, учитывая требования правил соревнований и общее направление развития гимнастики, надо в составленном упражнении показать индивидуальные особенности каждого гимнаста, чтобы можно было отличить одного исполнителя от другого. Неограниченная возможность сочетания разнообразных элементов позволяет составлять упражнения любой сложности и композиции. Большое значение в композиции имеет противопоставление темповых, динамических элементов статическим позам, движений мягких, с проявлением большой гибкости — силовым элементам. Вот почему с точки зрения композиции иногда включение менее трудных элементов эффектнее, чем простое суммирование трудных элементов.

Особенности восприятия, вольных упражнений, их зрелищность основаны на определенных закономерностях композиции. Это: единство, контрастность, нарастание.

Закон единства в композиции предусматривает целостность всего комплекса, имеющего начало, середину и финал, соподчинение отдельных его частей единому

замыслу, одному стилю. Композиция упражнения зависит также от музыкального произведения, связывающего все движения воедино, придающего вольным упражнениям определенный характер.

Закон **контраста** основан на усилении впечатления за счет резкой смены одних движений другими, отличающимися по амплитуде, направлению, скорости и степени мышечного напряжения. К примеру, завершение быстрых акробатических прыжков резкой остановкой подчеркнет их динамичность. Контрастны быстрые и медленные движения, резкие и плавные, высокие положения и низкие, передвижения вправо и влево и т. п.

Закон **нарастания** (в некоторых случаях затухания) основан на усилении впечатления путем постепенного, последовательного увеличения (уменьшения) амплитуды движений, степени мышечного напряжения, скорости движений. Наращивание темпа движений к финалу, последовательное выполнение все более оригинальных и трудных элементов к концу упражнения оставляет особенно сильное впечатление у судей и зрителей.

Немаловажное значение в композиции имеет направление перемещений по площадке, определение наиболее выигрышного ракурса для демонстрации тех или иных элементов. Ракурс можно изменить поворотом. К примеру, акробатические упражнения, шпагат, стойку на руках, равновесие лучше показывать боком к основному направлению; фронтальное равновесие — лицом.

При составлении вольных упражнений рекомендуется пользоваться схемами композиции, предусматривающими определенную последовательность в чередовании элементов разных групп.

Наиболее типичны такие схемы, используемые в практике: а) прыжок (или акробатический элемент, соединение) —поворот-падение — перемах ногами — вставание — прыжок (акробатический); б) падение — перемах ногами — статическое положение — силовой элемент — прыжок; в) поворот — равновесие — элемент на гибкость — прыжок. В схемы женских вольных упражнений, помимо того, часто включаются танцевальные шаги, пробежки. Подобные схемы облегчают составление упражнений.

Так, по схеме «а» гимнастам младших разрядов можно предложить такое соединение элементов:

1. Шагом левой и махом правой перекидной прыжок с последующим поворотом кругом.
2. Шагом левой и махом правой вперед поворот кругом и падение в упор лежа на согнутых руках, правая назад, выпрямляя руки, упор лежа.
3. Перемах правой с поворотом налево в стойку ноги врозь, руки в стороны.
4. Кувырок вперед в упор присев и встать.
5. Переворот вперед с разбега.

Подбирая разные элементы из программы данного разряда по одним и тем же схемам, можно составить различные варианты упражнений.

Процесс составления вольных упражнений подразделяется на этапы:

1. Определение характера вольных упражнений с учетом индивидуальных особенностей исполнителя и уровня его подготовленности. Подбор музыкального произведения.

2. Выбор схемы (двух-трех) для составления основы упражнений.

3. Подбор конкретных элементов, доступных гимнасту, удовлетворяющих требованиям правил соревнований, и распределение их по схеме. Определение порядка чередования схем.

4. Соединение элементов связующими элементами в единый комплекс.

Чтобы лучше запомнить вольные упражнения, рекомендуется нарисовать схему перемещений по площадке, обозначив стрелками направление, а цифрами — исполняемые элементы.

В акробатических упражнениях трудно выделить «мужские» и «женские» прыжки, но в других группах элементов есть такие движения. Например, перемахи ногами в упоре лежа, падения, стойки на руках, как правило, включаются только в вольные упражнения мужчин. Особую специфичность, характерность, ритмичность и законченность вольным упражнениям придают связующие элементы.

В вольные упражнения женщин включаются танцевальные элементы, пробежки. Это обычно стилизованные движения переменного шага, польки, галопа, мазурки, русской пляски и др. Чтобы придать упражнениям танцевальный характер, не обязательно включать классические па из этих танцев. Достаточно использовать даже отдельные движения головой, руками или ногами. В сочетании с музыкой эти «штрихи» придают упражнениям нужный колорит.

Обучение вольным упражнениям.

Обучение вольным упражнениям заключается не только в освоении акробатических прыжков, сложных элементов и запоминании всего комплекса. Одной из важнейших задач является овладение культурой движений, которая имеет большое значение для повышения мастерства выполнения упражнений всего гимнастического многоборья.

Для освоения вольных упражнений необходима хореографическая, акробатическая и специальная гимнастическая подготовка.

Во время занятий хореографией гимнасты овладевают конкретными навыками и развивают специальные качества, используя средства и методы, принятые в хореографии (искусство танца). Это позиции ног, рук и головы, приседания и взмахи ногами, равновесия и позы, повороты и прыжки, танцевальные движения, заимствованные из классического балета, народного и характерного танца. Тренировочные упражнения, как правило, выполняются с музыкальным сопровождением. Их задача — развить пластичность движений и чувство ритма.

Гимнасты приобретают важные навыки и качества: приучаются оттягивать носок и держать ногу прямой, сильно отталкиваться и мягко приземляться при прыжках, держать туловище прямым при поворотах. Хореографические упражнения для ног развивают выворотность — правильный поворот ног носками наружу, пятками внутрь в стойках на ногах, выпадах, равновесиях, выполняемых из основных позиций.

Во всех позициях положение кисти неизменно: она округлена, большой и средний пальцы согнуты несколько больше остальных и находятся друг против друга. В вольных упражнениях мужчин, в отличие от упражнений женщин, движения руками более прямолинейны. При выполнении хореографических упражнений туловище должно быть прямым, подтянутым, плечи ненапряженными, свободно опущенными.

Обучение начинается у опоры. Занимающиеся становятся лицом или боком к ней и слегка держатся двумя или одной рукой за специальный станок (или рейку гимнастической стенки, бревно, жердь и т. п.). После освоения хореографических упражнений у опоры переходят к их выполнению без дополнительной опоры.

В занятиях рекомендуется выполнять упражнения в определенном порядке. Следует начинать с приседаний у опоры в разных позициях, далее выполнять отведения ноги вперед, в сторону и назад на носок и «броски» под углом 45°, затем — круговые движения носком по полу и с подниманием ноги на 45°. После этого надо перейти к «броскам» ноги от голени и полуприседаниям с отведением ноги на 45°. Далее следуют медленные поднимания ноги на 90° и выше, завершаемые «бросками» на 90° и выше. Затем выполняются наклоны туловища вперед, назад и в сторону и упражнения на растягивание, стоя на одной ноге и опираясь другой на рейку. Завершается занятие упражнениями в поворотах и прыжками.

Придерживаясь этой схемы, можно разнообразить упражнения, выполняя их в различных сочетаниях (например, соединять «броски» с полуприседаниями, наклонами). В зависимости от подготовленности гимнастов каждое упражнение следует повторять от 8 до 16 раз.

Особенности обучения акробатическим прыжкам состоят в том, чтобы научить гимнастов выполнять их с разбега, ограниченного одним-двумя шагами, и без разбега, из необычных исходных положений в различные конечные положения.

Очень эффективно обучение с использованием тренажерных устройств, ямы с поролоном в сочетании с батутом, эластичной акробатической дорожки из лыж, системы поясов для страховки.

Под специальной гимнастической подготовкой понимается обучение гимнастов элементарным движениям и их сочетаниям, а также более сложным движениям, входящим в вольные упражнения наряду с акробатическими прыжками (падения, перекаты, перемахи ногами, равновесия, стойки и т. п.).

Элементарные движения просты по технике. Большинство из них включается в подготовительную часть урока. Это всевозможные положения рук и движения ими, головой, ногами и туловищем и их сочетания, выполняемые в стойках на ногах, в седах, в смешанных упорах. Элементарным движениям обучают также в специально отведенное время в основной части учебно-тренировочного занятия.

Параллельно с занятиями хореографической подготовкой осваиваются основные двигательные навыки: основные и промежуточные положения отдельных частей тела; движения ими в разных плоскостях; одновременные, разновременные и последовательные движения; различные исходные положения (стойки на ногах, седы, упоры лежа, положения лежа и т.п.). При обучении надо обращать внимание на степень мышечного напряжения, развивать умение выполнять упражнения быстро и медленно, с ускорением и замедлением, резко и плавно, напряженно и расслабленно. Характеризуя исполняемые элементы по амплитуде, скорости перемещения, направлению и степени мышечного напряжения, необходимо научить занимающихся выполнять их различными способами: силой, махом, рывком, волнообразно. Особое внимание при этом надо уделить сочетанию движений с непрерывным дыханием.

Большинство элементарных движений, составляющих основу вольных упражнений гимнастов младших разрядов, осваиваются групповым методом в подготовительной части занятия. Из знакомых движений, разученных отдельно, составляются учебные комбинации на 4—8 счетов, а затем и на 16—32 счета. Вначале основное внимание уделяется точности движений, их форме. С этой целью рекомендуется выполнять каждое движение на первый счет, а на счет «два», «три», «четыре» — делать паузу, проверяя точность исполнения. По мере овладения движениями учебная комбинация выполняется в требуемом ритме и темпе. Подобным групповым способом осваиваются обязательные упражнения.

Особое значение в овладении «школой» вольных упражнений (при хореографической подготовке и элементарных движениях) имеет музыка. На первых же занятиях с музыкальным сопровождением надо ознакомить гимнастов с такими понятиями, как музыкальный ритм и темп, размер, такт и счет. Музыка повышает эмоциональное состояние занимающихся, а также служит ценным средством эстетического воспитания. Даже если правилами соревнований не предусмотрено выполнение упражнений под музыку, целесообразно их разучивать и тренировать с музыкальным сопровождением.

Большую пользу приносят занятия у зеркала, позволяющие контролировать точность движений, исправлять недочеты в осанке, добиваясь красоты исполнения.

Обучение сложным гимнастическим элементам вольных упражнений имеет много общего с обучением упражнениям на снарядах. Используются те же методические приемы расчленения элементов на отдельные части, применяются подводящие и подготовительные упражнения, приемы помощи и страховки, ориентации во времени и пространстве и т.п. Элементы вольных упражнений

осваиваются в основной части занятия индивидуально, с учетом особенностей каждого исполнителя.

При изучении отдельных групп элементов необходимо учитывать специфические особенности, общие в технике исполнения. В частности, при освоении прыжков надо научиться правильно отталкиваться ногами из небольшого полуприседа, выпрямляя ноги и делая движения стопой с пятки на носок; мягко приземляться с носка на всю стопу с последующим полуприседанием; соединять несколько прыжков в серию без пауз в движении. Техника прыжка зависит не только от правильного толчка ногами, но и от движений руками, от умения принимать или сохранять нужную позу или совершать различные действия в фазе полета. Этим умениям надо обучать отдельно, используя приемы фиксации тела в нужном положении с помощью партнера, поддерживающего за пояс, сзади, увеличивая время полета за счет отталкивания с пружинного мостика или прыгая с высоты. Затем все действия соединяются в одном прыжке. Особенно полезны для освоения прыжков упражнения на батуте. Специальные упражнения для развития силы ног и прыгучести необходимо применять регулярно.

Обучая гимнастов равновесиям на двух (одной) ногах, различным стойкам на руках, следует научить их сохранять определенное положение и принимать его тем или иным способом. К примеру, сначала с помощью партнера или у стенки с опорой о нее ногами гимнаст должен научиться балансировать, сохраняя равновесие в стойке на руках, а затем выполнять ее махом одной ногой, толчком двумя или силой. Точно так же вначале осваивается равновесие на одной ноге: с помощью партнера, у дополнительной опоры, затем **с** шага, прыжком, после поворота и т. п.

При выполнении перемахов ногами из упора лежа имеют значение толчок руками, быстрота движений и хорошая подвижность в тазобедренных суставах. Поэтому при обучении этим движениям рекомендуется применять упражнения с отталкиванием руками от стены, подскоки в упоре лежа на полу, упражнения для увеличения гибкости.

В технике элементов с поворотами имеют значение: правильное выполнение подготовительных действий перед поворотом (полуприседание, замах и т.п.); положение тела во время поворота (сохранение прямого тела, неизменного положения); движения головой, руками, способствующие повороту, а также действия, предотвращающие поворот. Кроме того, при поворотах на 360° и более немаловажное значение имеет устойчивость вестибулярного аппарата к вращательным движениям. В связи с этим при обучении поворотам нужно осваивать отдельные их компоненты и параллельно проводить функциональную подготовку вестибулярного аппарата, выполняя все более сложные вращательные движения.

В технике некоторых сложных элементов решающее значение имеет гибкость или сила. Естественно, овладевая мостами, шпагатами, медленными переворотами назад, вперед, равновесиями с захватом и т.п., надо в первую, очередь развить

гибкость (с помощью серии специальных упражнений, увеличивающих подвижность в тазобедренных суставах и позвоночнике). Для освоения силовых элементов (медленных переходов в стойку на голове, на руках, угла в упоре на руках, горизонтального упора и др.) необходимо развивать динамическую и статическую силу мышц и туловища.

Совершенствование в вольных упражнениях.

Обучение обязательным и произвольным вольным упражнениям и тренировка в выполнении их предполагают хорошее владение каждым из элементов не только в отдельности, но и в соединении с другими. Необходимо также воспитывать специальную выносливость и совершенствовать качество выполнения упражнений. Специальная выносливость развивается путем целенаправленной тренировки, основное внимание во время которой уделяется неоднократному выполнению упражнений по частям и в целом. При этом надо руководствоваться интервальным методом — выполнять отдельные части упражнения в полную силу с небольшим интервалом для отдыха; постепенно перерыв 3—5 мин. сокращать до 1 мин. и меньше и в конце концов выполнять обе части упражнения без отдыха. Так же сокращается время для отдыха между двумя попытками при выполнении вольных упражнений в целом. После окончания упражнений рекомендуется сразу же, без отдыха, повторить концовку. Без такой тренировки гимнаст не сможет хорошо выполнить сложные элементы во второй части упражнения, когда он устанет. Следовательно, с развитием выносливости повышается качество исполнения вольных упражнений.

Другой путь — совершенствование деталей, имеющих отношение к осанке, манере исполнения вольных упражнений: каждый шаг при ходьбе, беге, прыжке надо делать с носка, во всех позах на ногах (выпады, стойки, равновесия); как правило, носки ног должны быть повернуты наружу, а пятки — внутрь. Особое значение в подчеркивании характера движений, их окончания и перехода к последующему элементу имеют движения головой: акцентированные повороты или наклоны головы, сопутствующие движениям руками и ногами. Часто это своеобразная «точка» в конце двигательного предложения. Движения могут быть мягкими и жесткими (в зависимости от характера упражнений). Мягкое движение рукой подобно легкой ткани, жесткое — «режет» воздух. К типичным мягким движениям относятся различные волны руками и телом. Манере исполнения современных вольных упражнений присуща особая легкость, достигаемая включением большого количества прыжков и танцевальных элементов.

Вольные упражнения должны быть четкими и ритмичными и в том случае, если они выполняются без музыкального сопровождения. Если правилами соревнований не предусмотрено исполнение упражнений с музыкой, следует подобрать соответствующий аккомпанемент и проводить обучение и тренировку под музыку, добиваясь ритмичности и нужного темпа.

Вольными упражнениями необходимо заниматься на каждом занятии. В зависимости от периода тренировки упор надо делать на отдельные стороны подготовки.

В подготовительном периоде тренировки проводится обучение элементам вольных упражнений, осваивается «школа», проводятся занятия хореографией, акробатикой, специальной физической подготовкой.

Рекомендуется предлагать обучающимся импровизировать, то есть в течение минуты выполнять тут же придуманные ими несложные движения. Такая импровизация помогает тренеру-преподавателю определить двигательные творческие способности обучающихся, их склонности к тем или иным движениям.

В конце периода больше внимания надо уделять тренировке упражнений в целом. К решению этой сложной задачи гимнастов следует подводить постепенно. Сначала выполняются вольные упражнения без трудных элементов, которые осваиваются отдельно (может быть, даже на другом занятии), но в той последовательности, как и в вольных упражнениях. Затем упражнения выполняются по частям (разбиваются на две-три части), либо многократно каждая часть, либо с паузой для отдыха все части одна за другой. И, наконец, упражнение исполняется в целом. Только при таком исполнения можно окончательно определить недостатки в технической и физической подготовке гимнаста.

В соревновательном периоде продолжается совершенствование упражнений. Они выполняются полностью, и одновременно совершенствуются отдельные элементы и детали.

Опорные прыжки Характеристика опорных прыжков

Опорные прыжки — один из видов гимнастического многоборья. Это сложные по координации кратковременные движения, требующие большей концентрации мышечных усилий. Чтобы быстро чередовать фазы прыжка, обучающийся должен уметь правильно распределять внимание и моментально переключать его. С помощью прыжков развивается сила мышц, быстрота, ловкость и точность движений. Сложные прыжки с последующим сальто вперед, назад, боком и некоторые другие связаны с риском. При обучении им воспитывается смелость, решительность, настойчивость, хладнокровие. Опорные прыжки предъявляют повышенные требования к скоростно-силовой подготовке гимнаста. Они включаются в каждое учебно-тренировочное занятие.

Классификация опорных прыжков.

Опорные прыжки классифицируются по структурным признакам. Для всех структурных групп характерны общие и частные закономерности. К общим закономерностям относятся направление вращения тела гимнаста вперед после толчка ногами, к частным — изменение или сохранение вращения после толчка руками, а также способ отталкивания руками.

Краткая характеристика структурных групп

1. Прямые прыжки. Гимнаст прыгает через снаряд в направлении разбега в слегка прогнутом положении. В дальнейшем прыжок может быть выполнен с замахом или без него, толчком о ближнюю или дальнюю части снаряда, без поворотов или с поворотами на 90° и более. Руки ставятся на опору одновременно. Толчок руками — стопорящий, после которого тело гимнаста приобретает противоположное вращение — назад. К этой структурной группе относятся прыжки: ноги врозь, согнув ноги, согнувшись, лётом и др.

2. Боковые прыжки. Толчок руками в боковых прыжках выполняется поочередно. Во время толчка руками гимнаст может находиться по отношению к коню: а) боком, углом или прогнувшись или б) в стойке на руках.

Прыжки могут быть выполнены с поворотом на 90,180° и более. В боковых прыжках первая полетная фаза очень кратковременна.

3. Прыжки переворотом. Гимнаст проходит над снарядом в плоскости разбега, переворачиваясь через голову в согнутом, прогнутом положении или в группировке. Сюда входят прыжки переворотом вперед прогнувшись, переворотом вперед сгибаясь и разгибаясь, переворотом с последующим сальто вперед и др.

В прыжках переворотом тело гимнаста вращается в одном направлении — вперед.

Все прыжки выполняются толчком о ближнюю или дальнюю часть снаряда без поворота и с поворотами на 180° и более.

Основы техники.

Каждая структурная группа прыжков характеризуется особенностями выполнения основных двигательных действий. Так, для прямых прыжков характерно изменение направления вращения после толчка руками, для прыжков переворотом, наоборот, сохранение первоначального направления вращения, для боковых прыжков — поочередный толчок руками и положение тела гимнаста во время опоры о снаряд. Однако во всех прыжках есть и много общего. Например, прыжок на мостик производится толчком сильнейшей (толчковой) ноги, толчок ногами сопровождается взмахом руками. Эти сходные действия, единые для всех опорных прыжков, и составляют основу их техники.

Для облегчения анализа и изучения основ техники опорные прыжки условно подразделяются на следующие фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка руками и приземление. Ошибочное выполнение хотя бы одной из перечисленных фаз отрицательно сказывается на исполнении прыжка в целом.

Завершающие действия гимнаста в одной фазе прыжка всегда являются подготовительными для выполнения последующей фазы. Так, правильное завершение замаха и полный вынос рук вперед в полете после толчка ногами способствуют подготовке к рациональному толчку руками о снаряд; некоторое

сгибание тела в тазобедренных суставах в конце полета после толчка руками облегчает подготовку к устойчивому приземлению и т.д. Это необходимо учитывать при анализе причин, вызвавших появление ошибок в той или иной фазе прыжка.

При выполнении опорных прыжков двигательные действия гимнастов должны соответствовать определенным количественным характеристикам. Такими характеристиками являются скорость разбега, длительность усилий и их направление при толчке ногами о мостик и руками о тело коня, продолжительность, высота и дальность полета гимнаста в безопорных фазах.

Техника выполнения мужских и женских прыжков принципиально ничем не отличается.

Разбег.

Разбег должен быть равномерным, без рывковых ускорений. Значительные колебания скорости разбега отрицательно влияют на качество выполнения толчка ногами. От прыжка к прыжку условия отталкивания изменяются. Чтобы избежать этого, гимнастам необходимо:

- начинать разбег из одного и того же исходного положения;
- не изменять (на данный период подготовки) длину разбега;
- постепенно увеличивать скорость разбега, так как резкий старт вызывает скованность движений.

Длина разбега зависит от снаряда, через который выполняется прыжок, вида прыжка, индивидуальных особенностей занимающегося, степени овладения техникой и др. У начинающих гимнастов длина разбега обычно не превышает 12—15 м, у гимнастов старших разрядов — 20 м. Техника беговых шагов принципиально ничем не отличается от техники бега на короткие дистанции в легкой атлетике.

Наскок на мостик.

Наскок на мостик выполняется в момент приобретения наибольшей горизонтальной скорости. Снижение скорости перед напрыгиванием на мостик отрицательно сказывается на результате прыжка и свидетельствует о неправильном выполнении разбега. Наскок, равный 1,5—2,8 м, выполняется толчком сильнейшей (толчковой) ноги. В момент наскока туловище наклоняется вперед под углом от 5 до 26°, ноги обгоняют туловище, согнутая в тазобедренном и коленном суставах толчковая нога подтягивается к маховой, затем ноги соединяются и почти прямые выносятся вперед. Наскок на мостик продолжается 0,27—0,33 сек. При наскоке руки из крайнего заднего положения начинают двигаться вниз-вперед, а в момент касания ногами мостика находятся внизу. Это важно для выполнения последующего взмаха руками.

Чем выше скорость разбега, тем дальше мостик ставят от снаряда (на расстоянии 50—200 см). При установке мостика необходимо также учитывать вид прыжка (например, прыжок углом или переворотом) и место толчка руками (о ближнюю или дальнюю часть коня).

Толчок ногами. Прыжок на мостик производится на носки напряженных, почти прямых ног без перехода на всю ступню. Ноги на мостике располагаются параллельно, примерно на ширине стопы.

На эффективность толчка ногами влияет также своевременный взмах руками. Большинство гимнастов из положения руки назад делают активное движение руками вниз, а затем вперед-вверх. Движение рук тормозится примерно на уровне головы. Толчок ногами и взмах руками заканчиваются одновременно. В момент окончания толчка ноги полностью выпрямляются в коленных суставах.

Полет до толчка руками. Выполняя те или иные прыжки, гимнаст изменяет угол вылета и производит различные движения до того, как руки коснутся опоры. В фазе полета нельзя изменить траекторию о. ц. т., можно изменить лишь положение тела и его отдельных звеньев относительно о. ц. т. В прямых прыжках траектория полета пологая и низкая, тело слегка прогнуто в пояснице, плечи двигаются низко над конем, чтобы обеспечить своевременный толчок руками. В прыжках переворотом гимнаст выполняет более высокий предварительный мах ногами назад — разгибает тело в тазобедренных суставах до прогнутого положения. Замах, выполняемый до опоры руками, способствует: 1) увеличению скорости движения ногами по касательной вверх; 2) созданию условий для резкого сгибания в тазобедренных суставах в момент толчка руками (так называемого рывкового движения туловищем), необходимого для увеличения давления на площадь опоры и торможения скорости движения ногами. Все это влияет на эффективность последующего толчка руками.

Толчок руками. Толчок руками зависит от структуры прыжка? При выполнении прямых прыжков и переворотов гимнасты ставят руки на снаряд одновременно впереди туловища, под тупым углом к нему. Благодаря этому обеспечивается стопорящий толчок. Кисти на место толчка ставятся параллельно; толчок руками выполняется навстречу движению тела, как бы от себя. Толчок должен сочетаться с рывковым движением туловищем (сгибанием тела в тазобедренных суставах и перемещением таза вверх), позволяющим гимнасту увеличить давление на площадь опоры и эффективнее оттолкнуться. Наибольшие усилия развиваются гимнастом во время толчка руками при выполнении прыжка лётом, наименьшие — в прыжках переворотом. Энергичный и короткий толчок руками должен закончиться к моменту, когда плечи пересекают вертикаль, проходящую через площадь опоры. Уровень расположения о.ц.т. тела в этом случае наибольший, следовательно, может быть достигнута большая абсолютная высота прыжка.

В боковых прыжках руки ставятся на опору поочередно. Толчок выполняется сначала одной, затем другой рукой. В этих прыжках время толчка руками наибольшее и колеблется от 0,3 до 0,4 сек.

Полет после толчка руками. Положение тела гимнаста в полете после толчка руками определяет вид прыжка. От качества выполнения этой фазы в значительной степени зависит оценка за прыжок в целом. Высококвалифицированные гимнасты

при выполнении прямых прыжков после толчка отводят руки не вперед, а назад-вверх; при прыжках переворотом вначале сохраняют положение рук, принятое к моменту окончания толчка, и только во второй части полета слегка разводят их наружу. Зафиксировав положение, определяющее форму прыжка, гимнаст сохраняет это положение (прыжки лётом, перевороты) или прогибается (прыжки согнувшись, ноги врозь и др.). Чем дольше сохраняется четкое положение, тем выше качество прыжка.

Приземление. Приземлившись на носки напряженных ног, гимнаст немедленно опускается на всю стопу и незначительно сгибает ноги, усиливая напряжение мышц спины и плечевого пояса. В этом положении пятки должны быть вместе, носки и колени врозь, руки вверх-наружу, туловище слегка наклонено вперед (голову вперед не наклонять).

Особенности обучения и тренировки.

Обучению опорным прыжкам должна предшествовать предварительная подготовка, направленная на формирование умений и навыков, необходимых для выполнения различных прыжков, а также на укрепление и развитие мышц, преимущественно участвующих в выполнении опорных прыжков.

Изучение основ техники начинается с освоения устойчивого приземления. Затем осваиваются техника бега, прыжок с одной ноги на две и толчок ногами, техника безопорной фазы прыжка, толчок руками и, наконец, техника безопорной фазы после толчка руками. При такой последовательности новые двигательные навыки как бы наслаиваются один на другой и успешно формируется навык прыжка в целом.

Только после овладения отдельными фазами прыжка следует переходить к изучению опорных прыжков в целом.

Прежде всего следует объяснить обучающимся, как сохранять правильную осанку тела в фазе приземления. С этой целью преподаватель использует прием фиксации: из основной стойки занимающиеся принимают положение полуприседа (пятки вместе, носки и колени врозь, спина прямая, руки в стороны-наружу) и фиксируют его до 2—3 сек. Если принято неточное положение, тренер-преподаватель исправляет ошибку. Задание считается выполненным, если гимнаст может зафиксировать нужную позу до 5 сек. Далее, то же упражнение исполняется после прыжка толчком двумя ногами с места. При неправильном выполнении следует вернуться к предыдущему заданию.

Для закрепления навыков приземления полезно выполнять прыжки прогнувшись и ноги врозь с высоты 30—40 см (в глубину). Если гимнаст при семи-восьми попытках из десяти в момент приземления не сойдет с места и сохранит хорошую осанку, то высоту прыжкового снаряда можно увеличить на 10—15 см. Для усвоения устойчивого приземления необходима длительная тренировка. На первых

этапах обучения прыжки с высоты следует выполнять на каждом занятии по 10—15 мин.

Рациональная техника беговых шагов разбега осваивается с помощью следующих упражнений: а) имитационные движения руками на месте, подобные движения руками при беге; б) бег на месте, высоко поднимая бедра, опираясь о гимнастическую стенку; то же, но без опоры руками.

Когда эти движения будут усвоены в медленном темпе, частота движений постепенно увеличивается.

Контрольные упражнения: бег на месте с правильными (перекрестными) движениями руками. Если при выполнении упражнения ученик скован, амплитуда движений незначительна, отсутствует взаимосвязь в сочетании движений ногами и руками, то следует повторить предыдущие задания.

Следующий этап в обучении — выполнение упражнений в движении: а) медленный бег на носках; б) бег высоко поднимая бедра (руки внизу); в) свободный бег без ускорения с движениями руками.

Контрольные упражнения: бег на 10—15 м с постепенным плавным ускорением.

При наличии ошибок в технике (бег с прямыми или, наоборот, с расслабленными руками, разворачивание стоп наружу, бег на прямых или, наоборот, полусогнутых ногах, бег с постановкой ног на всю стопу и т. д.) следует снова вернуться к предыдущим заданиям. Указанные упражнения выполняются как в подготовительной, так и в основной части занятий.

Обучение прыжку с одной ноги на две и толчку двумя ногами проводится в такой последовательности: а) прыжки ноги вместе с опорой руками о снаряд; выполнять быстро, упруго и только на носках. В одном подходе повторить 8—10 прыжков в одном темпе; то же, но без опоры руками; б) из стойки на коленях со взмахом руками встать в основную стойку; в) прыжки толчком двумя ногами со взмахом руками на месте.

Контрольное упражнение, в котором проверяется правильное выполнение быстрого и упругого толчка ногами в сочетании со взмахом руками: стоя на гимнастической скамейке, прыжок на пол и в темпе отталкивание.

Для изучения прыжка с одной ноги на две и прыжка вверх толчком двумя ногами нужно выполнить прыжок толчком одной ногой с приземлением на две после 2—3 шагов; то же, но с последующим прыжком вверх.

Контрольное упражнение для проверки освоения техники наскока на мостик, и толчка ногами: с 4—5 шагов разбега прыжок на мостик и в темпе прыжок на канат (не нужно прыгать в вис на канат, так как это затрудняет выполнение прыжка). Захватив канат руками на уровне плеч, ученик как бы упирается в него и приземляется перед канатом, не касаясь его грудью. Канат подвешивают не ближе, чем в 3—4 м от стены, под ним кладут маты; мостик ставят на расстоянии 50—70 см

от каната. Свободный вылет вперед-вверх без прогибания в грудной и поясничной частях позвоночника — основное требование к этому заданию. В дальнейшем при его выполнении длину и скорость разбега постепенно увеличивать.

Для ознакомления с техникой фазы полета после толчка ногами выполняют:

а) длинный кувырок на акробатической дорожке;

б) прыжок на канат (осваивается момент взлета после толчка);

в) полет-кувырок на горку из 3—4 матов, положенных один на другой. Основное внимание обращается на выпрямленное положение тела в полете и полный вынос рук вперед, необходимый для правильной постановки их на опору.

Контрольное упражнение: с небольшого разбега (5—6 м) наскок на мостик, толчок ногами и полет-кувырок на горку матов через веревочку, натянутую на "высоте 80—100 см. Требовать, чтобы до постановки рук занимающиеся не наклоняли голову на грудь и не сгибались в тазобедренных суставах.

Труднее всего освоить толчок руками. Здесь большое значение имеет физическая подготовленность занимающихся. Поэтому в процессе изучения техники необходимо постоянно использовать подготовительные упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: а) броски набивного мяча двумя руками от груди; б) в упоре лежа отталкивания руками (ученик должен уметь выполнять за один подход не менее 10—15 отталкиваний с промежуточными хлопками руками); в) толкание набивного мяча, лежащего на коне.

Для изучения техники используются следующие задания:

а) стать в круглом приседе лицом к свернутой акробатической до рожке (к ряду положенных друг на друга матов); оттолкнувшись ногами, прыгнуть на дорожку в упор на руки и, оттолкнувшись руками, прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны. При выполнении следить, чтобы ученики в момент прыжка в упор на руки не изменяли положения рук по отношению к плечевому поясу, принятому в исходном положении, и отталкивались навстречу движению тела;

б) фиксировать отдельные положения во время толчка (в положении упора лежа на полу) с помощью двух партнеров.

Опорные прыжки необходимо чередовать с другими видами многоборья в каждом занятии. Гимнасты младших разрядов, как правило, выполняют в занятии 8—12 опорных прыжков и примерно 50, а то и более подводящих упражнений. В подготовительном периоде гимнасты старших разрядов выполняют 15—20 прыжков (не считая подводящих упражнений). В соревновательном количество прыжков сокращается до 8—12. Интервалы отдыха между подходами 1—2 мин.

Чтобы учебно-тренировочные занятия проходили целенаправленно, необходимо определить их конкретные задачи. Одновременно совершенствовать все детали техники невозможно. Поэтому на каждое занятие намечается один из элементов техники прыжка.

Для закрепления техники и стабилизации навыка рекомендуется: а) выполнять прыжки на оценку; б) без страховки; в) в поролоновую яму; г) с отягощением (пояс 2—3 кг); д) с приземлением на возвышение (горка матов).

Чтобы повысить требовательность к качеству выполнения отдельных фаз прыжка, можно выполнять опорные прыжки в усложненных условиях. С этой целью увеличивают высоту снаряда, длину преодолеваемого препятствия, длину разбега и дальность приземления от снаряда.

Основные прыжки:

Прыжок ноги врозь через коня в длину толчком о дальнюю часть коня. Исполняется с замахом и без него. Руки ставятся на снаряд впереди туловища. Если руки поставить под углом мене< 90°, толчок не получится так как плечи будут «свалены» вперед и толчок будет направлен «под себя». После такого толчка полет обычно низкий. Ноги разводятся в стороны только с началом толчка руками, и одновременно тело сгибается в тазобедренных суставах. Таз перемещается вверх. Разгибание после толчка выполняется главным образом за счет поднимания плечевого пояса вверх. При страховке стоять спереди снаряда у места приземления и держать обучающегося под грудь и за руку выше локтя. Последовательность разучивания. Прежде всего надо научить занимающихся разводить ноги точно в стороны и фиксировать это положение, используя следующие упражнения: а) прыжок на месте толчком двумя ногами с разведением и сведением их в воздухе; б) прыжок ноги врозь прогнувшись с высоты 50—100 см.

Основные ошибки: отсутствие фиксации четкого положения и отведение ног вперед или назад.

Далее следует разучить толчок руками, для чего рекомендуются два упражнения: а) стоя в приседе на ближней части коня, прыжок ноги врозь толчком руками о дальнюю часть; б) стоя в полуприседе лицом к горке матов, толчком ног прыжок на горку матов в упор на руки и, оттолкнувшись руками, прийти в стойку ноги врозь согнувшись, руки в стороны.

При выполнении этих упражнений следить, чтобы занимающиеся в момент прыжка в упор на руки не изменяли положения рук по отношению к телу, принятому в исходном положении, и отталкивались руками навстречу движению тела. Если в момент толчка руками таз не поднимается до уровня плеч, следует повторить предыдущие упражнения.

Труднее всего усвоить разгибание тела после толчка руками. Для этого нужно использовать прыжки ноги врозь с последующим сгибанием и разгибанием с высоты 50—100 см.

После этого можно перейти к прыжкам через козла в ширину (высота 100 см, мостик на- расстоянии 30—40 см). С первых же попыток требовать, чтобы занимающиеся активно прыгали на снаряд после толчка ногами. Для совершенствования движений и исправления ошибок рекомендуется выполнять

отдельные фазы прыжка в облегченных условиях, чтобы гимнаст смог лучше сосредоточить внимание на снаряде, разбеге и других деталях. С этой целью рекомендуются подводящие упражнения, описанные выше.

Далее прыжок ноги врозь изучается в такой последовательности:

- через козла в длину;
- через коня в ширину с ручками;
- через коня в ширину без ручек;
- через двух козлов, поставленных вплотную, толчком о дальний снаряд;
- через коня в длину (высота 100 см) с положенным на него матом; тоже, но без мата.

Постепенное увеличение длины и высоты препятствия (длины и высоты полета) — важное правило при разучивании всех прыжков.

Прыжок согнув ноги толчком о дальнюю часть коня. При прыжке на снаряд гимнаст держит ноги прямыми. Преждевременное их сгибание в коленных суставах несколько облегчает выполнение прыжка, но ухудшает зрительное впечатление. Сгибание ног в коленных суставах начинается с постановкой рук на снаряд. Гимнаст подтягивает сомкнутые ноги к груди, как бы группируется. Закончив толчок руками, он начинает разгибаться, поднимая плечи и руки вверх, а также опуская и выпрямляя ноги. Отведение плеч назад — грубая ошибка, которая приводит к «перекруту», в результате чего возможно неточное приземление и даже падение на спину. Поэтому необходима хорошая страховка. При страховке стоять у места приземления немного сбоку и в случае необходимости поддержать гимнаста за руку выше локтя или под спину.

Последовательность разучивания:

а) опираясь руками о гимнастическую стенку (прямые руки на уровне плеч), толчком двумя ногами прыжки на месте, сгибая ноги. При выполнении упражнения таз поднимать возможно выше, плотно группироваться, ноги не разводить;

б) из упора лежа толчком ногами упор присев;

в) с 2—3 шагов прыжок на горку матов в упор на руки и, отталкиваясь руками, полуприсед, руки в стороны;

г) прыжок согнув ноги с последующим выпрямлением с высоты 50—100 см;

д) с разбега вскок в упор присев на козла и в темпе соскок со гнув ноги;

е) прыжок согнув ноги через козла. Для усложнения прыжка отодвигать мостик, увеличивать высоту препятствия, выполнять прыжок через веревочку, протянутую перед или за снарядом;

ж) прыжок согнув ноги через двух козлов, поставленных вплотную;

з) прыжок согнув ноги через коня в длину с положенным на него матом.

Переворот вперед через коня в ширину. Взлетая вверх после толчка ногами, гимнаст быстро отводит ноги назад до слегка прогнутого положения. К моменту постановки рук он находится под углом 60— 65° по отношению к оси снаряда.

Напрыгивать точно в стойку на руках не следует, так как в этом случае нельзя высоко и далеко взлететь во второй части прыжка. Отталкиваясь руками, необходимо сделать рывковое движение туловищем, стремясь как бы вытянуться в одну прямую линию. Толчок руками должен быть очень коротким. Во время толчка голову на грудь не наклонять. Положение рук, принятое к моменту окончания толчка, сохранять до приземления. Перед приземлением не сгибаться.

Последовательность разучивания:

а) с разбега переворот вперед на акробатической дорожке;

б) стоя на коне, толчком одной и махом другой переворот вперед на горку матов;

в) с разбега толчком о пружинный мостик выйти в стойку на руках на горку матов и кувырок вперед;

г) с разбега 12 м толчком о пружинный мостик переворот вперед через горку матов высотой 1 м;

д) то же, но с двух мостиков, положенных один на другой;

е) то же с одного мостика;

ж) переворот вперед через коня в ширину с положенным на него поролоновым матом.

УПРАЖНЕНИЯ МУЖСКИХ ВИДОВ МНОГОБОРЬЯ

УПРАЖНЕНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

Характеристика упражнений.

Упражнения на перекладине, входящие в мужское гимнастическое многоборье, разнообразны по структуре и трудности исполнения. Они носят преимущественно динамический характер, связаны с использованием перемещения тела гимнаста и его звеньев по инерции и называются «маховыми упражнениями».

При выполнении маховых упражнений на перекладине необходимо следить за технически правильной рабочей осанкой во всех решающих фазах упражнения. Правильный вис на перекладине — это поза с предельно выпрямленным телом и его «оттяжкой» от опоры. То же самое относится к стойке на руках (где необходимые требования соблюдать труднее), к положениям типа висов согнувшись и др.

Многие упражнения на перекладине связаны со сложными перемещениями тела гимнаста в пространстве, требующими от спортсмена точной ориентировки в пространстве и времени, тонкой координации действий, а также смелости, решительности. В связи с этим обучение упражнениям на перекладине представляет собой сложный педагогический процесс. Освоение упражнений на данном снаряде требует применения наиболее рациональных методов обучения и хорошего знания техники разучиваемых упражнений.

Основные упражнения.

Размахивания в висе и простые соскоки.

Размахивание изгибами и мах дугой. Упражнение используется для набора маха в висе на перекладине.

Из виса хватом сверху гимнаст поднимает ноги до положения угла или несколько выше. Затем, расслабляя мышцы живота и провисая, энергично разгибается и делает маховое движение назад. Таз и плечи несколько смещаются вперед, а тело в целом остается на месте. Вслед за этим спортсмен быстро сгибается в тазобедренных и особенно в плечевых суставах. Сильно нажимая книзу руками на перекладину, он стремится подняться в согнутом положении вверх. При этом его тело отходит назад, а ноги постепенно сближаются с перекладиной; голова приподнята. Эту часть упражнения можно сделать с прямыми руками или с быстрым подтягиванием в висе.

С началом маха вперед гимнаст еще больше сгибается и подносит голени к перекладине, а после прохождения нижней вертикали энергично разгибается одновременно в тазобедренных, плечевых, а если были согнуты руки, то и в локтевых суставах. Ноги перемещаются высоко вверх и вперед, а руки отталкиваются от снаряда, заставляя тело удаляться от опоры. В конце разгибания, в высшей точке движения, гимнаст полностью выпрямляется, после чего делает мах назад в висе.

Последовательность разучивания:

а) освоить правильную рабочую осанку в висе на перекладине: научиться держать тело совершенно выпрямленным, «оттянутым» от опоры; плечи расслабить, голову «убрать» между руками;

б) параллельно с освоением осанки развивать силу мышц-сгибателей рук, для чего рекомендуются следующие упражнения: подтягивания в висе на перекладине и кольцах (на быстроту и количество), лазанье по канату на скорость (с помощью ног и без нее), многократные подтягивания штанги до уровня груди (максимально сгибая руки);

в) освоить размахивание изгибами в висе на перекладине; делать в одном подходе по 3—5 пар махов, добиться ритмичных движений в висе; не переходить к маятникообразным махам;

г) разучить упражнение в целом. Мах дугой делать вначале с помощью тренера-преподавателя, который помогает гимнасту вовремя под тянуться вверх и выбрать верное направление разгибания.

Размахивание в висе. Набрав мах в висе, гимнаст активно поддерживает нужную амплитуду движений.

Важнее всего в упражнении исполнить мах вперед. Перемещаясь вниз, спортсмен движется выпрямленным, расположив голову между руками, расслабив плечи. Достигнув отвесного положения, он начинает сгибаться в тазобедренных, а затем в плечевых суставах, посылая стопы вверх-вперед. На первых махах это движение несколько затруднено, а с увеличением амплитуды размахиваний становится более быстрым, бросковым. По мере приближения маха вперед к высшей

точке сгибание тела сменяется плавным разгибанием, но гимнаст по-прежнему тянется вверх-вперед и в крайней точке движения полностью выпрямляется.

Мах назад в висе протекает относительно пассивно: гимнаст движется выпрямленным и лишь во второй половине маха обычно несколько приподнимается плечами вверх, перехватывает кисти вперед, а затем вновь полностью выпрямляется, готовясь к повторному маху вперед.

Последовательность разучивания:

а) освоить движения, необходимые для первоначального набора маха в висе;

б) выполнить размахивание в висе на перекладине, добиваясь большой и постоянной силы махов. Особое внимание обращать на свободное, бросковое движение ногами вперед-вверх, не допуская преждевременного (до прохождения нижней вертикали) сгибания тела. Желательно перед исполнением упражнения закреплять кисти на грифе с помощью петель;

в) закрепить технику размахивания без крепления кистей к опоре. Особое внимание обращать на перехват кистей в конце каждого маха назад, помня, что хват должен быть надежным. Вместе с тем чтобы предохранить гимнаста от внезапного срыва на махе назад, тренеру следует стоять сзади гимнаста и быть готовым предохранить его от падения.

Соскок махом назад делается после размахиваний или в конце простой комбинации.

Проходя во время маха назад нижнюю вертикаль, гимнаст ускоренным движением посылает ноги назад-вверх и несколько прогибается. При этом стопы обгоняют остальные звенья тела, а голова по-прежнему удерживается между руками. В конце маха назад, когда бросковое движением ногами притормаживается, спортсмен активно нажимает руками на опору, приподнимает плечи и голову вверх и, дождавшись, когда давление на перекладину уменьшится, снимает руки с опоры. Перейдя в безопорное положение, он отходит от снаряда плечами вверх-назад и, сохраняя тело прогнутым и напряженным, приземляется на мат.

Последовательность разучивания:

а) освоить размахивание в висе на перекладине. Гимнаст должен четко ощущать момент ослабления давления на опору в конце каждого маха назад;

б) выполнять соскок после размахивания средней силы. На махах назад, предшествующих переходу в безопорное положение, пре подаватель каждый раз помогает гимнасту определить момент, когда надо отпустить перекладину. Упражнение повторять до полного освоения правильной техники. Тренер-преподаватель контролирует действия спортсмена и страхует его от падения в случае преждевременного срыва кистей с опоры;

в) разучить соскок с максимально активным, форсированным движением ногами назад-вверх, энергичным отталкиванием руками и вылетом над снарядом. В

этом случае при торможении ног допускается небольшое сгибание тела в тазобедренных суставах и его последующее прогибание.

Соскок махом вперед.

Последовательность разучивания:

а) стать спиной к гимнастической стенке (в полуметре от нее), держась за рейку на уровне головы. Прогибаясь и отталкиваясь руками, перейти в стойку руки вверх. Необходимо добиться эффективных действий руками при отталкивании;

б) выполнить предыдущее упражнение, имитируя сгибание и разгибание тела при соскоке. Разгибаться одновременно с отталкиванием руками от стенки;

в) из виса на гимнастической стенке, сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах, соскок махом вперед. При сгибании от толкнуться от стенки тазом, а при разгибании — плечами и кистями. Добиться активного вылета тела вверх-вперед;

г) размахивание в висе на перекладине, имитируя на махе вперед движения опорной стадии соскока. Необходимо установить зрительный ориентир, чтобы помочь гимнасту определить направление движения ног при броске снизу вверх. Точность этого движения преподаватель корректирует на каждом махе вперед;

д) выполнить соскок махом вперед в целом с помощью тренера-преподавателя, а затем самостоятельно, до полного освоения. Силу маха вперед увеличивать по мере совершенствования навыка исполнения упражнения. При этом должна соответственно возрастать и высота броскового движения ног.

Подъемы разгибом.

Подъем разгибом из виса. В висе хватом сверху гимнаст берет умеренный мах вперед. Движение протекает плавно, с прямым телом. В данном случае подчеркнутое бросковое движение ногами отсутствует. В конце маха вперед гимнаст начинает подносить, а с началом маха назад вплотную подносит ноги к перекладине (при небольшом исходном махе — стопами, а при сильном — голенями). В дальнейшем, нажимая прямыми руками книзу и прижимая голени, а затем и бедра к перекладине, он быстро разгибается в тазобедренных и одновременно сгибается в плечевых суставах. Ноги спортсмена скользят вдоль грифа, а кисти переходят от голеней к тазу. Описанное разгибание начинается ускоренно, но затем, когда плечи поднимутся несколько выше уровня перекладины, движение ногами плавно затормаживается, и гимнаст, поднимаясь по инерции, выходит в упор.

Последовательность разучивания:

а) махом вперед в висе на низкой перекладине с разбега вис согнувшись. Необходимо освоить правильный ритм движения, на учиться своевременно подводить ноги к перекладине. Вначале выполнять с помощью преподавателя. Физически слабым гимнастам необходимо предварительно развить мышцы брюшного пресса и сгибателей плеча;

б) принять вис согнувшись на низкой перекладине; не отрывая стоп от грифа, с помощью преподавателя набрать мах в этом положении и при движении назад

выполнить подъем разгибом. Тренер-преподаватель стоит сбоку и помогает обучающемуся сделать упражнение технически правильно, прочувствовать и освоить действия ногами и руками во время подъема;

в) подъем разгибом с разбега на низкой перекладине. По необходимости оказывать гимнасту помощь. Когда упражнение будет освоено, перейти на высокую перекладину.

Махи и соскоки дугой

Мах дугой из упора можно выполнять из статического положения или делать махом из упора. В последнем случае, начиная мах вперед, гимнаст закрепляет плечевой пояс, а также все тело и, не давая тазу сразу опуститься к кистям, несколько отходит плечами назад.

Когда тело проходит примерно вертикальное положение, а плечи отходят назад, спортсмен ускоряет движение ногами, несколько сгибается в тазобедренных суставах и, надавливая руками к себе, прижимает таз к перекладине. При этом движение всем телом ускоряется, и гимнаст начинает быстро переворачиваться назад.

По мере сгибания тела в тазобедренных суставах ноги соскальзывают с грифа и таз отходит от опоры, благодаря чему спортсмен оказывается в висе согнувшись с приподнятым вверх тазом (колени— у грифа). Проходя это положение, он нажимает руками на перекладину назад, от себя, разгибается всем телом и посылает ноги высоко вверх-назад до полного выпрямления. Далее следует мах назад в висе.

Последовательность разучивания:

а) освоить правильную осанку и ознакомиться с общим характером движений, исполняемых при махе дугой. С этой целью в. упоре на низкой перекладине гимнаст, напрягаясь, полностью выпрямляется и плотно прижимается к опоре; тренер-преподаватель замедленно переворачивает его назад, в вис согнувшись, а затем, после разгибания в плечевых суставах — в вис. Следует избегать расслабления тела в висе согнувшись и «падения» таза;

б) на низкой перекладине освоить мах дугой в нормальном темпе. Тренер-преподаватель стоит сбоку и контролирует выполнение упражнения, особенно в конце спада и во время разгибания тела. Следует напомнить гимнасту, что прогибание тела в конце маха дугой недопустимо.

Соскок дугой из упора начинается так же, как мах дугой из упора, но при соскоке дугой тело разгибается гораздо активнее. Гимнаст не только отходит вперед-вверх от перекладины, но и сильно прогибается, при этом носки ног опускаются, а грудь приподнимается. Разгибание сопровождается энергичным отталкиванием от опоры, голова откидывается назад. Когда прогибание тела притормаживается, а отталкивание от снаряда полностью завершается, гимнаст отпускает перекладину. В полете он прогибается и наклоняет голову назад (опустить ее на грудь можно только перед приземлением на мат).

Последовательность разучивания:

а) разучить мах дугой в вис. Гимнаст должен владеть высоким и энергичным движением с мощным разгибанием тела;

б) проделать упражнения, рекомендованные для овладения соскоком махом вперед из виса;

в) выполнить соскок дугой, начиная движение прыжком из виса стоя на согнутых руках (на низкой перекладине); наскок делать вверх и несколько назад. Движение через упор должно быть проходящим, плечи все время остаются сзади, не заходят за вертикальную плоскость снаряда. Упражнение исполняется с помощью преподавателя, который сбоку поддерживает спортсмена под спину и ноги и продвигается вместе с ним вперед, к месту приземления;

г) освоить соскоки дугой из упора на низкой перекладине из статического положения, а затем маха вперед в упоре. При исполнении упражнения желательно контролировать высоту и дальность полета тела с помощью вспомогательного ориентира: перед перекладиной, на расстоянии, несколько большем длины ног самого высокого гимнаста, на уровне грифа натянуть веревочку;

д) освоить соскок на высокой перекладине. Разгибание и отталкивание руками здесь могут быть менее активными.

Подъем двумя в упор. Сразу вслед за перемахом двумя гимнаст плотно сгибается в тазобедренных суставах, а пройдя нижнюю вертикаль, энергично разгибается, посылая стопы по высокой дуге вверх-вперед и затем вниз. При этом он держит ноги на некотором расстоянии от грифа, а прямыми руками сильно тянет на себя перекладину. Когда плечи приподнимутся над уровнем опоры, разгибание в тазобедренных суставах плавно затормаживается, и спортсмен, оставаясь слегка согнутым и жестко упираясь прямыми руками в перекладину, выходит в упор сзади.

Последовательность разучивания:

а) освоить упражнения, близкие по характеру к подъему двумя: подъем одной, подъем разгибом на брусьях (хватом за концы). Гимнаст должен освоить достаточно высокое движение ногами при разгибании и активные действия прямыми руками;

б) освоить спад назад из упора сзади;

в) разучить на низкой перекладине подъем двумя после спада назад из упора сзади. Первоначально выполнять с помощью. При исполнении упражнения пресекать попытки спортсмена выйти в упор сзади за счет сильного прогибания тела и сгибания рук;

г) разучить (или повторить) перемах согнувшись из виса; при перемахе гимнаст должен проносить ноги под грифом без касаний и задержек;

д) освоить на низкой перекладине подъем вперед с прыжка в вис углом. Исполнять до овладения правильным ритмом и координацией движений;

е) выполнять упражнение на высокой перекладине. Тренер-преподаватель должен быть готов предохранить гимнаста от падения вперед в случае излишне

быстрого выхода в упор сзади или от переворачивания назад через голову в результате неполного подъема и по следующего неверного спада в вис.

Подъем назад. Махом вперед из виса хватом сверху гимнаст выполняет перемах согнувшись и, посылая ноги назад-вверх (оставляя голову на груди), делает как бы неполный мах дугой назад. При этом он временно удаляется от перекладины, частично разгибаясь в тазобедренных и плечевых суставах. Приподнявшись назад-вверх, обучающийся вновь сгибается в тазобедренных суставах и на махе вперед возвращается в вис согнувшись. Пройдя нижнюю вертикаль и начиная собственно подъем назад, он активно разгибается в тазобедренных суставах, при этом тянет прямыми руками перекладину к себе и заставляет таз вплотную приблизиться к грифу; спина все время должна оставаться округленной, а голова опущенной на грудь. Если разгибание тела не было преждевременным и ноги не остались сзади, под перекладиной, то гимнаст выйдет в упор сзади.

Последовательность разучивания:

а) освоить перемах согнувшись махом вперед из виса. Добиться четкого прохождения ног под перекладиной;

б) разучить «полумах» дугой назад. Вначале делать его из размахивания в висе согнувшись сзади, затем в соединении с перемахом согнувшись. При разгибании добиться далекого и высокого от хода тела вверх-назад (но не вверх-вперед). Тренер-преподаватель помогает гимнасту набрать мах в висе согнувшись и затем корректирует его действия, следя за точным перемещением ног на каждом махе назад;

в) имитировать разгибание тела, стоя на полу: наклоняясь вперед, отводить руками за спину гимнастическую палку, затем, энергично разгибаясь, прижать ее к тазу, преодолевая сопротивление тренера-преподавателя, придерживающего палку за спиной гимнаста;

г) выполнить основную часть упражнения в замедленном темпе; гимнаст принимает вис согнувшись сзади на низкой перекладине, несколько человек берут его за ноги и поднимают в упор сзади. В ходе движения спортсмен, используя опору ногами, самостоятельно разгибается, сохраняя необходимую осанку;

д) приступить к разучиванию подъема назад в целом. На первых порах контролировать исполнение подъема, не позволяя гимнасту преждевременно разгибаться. С этой целью обращать его внимание на ритм упражнения, подавать сигналы к исполнению от дельных действий, а также следить за тем, чтобы подготовительное сгибание тела на махе вперед было достаточно сильным.

Оборот назад представляет собой слитное исполнение спада назад из упора сзади и одноименного подъема.

В исходном положении гимнаст подает плечи назад и, теряя равновесие, начинает спад. В ходе ускоренного движения он постепенно сгибается в тазобедренных суставах; при этом голова обязательно держится на груди, спина

округлена, а ноги как бы соскальзывают с грифа назад. Во время спада гриф снаряда, перемещаясь относительно ног, должен продвинуться от таза почти до уровня коленных суставов (но не дальше), так, чтобы у нижней вертикали тело обучающегося было полностью уравновешено. Продолжая движение вперед, гимнаст исполняет подъем назад.

Последовательность разучивания:

а) разучить подъем назад в упор сзади;

б) освоить спад назад из упора сзади с помощью тренера-преподавателя, который страхует гимнаста от переворачивания через голову в случае недостаточного отведения таза назад при спаде;

в) слитно исполнить обе части оборота. Если в ходе спада гимнаст недостаточно отводит таз назад, то во второй части оборота его может отбросить вперед от перекладины, поэтому тренер-преподаватель должен быть готов предотвратить падение.

Обороты из упоров

Оборот назад в упоре. Начало упражнения аналогично соответствующей фазе маха дугой из упора. Здесь также важно начать движение на некотором расстоянии от грифа, сразу отвести плечи назад и преждевременно не согнуться в тазобедренных суставах. Миновав вертикальное положение, гимнаст приближает таз к перекладине, сгибаясь и постепенно приподнимая голову, ускоренно посылает ноги под опору, вверх и вперед. Благодаря этому вращение тела назад ускоряется. В дальнейшем спортсмен, по-прежнему прижимая таз к перекладине, переворачивается через голову, плавно прогибается и выходит в упор.

Последовательность разучивания:

а) освоить правильную осанку в упоре на перекладине; тело должно быть слегка прогнуто, приподнято в плечах, руки полностью выпрямлены;

б) выполнить оборот назад из упора (без предварительного маха). Движение начинается отведением плеч назад и потерей равновесия. В дальнейшем обучающийся, прижимаясь тазом к опоре и сгибаясь, переворачивается через голову и разгибается лишь в самом конце движения;

в) исполнить оборот в соединении с предварительным махом назад из упора. Следить, чтобы сразу после подготовительного от маха гимнаст начал отводить плечи назад (а не посылал вперед) и напрягал тело.

Оборот назад в вис, в стойку на руках начинается замахом назад в упоре. В этот момент гимнаст удерживает плечи над опорой или незначительно наклоняет вперед, голову слегка опускает на грудь, выпрямляет тело и приподнимает до горизонтального положения или выше.

Исполняя собственно оборот, спортсмен постепенно закрепляется в плечевых суставах и, теряя равновесие, начинает ускоренно двигаться всем телом вниз и затем вперед. При этом он сразу отводит плечи назад, а таз, приблизив к перекладине до

25—35 см, в дальнейшем удерживает на этом расстоянии и не касается грифа. Первая половина оборота представляет собой быстрый спад в висе согнувшись (колени у грифа). Пройдя положение вниз головой, гимнаст немедленно разгибается; удерживая голову на груди и энергично нажимая от себя прямыми руками на гриф, он посылает ноги назад-вверх, за перекладину. Разгибание протекает одновременно в тазобедренных и плечевых суставах и заканчивается приходом в вис или в положение, близкое к стойке на руках.

Последовательность разучивания:

а) проверить, подготовлен ли гимнаст к разучиванию оборота. Он должен уверенно владеть простейшими силовыми выходами в стойку на руках, отмахом назад из упора на перекладине в стойку (через прямые руки), а также быть достаточно физически подготовленным;

б) освоить доступные упражнения, сходные с оборотом (например, кувырок назад в стойку на руках на полу);

в) разучить оборот назад не касаясь в упоре. Упражнение сходно с оборотом в вис, но связано с неполным разгибанием тела и опусканием в упор. Его назначение— приучить гимнаста удерживать тело на определенном расстоянии от перекладины, чувствовать характер движений руками и овладеть необходимой для оборота осанкой.

г) освоить оборот в вис на низкой перекладине. Необходимо указывать гимнасту, что излишнее приближение к грифу затрудняет разгибание тела и выход в высокое конечное положение. Чрезмерное удаление от перекладины, напротив, приводит к преждевременному выпрямлению тела и срыву в вис. При разучивании оборота рекомендуется подавать условные сигналы в момент приложения основных усилий при разгибании тела.

Махи назад из упоров

Мах назад из упора в вис. В упоре хватом сверху гимнаст пружинящим движением сгибается в тазобедренных суставах и, оставляя плечи несколько впереди, слегка заводит ноги под перекладину. Если упражнение делается из статического положения, то в это время руки незначительно сгибаются в локтях, чтобы тело могло опереться о перекладину тазобедренным сгибом.

Вслед за сгибанием исполняется возможно более энергичное разгибание. Гимнаст отталкивается от грифа и делает мах ногами назад-вверх. Ноги как бы увлекают за собой остальные звенья тела; подхватывая это движение, спортсмен наклоняет голову на грудь, энергично нажимает от себя прямыми руками на перекладину и выпрямляется в высшей точке подъема тела. Далее следует мах вперед в висе.

Последовательность разучивания:

а) проверить, подготовлен ли гимнаст физически к освоению упражнения. Он должен уметь при отмахе быстро отвести тело назад- вверх прямыми руками;

б) освоить соскок махом назад из упора на низкой перекладине. Особое внимание обращать на подготовительное сгибание тела и действия руками при отмахе назад;

в), разучить мах назад в вис на средней перекладине. Гимнаст должен сразу стремиться выйти в максимально высокое положение, вплоть до стойки на руках. Упражнение исполняется с помощью, затем самостоятельно; в первом случае тренер-преподаватель стоит сбоку, на высокой подставке, контролирует движение и помогает гимнасту удерживать плечи над опорой, не допуская их преждевременного отведения назад;

г) разучить мах назад в вис в соединении с подъемом разгибом. Освоить отмах с прямыми руками.

Соскок ноги врозь, как и предыдущие упражнения данного раздела, основан на махе назад из упора. Выполнив отмах и поднявшись несколько выше горизонтали, гимнаст быстро, акцентированно сгибается в тазобедренных суставах и несильно разводит ноги; при этом он слегка приподнимает голову, плечи наклоняет вперед несколько больше, чем при обычном махе, а руками активно нажимает книзу на опору. Как только спортсмен согнется примерно под прямым углом, он резко затормаживает это движение и начинает разгибаться. Одновременно с заключительным толчком гимнаст снимает руки с опоры и, поднимаясь плечами вверх, переходит через перекладину.

Последовательность разучивания:

а) овладеть махом назад из упора;

б) разучить переход в упор стоя ноги врозь махом назад из упора. Гимнаст должен делать высокий отмах и быстро ставить ноги на гриф сверху (а не подтягивать их снизу к опоре);

в) разучить или повторить прыжки ноги врозь через козла в ширину и коня с ручками (опорой о ручки и седло);

г) выполнить пробные соскоки вперед махом назад из упора на низкой перекладине: махом назад упор присев и соскок вперед — 1—2 раза; махом назад упор стоя ноги врозь и соскок вперед— 1— 3 раза;

д) выполнить соскок ноги врозь из упора на низкой перекладине. Упражнение делать с помощью преподавателя, который стоит перед снарядом и держит гимнаста за предплечья, чтобы он не упал, если заденет ногой за перекладину. В момент перехода обучающегося через снаряд тренер-преподаватель вместе с ним отходит к месту приземления.

Подъемы большим махом

Подъем махом назад в упор обычно исполняется в соединении с махом дугой из виса или упора. В обоих случаях мах назад, необходимый для подъема, должен быть как можно сильнее. В основной стадии упражнения, проходя в висе хватом сверху нижнее вертикальное положение, гимнаст энергичном движением посылает

ноги назад-вверх и прогибается. При этом руки и туловище по-прежнему располагаются на одной прямой линии, голова втянута в плечи и несколько опущена на грудь.

В высшей точке движения спортсмен слегка приподнимает голову и, нажимая прямыми руками на перекладину, посылает плечи вперед, стремясь перейти в упор. Ноги должны оставаться как можно выше: это позволяет в дальнейшем сделать полноценный мах вперед в упоре.

Последовательность разучивания:

а) освоить подъем махом назад после размахиваний увеличивающейся амплитуды. При выполнении упражнения надеть петли, крепящие кисти к опоре. Переходить в упор необходимо только тог да, когда на махе назад гимнаст поднимется выше горизонтали. Вначале этот момент подсказывает тренер-преподаватель, затем обучающийся должен научиться самостоятельно определять амплитуду маха и время приложения основных усилий;

б) разучить (или повторить) мах дугой в висе. В высшей точке маха дугой гимнаст должен подниматься не ниже горизонтального положения. Важно научиться сохранять прочный хват сверху при большом махе назад;

в) выполнить подъем махом назад в соединении с махом дугой из виса или упора. Упражнение делается с применением петель и без них. В последнем случае нужно внимательно страховать гимнаста и контролировать движения его кистей, так как на данном этапе обучения возможны срывы со снаряда.

Подъем переворотом в упор. Простые варианты упражнения обычно выполняются после маха назад из упора в вис, реже — с размахивания. Если полученный мах вперед в висе был достаточно большим, то основная часть подъема переворотом протекает пассивно: в висе гимнаст перемещается выпрямленным, а в конце движения вверх, в момент его остановки, он быстро откидывает голову назад (стараясь увидеть перекладину), четко прогибается и, жестко упираясь прямыми руками в гриф, перевернувшись назад через голову, опускается в упор.

Для исполнения подъема требуются активные действия. Проходя отвесное положение, гимнаст делает хлестообразное движение ногами вперед-вверх и затем назад, через перекладину, при этом сгибаясь в тазобедренных и плечевых суставах. Описанное сгибание должно закончиться приблизительно в момент подъема тела до горизонтального положения. Тотчас же следует разгибание в тазобедренных суставах с одновременным, движением головой назад и приведением туловища к рукам.

Последовательность разучивания:

а) выполнить на низкой перекладине несколько раз подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой. Уточнить направление движения ногами в ходе переворота, время разгибания тела, а также действия рук и головы;

б) сделать подъем переворотом в упор из размахивания в висе (желательно с применением петель, крепящих кисти к опоре). Особое внимание обращать на

движение ногами вверх-назад через себя и добиваться выполнения подъема с прямыми руками;

в) освоить подъем переворотом после маха назад из упора в вис. Основная задача гимнаста — возможно точнее определить момент разгибания тела и опускания в упор. При большом махе преждевременное сближение со снарядом приводит к закручиванию в упоре, а позднее —к неполному переворачиванию тела и падению тазом на перекладину.

Большие обороты

Большой оборот назад делается после отмаха назад из упора в стойку на руках, после оборота назад из упора в вис (или стоику), а также в соединении со многими движениями типа больших оборотов.

Из стойки на руках хватом сверху гимнаст движется назад-вниз, максимально выпрямившись и оттянувшись в плечах; кисти располагаются на ширине плеч (или несколько уже), голова держится между руками, взгляд устремлен на перекладину. Подходя» к горизонтальному положению, спортсмен слегка сгибается в тазобедренных суставах, а позднее, расслабляя мышцы живота, ускоренно прогибается. Последнее прогибание должно быть наибольшим в момент, когда гимнаст не дойдет до нижней вертикали на 40—45°. В это время мышцы

передней поверхности тела натянуты, а ноги, отставая в движении, как бы делают замах для броска вперед.

Заканчивая первую половину упражнения, гимнаст прогибается и мощным бросковым движением посылает ноги вперед, а затем вверх, через себя. В результате этого в третьей четверти упражнения (уже поднимаясь) он сгибается вначале в тазобедренных, а затем и в плечевых суставах, тело сближается с опорой, что в дальнейшем позволяет закончить оборот выходом в стойку на руках. Наибольшим сгибание бывает примерно в начале последней четверти оборота. Затем спортсмен плавно, замедленно разгибается в тазобедренных суставах, а под конец оборота и в плечевых. Это позволяет ему выйти в стойку на руках в выпрямленном, оттянутом от опоры положении и подготовиться к исполнению повторного оборота или аналогичного упражнения.

Последовательность разучивания:

а) проверить готовность гимнаста к разучиванию оборота. Он должен уверенно владеть обычными размахиваниями в висе на перекладине, стойкой на руках на брусьях быстрым махом, а также высоким отмахом из упора в вис на средней перекладине;

б) повторить размахивания в висе на высокой перекладине и, выполняя их с достаточной амплитудой, уточнить характер подготовительных действий в первой части маха вперед и особенности броска ногами, необходимого для большого оборота назад. Это упражнение исполнять с применением петель, крепящих кисти к

опоре. При исполнении упражнения необходимо намечать зрительный ориентир, в направлении которого гимнаст будет посылать ноги в решающий момент оборота;

в) несколько раз выполнить на полу стойку на руках, сохраняя с помощью осанку, необходимую для начала и окончания оборота;

г) имитировать на матах первую часть оборота: из выпрямленной стойки на руках гимнаста медленно опускают в положение лежа руки вверх. В ходе движения сохранять выпрямленное, напряженное положение тела; первыми должны коснуться пола носки ног (а не грудь или живот);

д) из упора на перекладине сделать отмах в стойку на руках и спад назад. Во всех фазах движения тело должно быть строго выпрямлено и фиксировано;

е) ознакомить гимнаста с заключительной частью оборота: из виса лежа на низкой перекладине (ноги впереди) с помощью партнеров гимнаста согласованным движением подбрасывают вверх так, чтобы он, энергично выпрямляясь, быстро прошел через стойку;

ж) повторить упражнение «д», добавив к нему подготовительные действия и несильное бросковое движение ногами вперед-вверх;

з) сделать мах назад из упора в вис и попытаться выполнить большой оборот назад. Предварительно необходимо указать гимнасту, что в случае неудачного исполнения он должен сохранять жесткое положение всего тела, чтобы не упасть в сторону. В ходе упражнения преподаватель помогает гимнасту, подталкивая его вверх (а не вперед) во второй половине оборота;

и) выполнить серию оборотов после размахивания в висе увеличивающейся амплитуды. Это упражнение в зависимости от хода обучения может предшествовать упражнению «з» или заменить его;

к) большой оборот назад в нормальных условиях.

Большой оборот вперед выполняется после отмаха назад из упора в стойку на руках, в соединении с аналогичным подъемом махом назад, а также с другими упражнениями типа больших оборотов.

В стойке на руках хватом снизу гимнаст максимально выпрямляется и, наклоняя голову на грудь, начинает переворот вперед. В первой четверти оборота он держит тело напряженным, затем, по мере перехода в вис и увеличения скорости спада, постепенно расслабляется, продолжая оттягиваться от опоры. Пройдя в таком положении нижнюю вертикаль и поднявшись приблизительно на 45°, гимнаст делает быстрое движение тазом кверху и одновременно слегка «проваливается» в плечах. Вслед за этим он приподнимает голову и мягким, но сильным рывком сгибается в плечах, как бы притягиваясь прямыми руками к опоре. Энергично нажимая руками на перекладину вниз и к себе, спортсмен устремляется плечами вперед, к верхней вертикали; остальные звенья тела в данный момент отстают.

В момент, когда плечи гимнаста проходят над опорой, характер прилагаемых усилий меняется: прекратив притягиваться к перекладине, он начинает отжиматься от

нее вверх. Выпрямившись в плечах, спортсмен доводит до вертикального положения спину, таз и в последнюю очередь ноги. Когда тело минует верхнюю вертикаль и полностью выпрямится, он наклоняет голову на грудь и вновь начинает переворот вперед.

Последовательность разучивания:

а) освоить правильную осанку, необходимую в начале оборота (на полу или стоялках с помощью);

б) к упражнению «а» добавить спад вперед в положении лежа на спине на матах. Выполнять с помощью, без переката спиной по матам;

в) освоить мах назад из упора хватом снизу в стойку на руках— на низкой перекладине;

г) повторить упражнение «в» на высокой перекладине с после дующим переворотом вперед в вис и соскоком махом назад;

д) имитировать основную часть оборота на полу: из упора лежа толчком обеими ногами выйти в стойку на руках. Можно выполнять в сочетании с упражнением «б»;

е) разучить большой оборот вперед на средней перекладине (с применением лямок);

ж) исполнять большие обороты на высокой перекладине в сериях и с разной скоростью.

УПРАЖНЕНИЯ НА БРУСЬЯХ

Характеристика упражнений.

Упражнения на брусьях выполняются махом в упоре, упоре на руках, в висе углом и висе согнувшись. Небольшие группы упражнений составляют статические положения и силовые перемещения, обычно заканчивающиеся стойками на руках. Устройство брусьев позволяет выполнять все эти упражнения в положениях поперек и продольно, на одной или двух жердях, в середине и на концах жердей, лицом наружу и внутрь.

По структуре упражнения на брусьях подразделяются на движения махом вперед и назад, разгибом на махе вперед, махе назад и с места. Выполняются они над жердями, под жердями, с поворотами и перемахами, в форме подъемов и спадов, оборотов и переворотов, кувырков и сальто и т. п.

Для овладения разнообразными упражнениями на брусьях гимнастам необходима хорошая физическая подготовленность. Наиболее высокие требования предъявляются к скоростно-силовым показателям мышц рук, туловища и плечевого пояса, которые обеспечивают выполнение основных действий в различных условиях опоры о жерди. Помимо того, гимнаст должен владеть рядом специфических навыков: правильной технической осанкой в упорах, висах, стойках; рациональной техникой размахиваний в упорах и висах; вспомогательными движениями руками в

плечевых суставах при ускорении маховых движений и отталкиваний от жердей в подъемах, поворотах и сальто и др.

Наиболее характерные особенности правильной технической осанки при выполнении упражнений в упоре — выпрямленное положение тела, отсутствие прогибания в поясничном, отделе позвоночника, умеренное напряжение мышц плечевых суставов и грудино-ключичных сочленений, обеспечивающее, с одной стороны, высокое положение туловища на махе спереди и сзади, с другой — упругое провисание в момент прохождения телом нижнего вертикального положения. Правильная техническая осанка при выполнении упражнений в висах характеризуется упругим провисанием в плечевых и грудино-ключичных суставах, округленным положением спины и наклоном головы на грудь.

Последовательность обучения упражнениям на брусьях должна определяться в зависимости от структурного сходства движений и уровня физической и технической подготовленности гимнастов. Вначале разучиваются профилирующие упражнения, которые облегчают затем успешное освоение других упражнений данной структурной группы.

Основные упражнения:

Статические положения:

1. Стойка на плечах. В стойке на плечах слегка прогнутое тело располагается вертикально ногами вверх, голова слегка отводится назад. Опора производится на плечи и кисти рук, локти разведены в стороны. Стоя сбоку, тренер-преподаватель поддерживает гимнаста из-под жердей одной рукой под спину, другой — под грудь. Последовательность разучивания:

а) на стоялках с помощью тренера-преподавателя освоить правильное положение тела в стойке;

б) на низких брусьях или стоялках из седа ноги врозь силой стойка на плечах;

в) из упора стоя на колене на низких брусьях махом другой ноги стойка на плечах;

г) из размахивания махом назад стойка на плечах.

2. Стойка на руках. Слегка прогнутое вытянутое вверх тело гимнаста опирается на вытянутые вверх руки, которые, в свою очередь, опираются кистями о жерди.

Последовательность разучивания:

а) с помощью тренера-преподавателя освоить правильное положение тела в стойке на руках на полу;

б) то же на стоялках;

в) на концах низких брусьев лицом наружу махом назад стойка с помощью тренера-преподавателя, стоящего на возвышении и поддерживающего гимнаста под плечо и бедро;

г) то же в середине низких брусьев.

Силовые перемещения:

К этой структурной группе относятся упражнения, выполняемые из статических положений и заканчивающиеся ими. Силовые перемещения исполняются согнувшись, прогнувшись с разведенными и сомкнутыми ногами, со сгибанием рук и с прямыми руками. Это переходы силой в стойки на плечах и руках, в горизонтальный упор на локте.

Выполнять силовые перемещения могут только физически сильные гимнасты. Наиболее типичны следующие специальные упражнения для развития силы:

а) сгибание и разгибание рук в упоре, упоре лежа, во время размахивания;

б) на стоялках и брусьях отжимание в стойку на руках из стойки на плечах с помощью партнера;

в) многократное выполнение стоек небольшим махом;

г) упражнения с амортизаторами и отягощениями для развития силы различных групп мышц.

Многие стойки выполняются со сгибанием тела. Чем больше согнуто тело, тем легче выполнять стойку, так как вращательный момент тяжести тела уменьшается. Чтобы уметь рационально выполнять стойки, гимнасту необходимо обладать хорошей подвижностью в тазобедренных и плечевых суставах.

Размахивания в упорах:

По мере овладения размахиванием в упоре на предплечьях необходимо переходить к размахиваниям в упоре. Очень полезно разучить размахивание со сгибанием рук на махе назад и выпрямлением их на махе вперед. При этом необходимо следить, чтобы гимнаст, сгибая руки в момент окончания маха назад и выпрямляя их на махе вперед, выпрямлялся в тазобедренных суставах. Затем следует сгибать руки в конце маха вперед, а выпрямлять махом назад. Эти упражнения развивают силу мышц рук и подготавливают гимнастов к овладению подъемами махом вперед и назад.

Когда гимнасты освоят размахивания с широкой амплитудой (носки ног выше плеч), необходимо научить их точно оценивать амплитуду движений и ее варианты. Для этого рекомендуется использовать дополнительные зрительные и тактильные раздражители (ориентиры). Спереди или сзади на специальных стойках подвешивается мягкий предмет (мяч, флажок и т. п.), и гимнасту дается задание при размахивании коснуться его ногами, бедрами, животом или тазом. Для более точной оценки амплитуды размахиваний следует использовать переносной градуированный фон.

Совершенствованию техники размахиваний необходимо уделять самое серьезное внимание. Для этого на каждом занятии следует многократно повторять размахивания с различными амплитудой и скоростью в разнообразных вариантах (с прямыми руками, сгибая и выпрямляя руки).

Размахивание в упоре на руках изучается вслед за освоением двух предыдущих способов. Очень важно предварительно укрепить мышцы плечевого пояса, чтобы плечи при размахивании оставались выше плоскости жердей.

Соскоки, подъемы, кувырки, повороты махом вперед:

1. Соскок махом вперед углом. На махе вперед в вертикальном положении, слегка сгибаясь, ускорить движение ног вперед. В момент прохождения носками ног плоскости жердей начать смещение тела в сторону соскока (вправо), а когда они будут на уровне плеч, энергично прогибаясь, оттолкнуться правой рукой и, упираясь левой рукой о дальнюю жердь, вывести плечи вправо. Далее оттолкнуться левой рукой, переставить ее на правую жердь и приземлиться.

2. Соскок махом вперед боком. По ходу маха вперед энергично подать ноги вперед, слегка сгибаясь и поворачивая носки ног в сторону соскока (вправо). Как только носки достигнут уровня головы, нужно, разгибаясь и поворачивая ноги направо, энергично оттолкнуться левой рукой. Одновременно продолжая поворот тазом и плечами, сместиться в сторону соскока, активно опираясь на правую руку, закончить поворот в положении боком, левую руку отвести в сторону. Оттолкнувшись правой рукой, приземлиться спиной к брусьям. Страховать, поддерживая гимнаста одной рукой под плечо, другой подталкивая под таз, если его ноги остаются над жердями. Разучивать соскок на низких брусьях, вначале из упора, опираясь правой ногой на жердь и махом левой, затем на концах жердей лицом наружу. Чтобы не помешать гимнасту переставлять руки вперед, нужно наклониться назад и слегка отойти назад, а как только руки гимнаста пройдут вперед, возвратиться для оказания страховки.

3. Подъем махом вперед. В крайней точке маха назад, когда ноги и таз поднимутся выше жердей, гимнаст, округляя и поднимая спину, незначительно сгибается в тазобедренных суставах. Далее, по ходу маха вперед он вначале прогибается, а затем — несколько раньше, чем тело подойдет к вертикали,— делает энергичное движение ногами вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах (до 135°).

До того, как ноги достигнут уровня жердей, гимнаст резко разгибается, притормаживая движение ног. Вслед за этим он делает энергичный рывок грудью и, отталкиваясь плечами от жердей и нажимая руками на жерди, переходит в упор, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах. Вначале упражнение разучивается из упора на предплечьях в сед ноги врозь и в упор, затем из упора на руках с опорой ногами о коня (козла), поставленного внутри жердей. Первые попытки рекомендуется выполнять на наклонных (вперед) жердях. Страховать и оказывать помощь стоя сбоку, подталкивая гимнаста руками снизу под поясницу и таз и поддерживая затем под бедра.

4. Кувырок назад прогнувшись. На махе вперед, проходя вертикаль, ускоренно подать ноги вперед и, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, продолжить мах, нажимая рука ми на жерди. Когда туловище поднимется выше

жердей, плавно разогнуться и, отпустив жерди, развести руки в стороны, поворачивая их наружу. При этом голову следует плавно отвести назад и слегка приподняться, опираясь плечами о жерди и сохраняя прогнутое положение тела. Как только тело пройдет вертикальное положение, нужно быстро взяться за жерди и опять перейти в упор на руках. Страховать и помогать стоя сбоку, подталкивая гимнаста снизу под спину и поддерживая затем под живот и бедра, если:

а) при разгибании тела и разведении рук из высокого упора на руках согнувшись тренер-преподаватель, стоя на жердях, поднимает гимнаста за ноги. Эти движения повторить несколько раз;

б) из стойки на плечах, разводя руки, выполнить вторую часть кувырка — перехват руками и опускание тела в упор на руках;

в) выполнить кувырок назад из размахивания в упоре на руках с перекатом грудью на мат, положенный на жерди за головой гимнаста так, чтобы при кувырке голова свободно проходила. Следить за сохранением прогнутого положения тела и быстрой перестановкой рук.

Когда кувырок будет освоен, можно приступать к разучиванию его в упор и в стойку на плечах. Эти упражнения имеют ту же техническую основу и отличаются лишь завершающими действиями. Вслед за разгибанием тела и отведением головы назад нужно, не разводя руки, быстро переставить кисти на жерди за плечи, прежде чем тело пройдет вертикальное положение, а затем либо опуститься в упор выпрямляя руки, либо остаться в стойке на плечах. Оказывать помощь стоя сбоку на возвышении и поддерживая гимнаста под голени или бедра, задерживая его, в стойке на плечах.

5. Поворот махом вперед. Из стойки на руках, сохраняя выпрямленное положение тела, начать опускание в упор, слегка подавая вперед плечи и несколько сдерживая мах. Когда тело дойдет до горизонтали, прекратить сдерживать мах и, возвращая плечи к вертикали над точками хвата, начать ускоренно опускаться. До того, как тело пройдет вертикальное положение, активно ускорить мах вперед, слегка сгибаясь и подавая ноги и таз вперед, а затем вперед-вверх. При этом нужно нажимать прямыми руками в направлении, противоположном маху, голову опустить на грудь. При прохождении вертикали тело слегка провисает в плечевых и грудиноключичных суставах. Когда ноги окажутся выше головы, а таз на уровне плеч, начать разгибание с поворотом (налево). Вначале поворачиваются ноги и таз, а затем, с момента отпускания жерди правой рукой, — туловище. Левой рукой нужно активно оттолкнуться, поднимая, ноги и туловище и продолжая поворот. До того, как закончится маховое движение, оттолкнуться левой рукой и быстро переставить руки на жерди слегка под себя. Страховать и помогать стоя справа у жердей на возвышении, поддерживать под таз и бедра, фиксируя конечное положение.

Последовательность разучивания:

а) уточнить характер и последовательность действий из упора лежа сзади вначале на матах, затем на стоялках с помощью тренера-преподавателя;

б) несколько раз выполнить упражнение из размахивания на концах низких брусьев (лицом наружу), вначале в соскок после дохвата, затем в упор с помощью;

в) то же в середине брусьев;

г) постепенно увеличивая амплитуду предварительного маха назад, довести его до стойки на руках, одновременно увеличивая высоту поворота. Выполнить упражнение на высоких брусьях. При появлении защитных действий вернуться к выполнению поворота на матах и низких брусьях с помощью.

Наиболее часто допускаемая ошибка при поворотах — разведение ног. Важно следить, чтобы эта ошибка не закрепилась. Для исправления данной ошибки рекомендуется выполнять упражнение с зажатым между носками ног небольшим предметом (поролон, бумага и т. п.).

6. Поворот махом вперед в упор на руках. Он отличается от поворота в упор лишь заключительными действиями. После поворота руки переставляются не под себя, а несколько впереди плеч, затем сгибаются и выполняется опускание в упор на руках.

Последовательность разучивания:

а) поворот махом вперед в упор на руках с поддержкой под бедра (на небольшом махе);

б) поворот махом вперед в упор на руках на обычном махе с поддержкой под бедра.

Соскоки, подъемы, кувырки, повороты, перемахи, ногами на махе назад:

1. Соскок махом назад. На махе вперед, слегка сгибаясь, поднять носки несколько выше уровня плеч, а затем энергично выпрямить тело вперед и выполнить ускоренный мах назад. Когда ноги окажутся выше жердей, сместить тело в сторону (вправо), продолжая мах назад. В крайней точке маха быстро переставить левую руку на правую жердь несколько впереди правой. Тут же левой рукой оттолкнуться от жерди, отвести ее в сторону, слегка прогнуться и поднять голову. Постепенно, от попытки к попытке выполнять соскок все выше. При хорошем выполнении соскока тело гимнаста в крайней точке маха должно быть не ниже 45° от горизонтали. Начинать разучивание соскока следует из упора на концах низких брусьев лицом внутрь. Страховать и помогать стоя сбоку-впереди. Поддерживать гимнаста одной рукой под правое плечо, другой — подтолкнуть его, если он недостаточно выведет тело из жердей.

2. Соскок ноги врозь на концах брусьев. В конце маха назад быстро прогнуться и подать плечи вперед, затем, слегка поднимая таз, резко согнуться, широко разводя ноги, и, энергично оттолкнувшись руками, прогнуться. Перед приземлением соединить ноги. Страховать стоя впереди. Вначале помогать гимнасту смещаться вперед, вытягивая его за плечо на себя, если он остается над жердями.

Разучивать соскок на низких брусьях: вначале освоить соскок перемахом одной ногой, затем другой, а после этого — соскок ноги врозь.

3. Соскок махом назад с поворотом кругом. Махом назад, как только ноги окажутся выше жердей, вывести тело в сторону (влево) и начать поворачивать носки ног налево. Подходя к горизонтальному положению, оттолкнуться правой рукой и быстро переставить ее на другую жердь перед левой рукой обратным хватом, тут же оттолкнуться левой рукой, продолжить поворот всем телом и, оттолкнувшись правой рукой, переставить левую руку на жердь (за спину). В конце поворота прогнуться и приземлиться. Страхующему, поддерживая за левую руку, помочь гимнасту повернуться и переставить левую руку на жердь (за спину), а затем поддержать его под спину или грудь в момент приземления.

Последовательность разучивания:

а) с помощью тренера-преподавателя, поддерживающего гимнаста под бедра, освоить характер и последовательность действий на матах, затем на стоялках;

б) стоя на правой правым боком к низким брусьям, отвести левую ногу назад и взяться правой рукой за ближнюю жердь. Оттолкнувшись правой рукой и прогибаясь, повернуться налево кругом и взяться левой рукой за жердь;

в) на низких брусьях соскок махом назад с поворотом на 90° спиной к брусьям.

4. Подъем махом назад из упора на руках согнувшись. Разгибаясь, вытянуться вперед несколько выше жердей, подтянуть плечи к кистям и, сгибая руки, начать мах назад. Перед тем как тело подойдет к вертикали, согнуться так, чтобы ноги от стали от туловища. За вертикалью усилить мах назад энергичным хлестовым движением. Когда ноги окажутся несколько выше уровня жердей, сделать энергичный рывок туловищем; нажимая рука ми на жерди, подать плечи вперед-вверх и, выпрямляя руки, перейти в упор. Страховать и помогать стоя сбоку, поддерживая одной рукой плечо, другой подталкивая снизу под бедра.

Последовательность разучивания:

а) из размахивания в упоре на руках подтягивание (подбрасывание) плеч к кистям;

б) то же, но в сочетании с подъемом махом назад;

в) подъем махом назад из упора на руках согнувшись с помощью двух человек; один помогает руками из-под жердей, другой, стоя на возвышении, подхватывает ноги исполняющего и фиксирует гимнаста в конечном положении. Подъем считается хорошо освоенным, когда гимнаст в конечном положении приближается к 45° выше горизонтали.

5. Кувырок вперед прогнувшись. Мах назад выполняется так же, как при подъеме махом назад, но он должен быть более продолжительным. Когда тело приближается к верхнему вертикальному положению, нужно развести руки в стороны и поворачивать их внутрь. В момент прохождения вертикали голову

слегка наклонить на грудь, спину округлить. Опережая руками движение тела, быстро переставить руки на жерди. Страхующему, стоящему сбоку, вначале подтолкнуть гимнаста снизу на махе назад под бедра, а затем дать ему возможность, оттолкнувшись назад, развести и переставить руки; после этого поддержать под спину и бедра.

Последовательность разучивания:

а) кувырок вперед из стойки на плечах, разводя руки и переставляя их на жерди, при этом не сгибаться, а лишь округлять спину;

б) кувырок вперед из размахивания с помощью двух страхующих; один, стоя рядом с брусьями, подталкивает гимнаста снизу под бедра на махе назад, а затем поддерживает под спину в конце кувырка; другой, стоя на возвышении с другой стороны брусьев, подхватывает ноги гимнаста и проводит их за вертикаль.

6. Поворот махом назад в упоре на руках. Мах назад выполняется как при подъеме махом назад. Как только ноги окажутся несколько выше уровня жердей, их движение притормаживается и носки ног поворачиваются (направо). Далее следует энергичное отталкивание руками от жердей и продолжается поворот всем телом, руки переставляются на жерди прежде, чем тело начнет опускаться в следующем махе назад. Страховать стоя сбоку: сначала слегка подтолкнуть гимнаста под бедра, затем, после поворота, поддержать под таз и спину.

Последовательность разучивания:

а) отталкивание от жердей без поворота; следить, чтобы при отталкивании поднималось все тело (параллельно жердям), а не только плечи;

б) из упора на руках, стоя на правой, махом назад левой по ворот кругом (налево) в упор стоя на руках.

7. **Перемахи ногами в упоре.** Вначале осваиваются более простые перемахи одной ногой. После небольшого, но резкого, захлестывающего маха назад, когда тело гимнаста прогнуто, следует энергичное сгибание с отведением одной ноги наружу (вправо). Вслед за этим гимнаст резко отталкивается правой рукой, слегка приподнимая таз, подает ноги вперед, а руку быстро переставляет на прежнее место под бедро ноги, проходящей снаружи. Затем тело вытягивается вперед, ноги соединяются. Техника выполнения перемахов ноги врозь и двумя над одной жердью отличается лишь тем, что в первом случае обе ноги широко разводятся, а толчок и перехват выполняются двумя руками, а во втором — сомкнутые ноги отводятся в сторону. Перемахи одной и двумя могут выполняться в соскок углом. При этом гимнаст, отталкиваясь рукой, переносит тяжесть тела на другую руку (влево, если перемах правой и двумя вправо), так что плечи выходят из жердей. Ноги и таз после перемаха также смещаются в сторону соскока, а правая рука переставляется на другую жердь (левую). Левая рука толчком отводится в сторону, затем следует разгибание и приземление.

Все перемахи могут заканчиваться углом в упоре. Страховать и помогать при перемахах одной и двумя сомкнутыми ногами следует стоя со стороны, противоположной перемаху (справа от гимнаста, если перемах левой, и наоборот). Одной рукой поддерживать под плечо, другой — под таз или поясницу.

Последовательность разучивания:

а) хватом за концы низких брусьев (лицом внутрь) с прыжка перемахи одной и другой ногой;

б) имитация движений в упоре без перемахов. Основное внимание обращать на захлестывающий мах назад и резкое сгибание тела с продвижением вперед ног и слегка приподнятого таза;

в) перемах одной, затем другой ногой в упор, в соскок, в упор углом;

г) перемах ноги врозь в упор и упор углом;

д) перемах двумя вправо и влево, затем в соскок углом.

Подъемы разгибом:

1. Подъем разгибом из упора на руках согнувшись. Из размахивания в упоре на руках махом вперед, ускоряя движения и слегка сгибаясь, а затем выпрямляя тело, принять положение, близкое к стойке на лопатках. Пружинисто согнуться, приближая ноги к груди и слегка опуская таз, и в темпе резко разогнуться, направляя таз и ноги вверх-вперед. Разгибаться быстро с последующим торможением ног. Это обеспечит отрыв туловища и плеч от жердей. Далее, упираясь выпрямленными руками, перейти в упор и, продолжая разгибание и вытягиваясь вперед, начать мах назад. Вначале упражнение разучивается в сед ноги врозь, затем в упор. Тренер-преподаватель помогает подтолкнуть гимнаста руками снизу под поясницу, а затем сдерживает движение ног (под бедра).

2. Подъем разгибом из виса согнувшись. Вис согнувшись можно принять с разбега, из виса углом, с прыжка или после спада назад из упора. Разберем наиболее сложный вариант после спада назад из упора. Слегка сдерживая мах вперед на крайней его точке, быстро согнуться, поднимая таз и носки ног. Отводя плечи назад, продолжать сгибание, упираясь руками и округляя спину, голову наклонить на грудь. По мере движения тела назад продолжать сгибание вплоть до прохождения тела через вертикаль в висе, при этом таз не опускать, руки должны быть на уровне середины бедра. Далее выполняется мах вперед-вверх в висе согнувшись с разгибанием тела в тазобедренных суставах, плечи, таз и ноги при этом должны, перемещаться вверх-вперед. С окончанием махового движения вверх-вперед и началом обратного движения следует опять согнуться, а несколько позже, когда тело пройдет вертикаль (от точек хвата), начать короткое энергичное разгибание. Одновременно следует активно нажимать руками на жерди в направлении назад. Выходя в упор, слегка согнуться, а затем разогнуться, подавая таз и ноги вперед. Помогая, поддерживать гимнаста под таз и спину при спаде и под таз и бедра при подъеме.

Последовательность разучивания:

а) размахивание в висе согнувшись; на махе вперед и назад разгибаться, а в середине максимально сгибаться, провисая в грудиноключичных и плечевых суставах и округляя спину;

б) на концах брусьев (лицом внутрь) с разбега подъем разгибом в упор с помощью;

в) то же, но из виса углом;

г) то же, но с прыжка в вис согнувшись;

д) освоить в середине брусьев подъем разгибом с разбега, затем из виса углом и, наконец, с прыжка в вис согнувшись;

е) спад в соединении с подъемом разгибом.

УПРАЖНЕНИЯ НА КОЛЬЦАХ

Характеристика упражнений.

Упражнения на кольцах — один из наиболее сложных видов мужского многоборья. Это объясняется подвижностью снаряда (колец относительно узлов крепления) и автономностью движений каждого кольца, что предъявляет высокие требования к уровню развития силовой подготовленности гимнастов и подвижности в суставах (особенно плечевых). Различные силовые перемещения и статические положения, выполняемые на кольцах, требуют от спортсмена гораздо больших физических усилий, чем на других снарядах. Объясняется это дополнительными энергетическими затратами на удержание опоры (колец) в нужном положении. Кроме того, многие маховые упражнения на кольцах заканчиваются статическими позами, требующими хорошо развитого чувства равновесия.

В отличие от других видов гимнастического многоборья, в комбинации на кольцах наряду с маховыми элементами включается достаточное количество силовых элементов разных структурных групп: силовые перемещения кверху (подъемы силой, стойки на руках, выполняемые силой), книзу (опускания), а также статические упражнения (висы, упоры).

В упражнениях на кольцах высокие требования предъявляются к выполнению движений, связанных с удержанием тела гимнаста в положении неустойчивого равновесия (различные упоры углом, горизонтальные упоры и особенно стойка на руках).

Основы техники выполнения маховых упражнений на кольцах базируются на общих закономерностях и во многом сходны с техникой аналогичных движений на брусьях и перекладине. Вместе с тем в отличие, например, от упражнений на перекладине, где о. ц. т. тела гимнаста совершает маятникообразные колебания, на кольцах о. ц. т. перемещается преимущественно относительно вертикальной оси, проходящей через точки подвеса колец. Именно этим объясняется резкое увеличение нагрузки на кисти рук гимнаста при выполнении движений большим махом в момент

прохождения уровня нижней вертикали, когда быстро изменяется направление перемещения о. ц. т. тела спортсмена.

На кольцах существует значительное количество упражнений, выполняемых различными способами, с разной амплитудой, из самых разнообразных исходных положений.

Основные упражнения:

Статические положения и силовые перемещения.

Статические положения

Висы:

1. Вис прогнувшись. Широко распространенный элемент, встречающийся в комбинациях всех разрядов. Его исполнение требует достаточно развитого чувства равновесия. Тело гимнаста в положении головой вниз находится в плоскости тросов. Туловище и ноги расположены на одной линии, таз удерживается между руками. Голова слегка отведена назад.

Руки полностью выпрямлены, гимнаст удерживает кольца параллельными телу или немного развернутыми наружу. Пятки ног над головой, поясница закреплена, ягодичные мышцы напряжены, живот подтянут.

Последовательность разучивания:

а) вис;

б) вис согнувшись;

в) стойка на лопатках на полу;

г) вис прогнувшись на гимнастической стенке;

д) вис прогнувшись на перекладине;

е) вис прогнувшись на кольцах.

2. Горизонтальный вис сзади. Одно из наиболее распространенных силовых упражнений статического характера, не требующее длительного разучивания. Встречается в комбинациях гимнастов различных разрядов. Широко используется также как дополнительное упражнение для развития специальных физических качеств. В висе сзади тело в горизонтальном положении, кольца развернуты наружу, руки пронированы и прижаты к туловищу, соприкасаясь с широчайшими мышцами спины, голова слегка приподнята.

Основная нагрузка приходится на мышцы плечевого пояса и задней поверхности туловища. Тело гимнаста находится в состоянии устойчивого равновесия.

Последовательность разучивания:

а) переход из виса сзади в вис согнувшись и обратно (можно с помощью);

б) переход из виса прогнувшись в вис сзади и обратно (с помощью);

в) горизонтальный вис сзади **с** согнутыми ногами, поочередно выпрямляя их до горизонтального положения;

г) то же на снарядах с неподвижной опорой (на брусьях, перекладине);

д) из виса прогнувшись на гимнастической стенке (спиной к ней) горизонтальный вис сзади;

е) горизонтальный вис сзади с использованием резинового бинта;

ж) горизонтальный вис сзади с помощью и самостоятельно.

Упоры:

1. **Упор**. Один из основных элементов начальной подготовки гимнастов, для выполнения которого необходима определенная физическая подготовка (укрепление мышц рук и плечевого пояса). Находясь в упоре, гимнаст удерживает кольца около бедер параллельными или слегка развернутыми. Тело выпрямлено или немного прогнуто, руки прямые, носки оттянуты, голова держится прямо.

Последовательность разучивания;

а) упор лежа;

б) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

в) упор на неподвижной опоре (брусья, конь с ручками);

г) передвижение в упоре на брусьях;

д) упор на согнутых руках на кольцах;

е) стоя на полу, держась за кольца, прыжком упор и возвращение в исходное положение (кольца на уровне плеч);

ж) упор с помощью и самостоятельно.

2. **Угол в упоре**. Являясь одним из вариантов упора, этот элемент требует от гимнаста дополнительных физических усилий для удержания ног в горизонтальном положении. Угол в упоре служит исходным положением для выполнения силовых перемещений или окончания двигательных действий. Выполнение упора углом и упора сходно. Разница лишь в том, что ноги должны быть подняты до горизонтального положения и составлять с туловищем прямой угол.

Последовательность разучивания:

а) упражнения, укрепляющие мышцы передней поверхности тела;

б) упражнения, развивающие подвижность в тазобедренных суставах (наклоны) с сохранением осанки;

в) упор углом согнув ноги и ноги врозь на брусьях и кольцах;

г) упор углом на брусьях и кольцах.

3. **Упор руки в стороны** («крест»). Одно из самых сложных статических положений, которое в какой-то мере является эталоном физической подготовленности гимнастов — спортсменов старших разрядов. При правильном выполнении голова, туловище и ноги составляют одну линию, являясь как бы продолжением вертикально висящих колец; руки, выпрямленные в локтевых

суставах, разведены точно в стороны. Упражнение должно выполняться без видимого напряжения несмотря на то, что требует значительных усилий.

Последовательность разучивания:

а) упражнения с резиновым бинтом или амортизатором для укрепления мышц плечевого пояса, грудных и широчайших мышц спины;

б) из упора на низких кольцах опускание в упор руки в стороны стоя и, коснувшись ногами пола, толчком возвратиться в исходное положение;

в) из упора опускание стоя на резиновом амортизаторе, концы которого прижаты кистями к кольцам, в упор руки в стороны (держать 3—5 сек) и дожимание в упор;

г) руки продеты в ремни, предплечья опираются о ремни или о кольца — опускание в упор руки в стороны (держать 5—6 сек) и дожимание в упор;

д) удержание упора руки в стороны на кольцах с укороченными тросами (до 10 сек);

е) упор руки в стороны с помощью и самостоятельно.

4. **Стойка на руках**. Одно из наиболее распространенных статических положений, широко применяемых в обязательных и произвольных упражнениях гимнастов старших разрядов. Для его выполнения спортсмен должен обладать достаточной силой и хорошо развитым чувством равновесия. Тело гимнаста, слегка прогнутое в поясничном отделе позвоночника, находится в плоскости тросов. Он опирается совершенно прямыми руками, удерживая кольца параллельно или слегка разворачивая наружу, что способствует удержанию равновесия в стойке. Между руками и туловищем небольшой угол, голова приподнята, ноги прямые, носки оттянуты. Более прямому положению тела способствует напряжение мышц ягодичных и задней поверхности туловища. В стойке на руках тело гимнаста находится в состоянии неустойчивого равновесия.

Последовательность разучивания:

а) стойка на руках на полу, стоялках, брусьях;

б) то же силой в медленном темпе, сгибая руки (можно для облегчения сгибать ноги);

в) стойка на руках на низких кольцах с помощью;

г) удержание стойки на кольцах самостоятельно.

Силовые перемещения

1. Подъем силой в упор. Упражнение, встречающееся в программах гимнастов младших разрядов. Квалифицированные спортсмены применяют его для развития силы, силовой выносливости. Из виса глубоким хватом гимнаст подтягивается, приближая соединенные кольца к груди. Не останавливаясь (что особенно важно!), он разводит их слегка в стороны и, подавая плечи вперед, выходит в упор на согнутых руках. Тело незначительно сгибается в тазобедренных суставах. Далее, не

замедляя движения, гимнаст выпрямляет руки в локтевых суставах и принимает положение упора.

Последовательность разучивания:

а) подтягивание до уровня груди на перекладине и кольцах;

б) то же глубоким хватом с переходом в упор на согнутых руках с помощью;

в) подъем силой в упор стоя на резиновом амортизаторе и без него.

2. Силой, согнувшись, сгибая руки, стойка на руках. Это упражнение доступно гимнастам младших разрядов, имеющим определенную силовую подготовку. Как правило, оно выполняется из упора углом. Незначительно сгибая руки в локтевых суставах и слегка подавая плечи вперед, гимнаст переводит таз вверх, сохраняя параллельное расположение колец (опора руками о ремни считается ошибкой) и несколько округленной спину. Затем, сохраняя равновесие и одновременно разгибая руки в локтевых и ноги в тазобедренных суставах, он выходит в стойку.

Последовательность разучивания:

а) сгибание и разгибание рук в упоре стоя согнувшись на стоялках, брусьях;

б) переход силой из стойки на плечах в стойку на руках и обратно с помощью;

в) стойка силой на полу, стоялках, брусьях;

г) стойка силой на кольцах с помощью и самостоятельно.

3. Из стойки на руках силой, сгибая руки, опускание в вис прогнувшись. Основой его выполнения является равномерное перемещение тела книзу с сохранением заданной позы. Из стойки на руках гимнаст, медленно и равномерно сгибая руки, переходит в положение стойки на согнутых руках и, не останавливаясь, слегка разводя руки в стороны и разгибая их в локтевых суставах, так же равномерно перемещается в вис прогнувшись.

При перемещении необходимо сохранять положение тела, принятое гимнастом в стойке, и контролировать, чтобы ноги не выходили из плоскости колец.

Последовательность разучивания:

а) опускание из стойки на руках в стойку на плечах на стоялках, брусьях и в стойку на голове на полу;

б) из стойки на согнутых руках на низких кольцах опускание в вис прогнувшись с помощью (придерживая за голени) и самостоятельно.

Маховые упражнения.

Размахивания:

Размахивания в висе — ведущий компонент движений, выполняемых большим махом. Они состоят из последовательных махов вперед и назад. Для освоения сложных маховых упражнений необходимо в совершенстве овладеть их общей технической основой — размахиванием. Особенно важно сделать это в начальной стадии обучения. Поскольку размахивания состоят из повторяющихся

махов вперед и назад, рассмотрим один из них, например из крайнего положения маха вперед в крайнее положение маха назад.

Незначительно опережая спиной и тазом движение ног, обучающийся перемещается вниз и, проходя нижнюю вертикаль, выполняет энергичное хлестообразное бросковое движение ногами по дуге назад-вверх. Примерно то же происходит и при махе вперед, но в первой части маха движение опережает передняя поверхность туловища. Необходимо обратить особое внимание на прохождение виса, положение тела в конечных точках маха (достижение уровня горизонтали) и постоянное натяжение тросов колец.

Последовательность разучивания:

а) освоение правильного виса;

б) размахивания малой амплитуды в висе выпрямленным телом;

в) освоение конечных положений маха на перекладине и кольцах (с помощью);

г) постепенное увеличение амплитуды маха с сохранением требований, предъявляемых к технике выполнения.

Движения махом вперед

1. Подъем махом вперед в упор относится к довольно сложным упражнениям, хотя и не требует особой физической подготовленности. Он служит связующим движением для перехода из виса в упор. После предварительного маха назад, маха назад из упора или из стойки на руках гимнаст перемещается до нижней вертикали и, проходя ее, выполняет кратковременное хлестообразное бросковое движение ногами по дуге вперед-вверх. До того, как ноги достигнут уровня хвата, гимнаст резко тормозит движение ногами активными рывковыми движениями руками в стороны-кверху и туловищем вперед-вверх, прогибаясь в поясничном отделе позвоночника. За счет активного торможения ног плечи поднимаются над опорой, и гимнаст выходит в упор. Важно, чтобы руки оставались прямыми и голова была слегка наклонена вперед.

Последовательность разучивания:

а) подъем силой;

б) из виса на кольцах, опираясь согнутыми в тазобедренных суставах ногами, рывковые движения руками и туловищем с выходом в упор, используя дополнительную опору ногами;

в) подъем махом вперед после небольшого маха с помощью (придерживая ноги, помогая под спину или под таз);

г) выполнение подъема самостоятельно, постепенно увеличивая амплитуду маха.

2. **Подъем переворотом в упор** часто встречается в упражнениях гимнастов младших разрядов. Чтобы выполнить его на высоком уровне, необходимо освоить подъем переворотом близко к стойке на руках с последующим опусканием в упор.

3. **Сальто назад** — один из основных соскоков, от успешного овладения которым зависит степень освоения всех последующих соскоков этой группы. После выполнения предшествующего элемента (выкрута назад, спада назад из стойки на руках) гимнаст **подготавливается** к хлестообразному движению ногами, что достигается прогибанием в поясничном отделе позвоночника, а также расслаблением ног в коленных суставах. Проходя нижнюю вертикаль, он выполняет активное хлестообразное бросковое движение, резко сгибаясь в тазобедренных суставах, и энергично тянет кольца прямыми руками назад-в стороны. В момент приближения ног к верхней вертикали гимнаст отпускает кольца.

В полете тело гимнаста прямое, что позволяет в последующем усложнять данный соскок. Перед приземлением он начинает слегка сгибаться в тазобедренных суставах и поднимает руки вверх-в стороны.

Последовательность разучивания:

а) размахивания в висе с акцентированным броском ногами вперед-вверх и энергичной тягой колец руками назад-в стороны;

б) соскок переворотом назад, сохраняя прямое положение тела в полете;

в) сальто назад на батуте, с трамплина, сохраняя прямое положение тела в полете;

г) сальто назад на кольцах.

Движения махом назад

1. **Высокий выкрут вперед прогнувшись** относится к довольно сложным связующим элементам, выполняемым большим махом назад. Широко используется в упражнениях гимнастов старших разрядов, но технически совершенное выполнение доступно лишь спортсменам, обладающим наряду с хорошей подвижностью в плечевых суставах и поясничном отделе позвоночника достаточной силой мышц плечевого пояса и спины. В высоком выкруте вперед прогнувшись с последующим махом назад плечевые суставы, определяющие характер виса, поднимаются над уровнем колец.

Сделав предварительный мах вперед (обязательное условие!), необходимый для выполнения этого упражнения, гимнаст приближается к нижней вертикали, «провисая» в плечевых суставах (голова опущена на грудь) и незначительно опережая «округленной» спиной движение ногами. С началом движения ногами кверху он активно нажимает руками вниз-в стороны и несколько отводит голову назад.

Дождавшись в таком положении, когда ноги пройдут верхнюю вертикаль, и постоянно нажимая руками на кольца, гимнаст выводит немного плечи вперед и слегка опускает голову на грудь. Приближаясь к горизонтали, он выпрямляется и наклоняет голову вперед; руки (по отношению к туловищу) принимают положение вперед-вверх-наружу, продолжая ощущать опору о кольца.

Последовательность разучивания:

а) размахивания в висе;

б) выкрут вперед прогнувшись;

в) выкручивание вперед, сохраняя опору при положении плеч на уровне хвата (с помощью, поддерживать под таз и ноги);

г) высокий выкрут вперед прогнувшись.

2. Подъем махом назад в упор — сложное упражнение, выполняемое большим махом назад, требующее приложения значительных физических усилий. Выполняется после маха дугой, выкрута вперед и переворота вперед из стойки на руках (первая половина большого оборота вперед). Перемещаясь к нижней вертикали и сохраняя округленной спину, гимнаст максимально провисает в плечевых суставах, после чего начинает активное бросковое движение ногами назад. Усиливая мах ногами назад-кверху, он начинает активно нажимать руками на кольца в стороны-книзу. Одновременно с этим туловище перемещается до уровня колец, а ноги несколько выше. Этот момент характеризует переход из виса в упор. Используя набранную скорость и прилагая значительные усилия, гимнаст выходит в упор.

Последовательность разучивания:

а) лежа на коне лицом вниз, имитационное движение руками с резиновым амортизатором, укрепленным над головой;

б) высокий выкрут вперед;

в) высокий выкрут вперед и подъем махом назад, сохраняя темп выкрута;

г) из упора стоя на низко опущенных кольцах махом одной и толчком другой упор (тело горизонтально);

д) серия высоких выкрутов вперед с постепенным увеличением высоты;

е) подъем махом назад в упор с помощью подвесного пояса;

ж) подъем махом назад в упор.

3. **Сальто вперед согнувшись** относится к числу довольно распространенных соскоков, выполняемых большим махом назад. Наиболее доступен гимнастам с «мягкими» плечами, хорошо владеющим размахиваниями и выкрутом вперед. Исполняется сальто вперед согнувшись, как правило, после выкрута вперед или переворота вперед со стойки на руках.

Проходя нижнюю вертикаль, гимнаст выполняет сильное бросковое движение ногами назад-кверху, а руками, постепенно разводя их в стороны, нажимает на кольца (необходимо, чтобы в момент подъема плечи были ниже ног, то есть чтобы они по ходу движения несколько отставали от ног). Пройдя горизонтальное положение и по возможности сохранив скорость, набранную ногами, гимнаст отпускает кольца. Вслед за этим, стараясь удержать ноги в конечной точке маха, резко «складывается» в тазобедренных суставах, приближая туловище к ногам. Заканчивая вращение, он полностью разгибается и выполняет правильное приземление.

Последовательность разучивания:

а) размахивание в висе с акцентированным броском ногами назад-кверху, сохраняя опору руками о кольца, незначительно разводя их в стороны;

б) соскок после высокого выкрута вперед согнувшись;

в) сальто вперед согнувшись с трамплина, на батуте;

г) сальто вперед согнувшись с колец.

Движения разгибом

1. Подъем разгибом в упор углом является широко распространенным элементом, выполняемым в упор. Чаще встречается в упражнениях гимнастов старших разрядов. Выполняется в основном из высокого виса согнувшись.

Далее, с одновременным разгибанием в тазобедренных суставах вверх-назад следует энергичная тяга прямыми руками вниз-в стороны, что определяет высокое поднимание туловища и плеч вверх. Выводя руки в стороны-вперед и незначительно прогибаясь в грудной части туловища, гимнаст продолжает перемещаться в соединениях (например, после выкрута вперед, после опускания из стойки на руках в вис прогнувшись и т. д.). Разгибанию предшествует «складывание» в тазобедренных суставах и вместе с тем активное провисание в плечевых. Эти действия предопределяют эффективность последующего разгибания. При «складывании» не рекомендуется низко опускать таз. Сразу вслед за этим гимнаст резко разгибается в направлении вверх-вперед до угла в тазобедренных суставах чуть больше прямого (таз направляется в кольца), а затем резко затормаживает движение ногами. Одновременно он энергично нажимает на кольца вниз, под себя, слегка разводя их в стороны. Плечи за счет перераспределения количества движения и за счет активных действий руками быстро поднимаются вверх. Гимнаст принимает упор углом, фиксируя конечное положение.

Последовательность разучивания:

а) из положения высокого виса согнувшись сгибание в тазобедренных суставах до виса согнувшись (активно провисая в конце движения в плечевых суставах);

б) подъем разгибом в упор углом из упора на руках согнувшись на брусьях;

в) подъем разгибом в упор углом на низких кольцах с помощью (под спину и таз) и без нее.

2. **Выкрут назад** является важным стартовым и связующим элементом. От техники его исполнения во многом зависит качество выполнения последующего элемента, его легкость и зрелищность. Из положения высокого виса согнувшись (почти виса прогнувшись) гимнаст пружинисто «складывается» в тазобедренных суставах до полного сгибания (вис согнувшись). Таз при этом не опускается, сохраняя приподнятое положение.

Продолжая выведение рук вперед, гимнаст перемещается грудью вниз. Сводя кольца, гимнаст плавно переходит в вис.

Последовательность разучивания:

а) из виса сзади стоя имитация выкрута без движения ног;

б) выкрут назад на низких кольцах с помощью (два партнера помогают поднять плечи и придерживают ноги);

в) выкрут назад в соскок;

г) выполнение выкрута со страховкой и без нее.

3. **Подъем назад в упор** — распространенное упражнение, широко используемое преимущественно в программах старших разрядов. Требует определенной силовой подготовки. Основой выполнения подъема назад являются сгибательно-разгибательные действия в тазобедренных суставах в сочетании со специфической работой рук.

Из положения высокого виса согнувшись гимнаст приближает ноги к туловищу («складывается»), сохраняя при этом приподнятое положение таза. Сразу же после этого начинается активное разгибание ногами вверх по тросам, сочетающееся с энергичной тягой колец руками вниз к плечам. Необходимым условием выполнения этих действий является «закрытое» положение туловища («округленная спина»), голова при этом опущена на грудь. Дальнейшее движение ног кверху притормаживается, кисти с кольцами поворачиваются наружу, и гимнаст выходит в упор.

Выпрямляя руки в локтевых суставах и поднимая голову, гимнаст принимает конечное положение подъема. При этом таз находится на уровне плеч, а ноги за счет небольшого прогиба в тазобедренных суставах несколько выше.

Затем опускается в упор.

Последовательность разучивания:

а) из виса согнувшись активное разгибание ногами вверх по тросам с энергичным подтягиванием руками;

б) из «закрытой» стойки на согнутых руках на брусьях резкое разгибание рук в локтевых суставах в положение, близкое к стойке на руках (с помощью, самостоятельно);

в) то же упражнение на кольцах;

г) подъем назад в упор на кольцах.

УПРАЖНЕНИЯ НА КОНЕ

Характеристика упражнений.

Движения гимнаста на коне представляют собой боковые махи разведенными или сомкнутыми ногами. В процессе то маятникообразного, то кругового перемещения точек тела по горизонтали в упоре на прямых руках выполняются перемещения нижней части тела через снаряд— перемахи. Почти при каждом перемахе одной или двумя ногами приходится отпускать опору и ставить руку на нее лишь после перемещения нижней части тела над снарядом как можно быстрее.

Чтобы правильно обучать каждому конкретному упражнению, необходимо знать хотя бы основные характерные черты этих необычайно сложных по составу и

структуре колебаний и вращений. Прежде всего надо постоянно учитывать, что хотя упражнения и называются перемахами ногами, выполняются они не изолированно одними ногами, а в результате противоположных по направлению перемещений верхней и нижней частей тела вокруг точки или оси, проходящей примерно через о. ц. т. тела. Причем управляющие воздействия идут от опорных звеньев — рук и плечевого пояса. Например, для перемаха правой ногой гимнаст в упоре или с прыжка направляет плечевой пояс вперед и влево, а затем нижнюю часть тела и ноги вправо. Когда правая нога достигнет высокой скорости подъема, он освобождает правую ручку и выполняет перемах правой ногой вперед.

Поскольку главные действия (по мощности и продолжительности) выполняются во фронтальной плоскости, в сторону, в боковом направлении, это приводит (в отличие от действий на других снарядах) не к сгибаниям и разгибаниям, а к отведениям и приведениям в плечевых и тазобедренных суставах. Более того, привычные гимнасту сгибания и разгибания, перенесенные с других снарядов на коня, оказываются наиболее грубыми и стойкими ошибками. Они долго не позволяют ему понять рациональную технику махов и кругов. Ошибочные сгибания и разгибания приводят к неустойчивости равновесия, особенно при кругах двумя, мешают достичь максимума размаха колебаний и вращений.

Особенности временных характеристик движений на коне, их темп и ритм. Все движения ногами на коне следуют одно за другим без задержек; при этом ноги не должны касаться коня. Исключение составляют легкие, скользящие касания при некоторых махах одной ногой (но не при скрещениях).

Перемахи сходны по длительности перемещения ног над снарядом, поэтому и остальные действия соразмерны, то есть следуют почти в том же темпе. Почти равномерное чередование усилий рук на опоре, их отпускание и постановка на опору вновь, взмах ногой, ее торможение и опускание, отведение и приведение туловища и другие многократно повторяемые действия создают своеобразный ритмический рисунок соединения перемахов и всей комбинации в целом. Темп и ритм действий тоже являются предметом разучивания и запоминания, как и пространственные характеристики, то есть частью содержания учебно-тренировочного занятия и критерием оценки выступления в соревновании.

Сохранение равновесия в процессе выполнения комбинаций на коне. Равновесие сохранять трудно по нескольким причинам. В процессе выполнения упражнений следует как можно раньше найти такое взаимное расположение плечевого пояса, опоры и ног, чтобы добиться уравновешивания и после этого поддерживать равномерность их перемещения в противоположные от опоры стороны. При разучивании упражнений наиболее часты следующие ошибки: в упорах плечевой пояс недостаточно посылается вперед, а поэтому в упорах сзади остается слишком далеко за опорой; при перемахах вперед плечевой пояс отклоняется в противоположную сторону больше, чем при перемахах назад из упоров сзади. Надо

добиваться строгой симметричности перемещений и по амплитуде, и по длительности (вправо и влево, вперед и назад, по кругу).

Медленное, силовое выполнение махов и кругов невыгодно во многих отношениях, в том числе и для сохранения устойчивости вращения и колебания. Хотя чисто механические условия для сохранения равновесия хуже в упоре на одной руке, для надежности техники важнейшее значение имеют активные, мощные действия непосредственно перед отпусканием рукой опоры. Например, при скрещениях и других махах одной ногой нужно как можно сильнее «разогнать» ноги, особенно «ведущую» (сообщить максимальное ускорение), в двухопорном положении и возможно дольше сохранять высокую скорость их подъема. Одноименную маху руку следует снимать с опоры не ранее того момента, когда она будет мешать перемещению таза в сторону, то есть ее нужно как бы сбивать с опоры, а не снимать заранее. В результате увеличения высоты подъема ног и всей нижней части тела, конечно, увеличится и продолжительность самой зрелищной части элемента, гимнаст сможет достичь совершенства формы, раскрыться и как бы даже на мгновение зафиксировать позу. Эта «затяжка» не помешает успешно завершить перемах, если еще в верхней точке маха подготовиться к возвращению свободной руки на опору: разогнуться в тазобедренных суставах с одновременным поворотом таза, притормозить ноги и быстро опустить руку за бедро.

В упражнениях на коне труднее, чем на других снарядах, увеличивать размах движений ногами из-за невыгодных условий опоры и расположения рук относительно туловища, непривычного направления движений рабочих звеньев тела, ограниченных возможностей для перемещения туловища в двухопорных фазах. Инерционные силы относительно невелики, поэтому не приходится, особенно рассчитывать на использование падения тела из верхних точек их пути, а больше расходовать энергию собственных мышечных усилий. При разучивании и совершенствовании всех перемахов одной ногой и скрещений нужно постоянно добиваться увеличения высоты подъема ног и нижней части туловища. Безупречными считаются такие махи, при которых коленный сустав «ведущей» ноги поднимается через сторону до уровня головы, а в одноопорном положении таз находится ближе к свободной ручке коня. При круговых движениях двумя ногами совершенно выпрямленное тело следует удерживать возможно выше, дальше от рук и перемещать ступни по дугам наибольшего радиуса, что невозможно без значительного ускорения вращения. Для самоконтроля за техникой кругов двумя ногами надо стараться так отводить туловище от рук по кругу, чтобы таз перемещался вокруг площади опоры, не пересекая ее.

Из-за небольшого размаха действий длительность их невелика; особенно кратковременно чередование фаз опоры. Поэтому гимнаст должен уметь быстро переключаться с ускоренного маха ногами на отталкивание рукой, затем на

отведение туловища от опорной руки, на торможение опускания ног и быстрое возвращение свободной руки на опору.

Все упражнения на коне выполняются как вправо, так и влево. Выполнение симметричных соединений в качестве учебных заданий помогает развивать специальную ловкость и совершенствовать координационные способности, специфичные для данного вида многоборья.

Классификация упражнений.

Основные упражнения на коне по наиболее существенным признакам в технике разделены на две структурные группы: маятникообразные и круговые движения ногами. В каждой из этих групп упражнения объединяет общность способа взаимодействия усилий гимнаста и наиболее значительных внешних сил (прежде всего моментов сил тяжести рабочих звеньев). Основную массу упражнений первой группы составляют махи разведенными ногами в лицевой плоскости и вертикальном направлении. При исполнении моменты сил тяжести звеньев тела противодействуют подъему ног и способствуют их опусканию из верхних точек. Вторая группа — круговые движения — это в основном круги двумя ногами без поворотов, с поворотами, с переходами, с поворотами и переходами. При их выполнении усилия гимнаста направлены перпендикулярно к моментам сил тяжести ног, а поэтому относительно постоянны по величине.

Любое упражнение на коне состоит из отдельных перемахов. Каждый перемах имеет собственную техническую основу и является самостоятельным элементом. Перемахи одной ногой могут быть одноименные (например, перемах правой ногой вправо) или разноименные (правой влево). Скрещения можно представить как одновременные соединения разноименного и одноименного перемахов в крайней точке маха. Все остальные упражнения на коне — это последовательные соединения сравнительно небольшого числа разновидностей перемахов одной (например, круги одной ногой одноименные и разноименные) и двумя ногами. Причем перемахи двумя ногами в зависимости от положения тела гимнаста над снарядом выполняются боком, углом, прогнувшись. В зависимости от различных сочетаний и перемещений по снаряду в процессе их выполнения получаются различные круги с переходами, выходы и входы, круги прогнувшись. Место опоры (на ручках, на теле коня, на ручке и т. п.), положение гимнаста относительно оси снаряда, величина препятствия для перемещения ног (сравните круг двумя на ручках и с опорой между ручками) существенно не влияют на технику. Поэтому они лишь входят в оценку трудности того или иного круга.

Особенности обучения.

Поскольку основная трудность процесса обучения состоит в создании целостного двигательного представления об идеальном варианте техники разучиваемого упражнения, а гимнаст даже после многократных попыток самостоятельного исполнения задания не в состоянии его выполнить, то приходится

применять разнообразные приемы для облегчения условий. На первых порах нужно как можно шире применять направляющую физическую помощь партнера или тренера-преподавателя, в первую очередь проводку по новому движению в целом в медленном темпе. Задача гимнаста при этом довольно проста: сохранять позу и точно по указаниям тренера-преподавателя перехватывать руки на опоре. В другом варианте проводки имитируются действия в моменты главных мышечных усилий, акцентируются движения ногами. Для лучшего запоминания поз, которые трудно прочувствовать при самостоятельном исполнении, применяется фиксация. В занятиях также используются упражнения на специальных тренажерах, имитация движений с дополнительной опорой ногами о снаряд, на полу, на комбинированных снарядах.

При обучении движениям разной структуры удельный вес отдельных приемов обучения неодинаков. Маятникообразные махи изучаются по частям: перемахам, действиям в фазах опоры, с фиксацией поз, с акцентированием действий ногами. Круги двумя нужно как можно раньше соединять в темповые вращения. Для облегчения этой задачи рекомендуется использовать тренажеры, а также уменьшать препятствия для перемещения ног, то есть выполнять круги на козле, коне без ручек, укороченном коне. При усложнении условий выполнения кругов увеличивается радиус вращения и все больше стабилизируется совершенно прямое тело. Если же, научившись, например, выполнять круги на козле в ровном темпе, ритмично, прямым телом, гимнаст, переходя на ручки коня, сбивается с темпа, сгибается, то через некоторое время его нужно вернуть на козла. Когда же круги выполняются с прямым телом, широко и ритмично, нужно смелее переходить к разучиванию все более сложных вариантов кругов: поперек на теле, спиной к ручкам, на одной ручке. Причем важно уяснить, что это непременное условие непрерывного совершенствования во всех круговых движениях на коне. Что же касается махов разведенными ногами, то одновременно с увеличением высоты подъема ног, амплитуды колебания всего тела, ритмичности соединения возможно большего числа скрещений и кругов одной ногой их нужно усложнять поворотами.

Когда необходимые элементы выучены, нужно как можно раньше соединять их в комбинацию. И в дальнейшем выполнение комбинаций без остановок и вынужденных соскоков остается первоочередной задачей на каждой основной тренировке. Обычно этому препятствует недостаточная специальная выносливость. Основной путь ее развития — увеличение количества элементов в одном подходе. Чаще всего гимнасты выполняют в конце каждого учебно-тренировочного занятия круги двумя, доводя их число в одном подходе до 70. Это по длительности даже несколько превышает комбинацию мастера. Кроме кругов необходимо многократно повторять скрещения и другие соединения махов одной ногой, выходы и входы, круги прогнувшись и специальные учебные комбинации, составленные из этих профилирующих элементов.

Основные упражнения.

На коне можно выделить сравнительно небольшую группу движений, при овладении которыми в основном решается задача технической подготовки гимнаста в данном виде многоборья. Это объясняется тем, что в каждом движении заложена основа целой группы упражнений, сходных по технике. Такие профилирующие движения каждый тренер-преподаватель и гимнаст должны знать наиболее глубоко и детально. Перечислим их в порядке возрастания трудности.

1. Маятникообразные махи: четыре одноименных перемаха (из упора ноги врозь вперед и назад, из упора, из упора сзади); четыре разноименных перемаха (из тех же положений, что и одноименные), прямое и обратное скрещения.

2. Круговые движения двумя ногами:

- круги двумя без поворотов: в упоре продольно, в упоре поперек (на любой части коня; например, круги продольно — на ручках, а круги поперек —на теле коня);

- круги двумя с переходами: из упора сзади продольно, из упора в сторону; из упора поперек вперед («мадьяр»); то же назад из упора поперек спиной к ручкам;

- круг двумя с поворотом и переходом: в разноименную вращению сторону (выход или вход); в одноименную сторону из упора сзади;

- круг прогнувшись (на любой части коня);

- круг прогнувшись с поворотом на 360° или русский круг;

- круг двумя с поворотом вокруг продольной оси тела (например, состоящий из следующих перемахов: из упора поперек пере-мах двумя вправо с поворотом направо, перемах двумя влево-назад с поворотом направо в упор поперек спиной к ручкам, перемах двумя вправо с поворотом направо, перемах двумя влево-назад с поворотом направо в упор поперек).

Рассмотрим технику и методику разучивания некоторых основных махов и кругов.

Размахивания и одноименные перемахи.

Все перемахи выполняются в результате маятникообразного или кругового маха нижней частью тела в сторону. Поэтому начинающих гимнастов надо прежде всего научить создавать начальный момент вращения или колебания, а затем увеличивать и регулировать амплитуду движений.

1. Размахивания.

Последовательность разучивания:

а) в висе (на кольцах, на стенке);

б) в упоре на руках на брусьях и на комбинированном снаряде;

в) упор ноги врозь на коне, проводка по движению и фиксация крайнего верхнего положения ноги;

г) размахивание в упоре ноги врозь сначала с помощью, затем самостоятельно;

д) размахивание в упоре;

е) размахивание в упоре сзади.

2. Одноименные перемахи. После того как обучающиеся освоят широкие маятникообразные махи всем телом в трех основных положениях упора на ручках, им нетрудно будет выучить все одноименные перемахи. Профилирующим соединением в этой подгруппе махов является так называемый «маятник»: из упора перемах правой, мах влево, перемах правой назад и то же в другую сторону. Начинающий гимнаст должен выучить это упражнение и на каждом занятии повторять его, увеличивая размах колебания всего тела и высоту подъема ног.

Чтобы выполнить маятникообразное движение с прыжка, надо направить плечи вперед, а ноги вправо, разводя их пошире за счет отведения правой. В крайней точке маха правой ногой оттолкнуться правой рукой и, оставляя правую ногу вверху, разогнуться в тазобедренном суставе. После этого быстро поставить руку на опору за правым бедром. Мах влево в упоре ноги врозь выполняется так же, как и вправо. При следующем махе вправо (как бы спиной вперед) надо акцентировать взмах левой ногой до полного разгибания в тазобедренном суставе. Когда правое бедро при движении вправо надавит на руку, ее нужно отпустить и тотчас взмахнуть правой ногой в сторону и кверху. Стремясь удержать ногу возможно выше, быстро поставить правую руку кратчайшим путем. После свободного опускания ног повторить те же действия в другую сторону.

Последовательность разучивания:

а) на комбинированном снаряде с помощью; для оказания помощи стать сзади и, поддерживая одной рукой за ногу снизу, а другой за таз сбоку, отводить нижнюю часть тела гимнаста в сторону и кверху до предела. В верхней точке маха перехватить руки и помочь ученику выполнить упражнение в другую сторону;

б) из размахивания в упоре правой перемах правой назад и мах влево, с помощью, а затем самостоятельно;

в) то же, что предыдущее упражнение, и перемах левой;

г) с прыжка мах влево, перемах правой, мах влево, перемах правой назад, перемах левой, мах вправо, перемах левой назад и далее те же перемахи несколько раз подряд. Если это упражнение выучено правильно, то нетрудно освоить технику и других соединений одноименных перемахов;

д) с прыжка или после размахивания в упоре перемах правой вне, мах влево, перемах правой назад, то же в другую сторону;

е) из упора правой перемах левой, перемах правой назад, мах влево и то же в другую сторону;

ж) из упора перемах правой, перемах левой вне, перемах правой назад, перемах левой назад, перемах правой вне, перемах левой, перемах правой назад, перемах левой назад;

з) перемах правой, перемах левой, перемах правой назад, пере мах левой назад.

Разноименные перемахи и скрещения.

Основные упражнения этой подгруппы—прямые и обратные скрещения. Разноименные перемахи служат подводящими к ним, а также дополняют представление об особенностях всей подгруппы маятникообразных движений без поворотов.

1. Из упора левой перемах левой вправо-назад исполняется широким махом всего тела вправо. Особенно важно сделать сильный, акцентированный взмах правой («ведущей») ногой в сторону и кверху, а затем за голову, оставляя сначала левую ногу внизу. Лишь в момент сильного торможения подъема правой ноги в крайнем верхнем положении выполнить перемах левой вправо-назад.

Стараясь задержать опускание правой ноги, быстро поставить правую руку на опору.

Последовательность разучивания:

а) на комбинированном снаряде из размахивания в упоре левой перемах левой вправо-назад с помощью, а затем самостоятельно; то же на коне;

б) на комбинированном снаряде несколько кругов левой, мах влево, несколько кругов правой; то же на коне — сначала с помощью, затем самостоятельно.

2. Из упора левой скрещение вправо исполняется так же, как предыдущее упражнение, но взмах правой ногой направляется не за голову, а несколько впереди тела. После отпускания правой рукой опоры одновременно с разгибанием поворачивать таз налево и продолжить отведение туловища от левой руки. Прогнутое положение тела удерживать и после возвращения правой руки на опору, вплоть до прохождения вертикали внизу.

Последовательность разучивания:

а) из упора левой провести ноги гимнаста по всему пути встречных перемахов. Для этого встать сзади-справа, взять правой рукой за правый голеностоп гимнаста внизу и отвести правую ногу в сторону и кверху до предела. После этого гимнаст должен отпустить правую руку и, поворачивая таз налево, выполнить перемах левой вправо-назад. Как только левая нога окажется над снарядом, нужно левой рукой подхватить ее за голеностопный сустав снизу и зафиксировать прогнутое положение тела. В этом положении гимнаст возвращает правую руку на опору за правым бедром; помощь прекращается, и следует свободный мах влево;

б) на комбинированном снаряде несколько скрещений подряд сначала без взмахов ногами, несколько замедленно, как бы прогнувшись. Затем к свободным колебаниям всего тела добавлять предельно высокие бросковые движения одноименной ногой;

в) на коне с ручками перемах левой, скрещение вправо, перемахом левой с поворотом направо соскок; то же в другую сторону;

г) перемах левой, скрещение вправо, перемах правой влево-назад, то же с правой;

д) несколько скрещений подряд. Этот контрольный норматив позволяет судить о результатах технической подготовки за весь предшествующий период. Первое требование к качеству исполнения — широкая амплитуда колебания всего тела и полное разгибание в одноопорном положении. После этого следует увеличивать высоту махов одноименной ногой до предела.

3. Из упора правой перемах левой вправо в упор сзади и обратное скрещение имеют, как и два предыдущих упражнения (1 и 2), общую техническую основу. Они в основном выполняются за счет ускорения маха вправо в упоре ноги врозь: сначала приведением левой ноги с разгибанием в тазобедренном суставе, а после отталкивания правой рукой резким отведением правой ноги вправо и кверху. Собственно разноименный перемах или встречные перемахи при скрещении производятся в результате торможения ведущей (правой) ноги вверху-справа. После этого для разноименного перемаха в упор сзади достаточно лишь разогнуться, продвигая таз вперед одновременно с приведением левой ноги, а для скрещения, сгибаясь, повернуть таз направо (наружу). Для завершения обоих упражнений нужно быстро поставить правую руку на опору, не отводя от нее таз.

Последовательность разучивания и методические приемы такие же, как и при овладении предыдущей группой упражнений. Изменяются лишь исходные и конечные положения ног.

Контрольный норматив — соединение из четырех обратных скрещений. Сначала добиться максимального отведения туловища от руки в сторону маха. Затем, сгибаясь и поворачивая таз наружу, увеличить взмах «передней» ногой в сторону и кверху.

Круги двумя ногами.

Это — важнейшее профилирующее упражнение среди всех круговых движений. Независимо от условий опоры и величины препятствий для перемещения ног и нижней части тела их техника должна быть единой в любых соединениях с круговыми движениями. На ручках, на теле и ручке, на теле коня, на одной ручке, в упоре продольно или поперек круги двумя необходимо выполнять по одной и той же круговой траектории, выпрямленным телом, без заметного перемещения о. ц. т. и ступней по вертикали. Поэтому описанная техника круга двумя на ручках (продольно) остается неизменной при выполнении любого круга двумя без поворота и перехода.

1. Из упора на ручках круг двумя ногами вправо. Из положения близкого к горизонтальному упору направить нижнюю часть тела по горизонтали вправо, не сгибаясь и поворачивая таз направо (наружу). Правую руку снять с опоры лишь тогда, когда таз окажется против правой ручки коня. Стремясь оставить ступни справа и внизу, ускорить продвижение таза вперед и вправо. После прохождения бедер над ручкой быстро вернуть правую руку на опору. В упоре сзади во время ускоренного перемещения всей нижней части тела по кругу таз должен быть перед

руками. Левую руку не отпускать до тех пор, пока таз не окажется перед левой ручкой коня. Не поворачивать таз налево (наружу), для чего стремиться повернуть его направо (внутрь). Не допускать сгибания с отведением таза назад между ручками (это особенно распространенная и трудно исправимая ошибка). После отпускания левой рукой ручки коня кратчайшим путем и как можно быстрее вернуть ее на опору сразу вслед за прохождением бедер над ручкой.

На протяжении всего круга тело должно быть возможно более выпрямленным (небольшое сгибание допустимо лишь в грудной части позвоночника), ноги предельно натянуты и жестко фиксированы с нижней частью туловища. Ступни следует максимально удалять от опоры во всех точках перемещения по горизонтали, стремясь описать ими правильную окружность на уровне верхнего края ручек. Чтобы добиться этого, нужно усилиями рук удерживать плечевой пояс на траектории значительно меньшего радиуса, чем траектория ступней, так как при перемахе вперед-вправо равновесие чаще всего теряется из-за большого отведения плечевого пояса назад и влево.

Последовательность разучивания:

Период изучения техники кругов двумя и ее совершенствования можно условно разделить на три этапа: освоение вращательного движения нижней частью тела при опоре на плечевой пояс в облегченных условиях, овладение унифицированной схемой техники кругов двумя в естественных условиях опоры, разучивание разновидностей кругов двумя.

а) из упора на коне с ручками, удерживая двумя руками ступи гимнаста, провести их по всей траектории круга. При этом гимнасту важно не изменять жесткости осанки, не провисать в плечах, а опускать плечевой пояс, возможно дольше удерживать двойную опору и очень быстро кратчайшим путем переставлять руки;

б) в висе на кольцах, опущенных до уровня пояса, круговые вращения нижней частью тела, постепенно увеличивая радиус и ускоряя движение;

в) в упоре на руках на брусьях круговые движения нижней частью тела над небольшим препятствием (набивным мячом, табуреткой);

г) на специальном тренажере круги двумя сначала в медленном, затем в нормальном темпе. Освоением этого важнейшего упражнения завершается первый этап разучивания;

д) на козле (обычном или круглом) или другом подобном приспособлении с прыжка круг двумя в соскок; то же, но полтора, два и более кругов. Количество кругов постепенно доводить до возможного максимума, но при этом следить за стабильностью позы, равномерностью перемещения ног и плечевого пояса по кругу. Постепенно увеличивать радиус вращения. Выполнить то же упражнение на коне (сначала на укороченном), а затем на коне без ножек.

При переходе к упражнениям на коне обычно появляются ошибки в осанке (сгибания) и в ритме (рывки, резкие ускорения отдельных фаз). В данном случае следует возвращаться к упражнению на козле. Аналогично поступают и при разучивании других разновидностей кругов двумя;

е) круги поперек на козле; то же на коне без ручек, предъявляя те же требования, что и при выполнении упражнений «д»;

ж) круги поперек на коне с ручками. При разучивании кругов поперек можно оказывать помощь: стоя сзади, взять гимнаста обеими руками за пояс и помогать делать круговые движения нижней частью тела.

Чтобы гимнаст не сгибал и не разводил ноги (что часто бывает связано и с чисто техническими ошибками), можно предложить ему удерживать в ступнях небольшой легкий предмет или надевать на ноги нетугое резиновое кольцо, стягивающее ступни. Применяют также жесткие наколенники, препятствующие сгибанию ног, и даже специальные фиксаторы тазобедренных суставов, не позволяющие сгибаться. Увеличению радиуса вращения способствуют ориентиры, расположенные вокруг коня (белая круговая линия на полу, тесьма, натянутая вокруг коня на уровне перемещения ступней), а также ускорение движения нижней частью тела по кругу.

Круги двумя с переходами.

В этих кругах перемещение всего тела в сторону выполняется только за счет поочередных перехватов, как бы приставными шагами. Действия нижней частью тела здесь те же, что и в кругах двумя без переходов. Отличие состоит лишь в перехватах рук, а также в несколько большем смещении плечевого пояса в сторону перехода. Наиболее просты переходы из упоров сзади, особенно «с горы», то есть из упора сзади на ручках в упор сзади на теле и ручке. Здесь для выполнения перехода достаточно, делая круговой мах в упоре сзади на ручках, как для круга двумя, не препятствовать перемещению плечевого пояса в противоположную сторону, а, освободив левую руку (при переходе вправо), переставить ее на правую ручку перед правой кистью. В упоре на ручке надо сделать такой же круговой мах, как в упоре на обеих ручках при простом круге. Сняв затем правую руку с опоры, сразу вслед за перемещением нижней части тела над снарядом переставить ее на тело коня.

Последовательность разучивания:

а) имитация перехода на полу, на коне с помощью, на тренажере;

б) фиксация упора на одной ручке и проводка по всей траектории маха в упоре;

в) из упора стоя с прыжка упор с перехватом левой на правую» ручку и соскок углом влево через тело коня;

г) из упора сзади перемах двумя влево-назад с переходом в упор на ручке и соскок углом или боком над телом коня;

д) круг на ручках, переход, круг на теле и ручке.

УПРАЖНЕНИЯ ЖЕНСКИХ ВИДОВ МНОГОБОРЬЯ

УПРАЖНЕНИЯ НА БРУСЬЯХ РАЗНОЙ ВЫСОТЫ

Характеристика упражнений.

Упражнения на брусьях разной высоты очень разнообразны. Конструкция снаряда позволяет выполнять различные упоры, висы, перемещения и т. п. Большое разнообразие элементов обусловливается также чередованием всевозможных вариантов опорных и безопорных положений и их сочетаний.

Частая смена положений в упоре и висе, связанная с перелетами и изменениями направлений движения, требует от гимнасток тонкой координации, умения управлять своими движениями в пространстве и во времени.

Характерная особенность упражнений на брусьях разной высоты заключается в том, что они выполняются на одних руках (за редким исключением на согнутых ногах в младших разрядах). В связи с этим гимнасткам необходима значительная сила мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса.

На брусьях разной высоты часты переключения с одного вида хвата на другой. Так, при висах и оборотах жердь удерживают всеми пятью пальцами сверху или снизу (в зависимости от направления движения), при перемахах ногами, в стойке на руках жердь захватывают так же, как и перекладину.

Упражнения на брусьях разной высоты по форме движений и общности технической основы подразделяются на статические (седы и их перемены, равновесия, стойки на руках, упоры, висы) и динамические (подъемы, перевороты, обороты, перемахи ногами, повороты, размахивания, перелеты, соскоки). По своей структуре они сходны с упражнениями на перекладине, хотя и имеют свою специфику.

Современные комбинации на данном снаряде состоят из динамичных маховых элементов и соединений, выполняемых с максимальной амплитудой.

Основные упражнения:

Упражнения в висах

1. Размахивание изгибами. В висе на верхней жерди (в дальнейшем в. ж.) провиснуть в грудиноключичных и плечевых суставах без напряжения, хват на ширине плеч. Поднять ноги вперед, плечи слегка отвести назад. Махом назад разогнуться в тазобедренных суставах и подать плечи вперед, не сгибая рук. Чтобы научиться выполнять размахивание изгибами, нужно обладать подвижностью в плечевых суставах, тазобедренных и позвоночном столбе, владеть достаточной быстротой движений.

Последовательность разучивания:

а) в висе стоя на возвышении (матах, подкидном мостике) хватом за в. ж. отвести прямые руки назад, подавая плечи вперед; одну-две попытки сделать медленно, последующие — быстро;

б) свободное размахивание на в. ж. с помощью тренера, который нажимает одной рукой на бедра, другой на спину;

в) следить, чтобы при махе ногами вперед гимнастка слегка отводила плечи назад, а при махе назад подавала их вперед;

г) размахивание; научить занимающихся оценивать амплитуду маха вперед и назад с помощью ориентира, которого надо касаться ногами спереди и сзади. Выучив размахивание изгибами, соединять его с перемахами согнутыми и прямыми ногами в вис лежа на нижней жерди (в дальнейшем н. ж.) и снова в вис.

Перемахи ногами

Перемах, сгибая ноги в вис лежа на н. ж. из виса на в. ж.

1. Размахиванием изгибами (2—3 маха) согнуть ноги вперед в тазобедренных и коленных суставах и, слегка отводя плечи назад, сделать перемах через жердь. С окончанием перемаха разогнуть ноги и принять вис лежа на н. ж.

2. Перемах ноги врозь в вис лежа на н. ж. Выполняется после размахивания изгибами в висе на в. ж. Махом вперед широко развести ноги врозь и сделать перемах ногами через жердь в вис лежа на н. ж. Следить, чтобы занимающиеся с началом перемаха не сгибали рук и отводили плечи назад-кверху. Оказывая помощь, поддерживать за поясницу.

Последовательность разучивания:

а) размахивание изгибами в висе на в. ж., махом вперед упор ноги врозь о н. ж., толчком ног перейти в вис лежа;

б) размахивание изгибами с перемахом ноги врозь в вис лежа с помощью (поддерживать за поясницу); то же самостоятельно.

Висы лежа, седы, повороты и соскоки из висов лежа и седое

1. Из виса лежа на н. ж. поворот направо в сед на бедре. В висе лежа перехватить правую руку скрестно над левой обратным хватом, а затем, как бы подтягиваясь на руках, повернуться направо и сесть на правое бедро. Заканчивая сед, согнуть правую ногу в колене, левую отвести назад и прогнуться, держась правой рукой за в. ж., левую руку в сторону. Это один из основных переходов из виса лежа в сед на бедре. Выполнить то же с поворотом налево.

2. Круговой соскок углом с поворотом кругом из седа на бедре. В седе на правом бедре поднять ноги под углом 45—50°, плечи слегка наклонить назад. Поворачиваясь направо кругом (вращаясь на бедрах), взяться левой рукой за жердь, опираясь на нее, перенести ноги вправо через жердь, оттолкнуться руками и выполнить соскок углом, став левым боком к брусьям.

Последовательность разучивания:

а) из седа внутри на н. ж. хватом правой за в. ж., левой за н. ж. перемахом ногами с поворотом на 90° соскок углом. Во время поворота поддерживать за поясницу;

б) из седа на бедре на н. ж. хват правой рукой за в. ж., левую в сторону соскок углом с поворотом на 180° с помощью и самостоятельно. Вариант данного соскока: в момент поворота кругом, когда ноги пройдут над жердью, оттолкнуться руками и, слегка наклоняясь назад, быстро повернуться кругом плечом назад; приземлиться левым боком к брусьям.

Опускания и соскоки из упоров продольно

1. Опускание вперед в вис лежа на н. ж. из упора на в. ж. В упоре приподняться на руках так, чтобы низ живота оказался на жерди. Сгибаясь в тазобедренных суставах, наклонить голову на грудь и начать опускание вперед, слегка разгибаясь в тазобедренных суставах. В начале опускания руки согнуты, ноги скользят по жерди. Когда колени окажутся у жерди, выпрямить руки и, разгибаясь в тазобедренных суставах, принять вис лежа на н. ж. Последовательность разучивания:

а) из виса согнувшись на низких кольцах опускание вперед в вис на согнутых руках (можно на брусьях хватом за концы);

б) из упора на н. ж. опускание вперед в вис стоя и в вис лежа на полу с помощью. Поддерживать гимнастку одной рукой за спину, другой под бедро, следя за тем, чтобы ее ноги скользили по жерди. То же, но из упора на в. ж. с помощью и самостоятельно.

2. Из упора на в. ж. перехват левой снизу за в. ж., правой за н. ж. и соскок прогнувшись вправо. Из упора на в. ж. перехватить левую руку хватом снизу и, наклонившись вперед, взяться правой за н. ж. Махом назад выйти в стойку на руках поперек; не задерживаясь в стойке, оттолкнуться руками и, сохраняя прогиб, выполнить соскок. В полете перехватить левую руку за н. ж., правую отвести в сторону и, сохраняя прогнутое положение тела, приземлиться на слегка согнутые ноги.

Последовательность разучивания:

а) из упора на низких брусьях махом назад соскок прогнувшись;

б) с разбега толчком о подкидной мостик прыжок боком с поворотом и прыжок прогнувшись через коня с ручками;

в) соскок прогнувшись с в. ж. с помощью. Для страховки стать внутри или снаружи брусьев и поддерживать гимнастку одной рукой за плечо, другой под живот.

3. Из упора сзади хватом снизу (пошире) на в. ж. опусканием назад соскок выкрутом. В упоре сзади на в. ж. наклоном назад вывести плечи из равновесия и, прижимаясь бедрами к жерди, начать переворот назад, голову держать прямо. Опуская плечи назад до виса прогнувшись, активным движением головы и плеч назад ускорить движение ног вперед. Когда плечи пересекут вертикальное положение внизу, сделать выкрут, сохраняя прогиб в пояснице, отпустить руки и приземлиться на слегка согнутые ноги.

Последовательность разучивания:

а) из виса прогнувшись на низких кольцах опускание назад про гнувшись в соскок с помощью; поддерживать одной рукой под живот, другой за бедра;

б) из упора сзади хватом снизу на н. ж. провести гимнастку по движению, поддерживая за ноги и под живот;

в) из упора сзади на в. ж. хватом снизу опускание назад с по мощью в соскок. То же, но самостоятельно.

Подъемы, обороты, махи и соскоки дугой

1. Подъем переворотом в упор на в. ж. из виса присев на правой на н. ж. Разгибая ноги и притягиваясь прямыми руками к в. ж., подать плечи назад-кверху и, оттолкнувшись ногами от жерди, выйти в упор на в. ж. Обучая подъему, следить за тем, чтобы занимающиеся не сгибали рук и не спешили посылать плечи вперед до выхода в упор.

Последовательность разучивания:

а) из виса присев на н. ж., разгибая ноги и не сгибая рук, послать плечи назад-вверх, приблизить живот к в. ж. и снова, вернуться в и. п.;

б) из виса присев подъем в упор на в. ж. с помощью; подталкивать гимнастку под спину и таз. То же, но самостоятельно.

2. Оборот вперед из упора ноги врозь на н. ж. На прямых руках приподняться над опорой, поднять ноги вперед-кверху (чтобы жердь находилась у бедра «задней» ноги) и сделать широкий шаг вперед. Падая вперед не сгибая рук, сохранить принятое положение ног. Во второй половине оборота приблизить таз к жерди, подавая туловище вперед, повернуть кисти и выйти в упор с широко разведенными ногами и небольшим прогибом в пояснице. Данный оборот можно выполнять с перехватом руками за в. ж. в вис лежа ноги врозь и с поворотом кругом.

Последовательность разучивания:

а) из упора ноги врозь на правой хватом снизу подняться на прямых руках; одной рукой поддерживать гимнастку за голень, другой — снизу под правое бедро и отвести его вперед;

б) из упора ноги врозь на правой хватом снизу оборот вперед (проводка) на н. ж. с помощью;

в) оборот вперед со страховкой. То же, но самостоятельно.

3. Подъем правой с разбега. На крайней точке маха вперед толчком одной поднять ноги в вис согнувшись и сделать перемах правой. Двигаясь назад, разогнуться в тазобедренных суставах, быстрым движением направить ногу вверх-вперед и выйти в упор ноги врозь.

Последовательность разучивания:

а) в висе согнувшись ноги врозь размахивание с помощью, следя за тем, чтобы таз не опускался. Обращать внимание на амплитуду движения, которая должна быть наибольшей; для этого гимнастке следует касаться ориентира тазом на махе вперед и плечом на махе назад;

б) то же, но на махе назад, разгибая туловище назад-кверху, направлять ноги по жерди вперед-вверх, а на махе вперед сгибаться. Помогая, поддерживать под плечо и таз;

в) в упоре ноги врозь спад назад и подъем правой с помощью. Поддерживать одной рукой под спину, другой за ногу. Для более точного определения момента разгибания делать упражнение под счет. Например, на счет «раз и два» гимнастка должна быстро разогнуться и выйти в упор;

г) выполнить подъем, самостоятельно определяя время для спада и подъема (считать «раз и два»);

д) из упора стоя прыжком, опираясь правой (левой) стопой о жердь, подъем в упор ноги врозь. При первых двух-трех попытках поддержать гимнастку под спину и левую ногу;

е) подъем правой с разбега с помощью и самостоятельно.

4. Подъем разгибом. Выполняется с разбега или виса углом на н. ж., а также из виса лежа на н. ж. в упор на в. ж. Из виса стоя на одной ноге хватом за н. ж. с разбега в крайней точке маха вперед оттолкнуться ногами, согнуться в тазобедренных суставах и поднести носки ног к жерди. Двигаясь назад в этом положении, быстро разогнуться в тазобедренных суставах, направляя ноги скользящим движением (от голени до таза) вверх-вперед, а плечи назад-вверх, и выйти в упор, не сгибая рук. Прежде чем изучать подъем разгибом, следует с помощью специальных упражнений укрепить мышцы плечевого пояса, рук и живота.

Последовательность разучивания:

а) из виса на в. ж., опираясь прямыми ногами о н. ж., подъем в упор на в. ж. с прямыми руками (проделать 3—4 раза);

б) из упора ноги врозь на правой спад назад и подъем правой;

в) из упора ноги врозь спад назад, сгибая ногу, перемах и подъем разгибом. Оказывая помощь, одной рукой поддерживать гимнастку под спину, другой (во время спада) —под голени;

г) из виса стоя на н. ж. (перекладине) толчком двумя вис стоя прогнувшись так, чтобы мышцы живота были растянуты, руки прямые. Тотчас же, отталкиваясь ногами, быстро прийти в вис согнувшись (поднося носки к жерди) и выполнить подъем разгибом с помощью. Поддерживать гимнастку одной рукой под спину, другой за ноги. Если при выполнении упражнения занимающаяся будет сгибать руку, то ей следует повторить упражнение «а»;

д) подъем разгибом с разбега с помощью, а затем самостоятельно.

5. Подъем двумя в упор сзади после спада назад из упора сзади. В упоре сзади слегка прогнуться и, не сгибая рук, сделать спад назад, максимально сгибаясь в тазобедренных суставах.

Пройдя горизонтальное положение внизу, гимастка разгибается в тазобедренных суставах и, продолжая вращение назад, приходит в упор.

При изучении оборота назад важно научить занимающихся не сгибать руки и своевременно разгибаться в тазобедренных суставах.

Последовательность разучивания:

так, чтобы в висе согнувшись пятки оказались на одной линии с жердью. При движении согнутого тела назад, отводя плечи назад- вверх, разогнуться, направляя ноги вверх-вперед. В упоре полностью разогнуться в тазобедренных суставах, поднять голову и опустить ноги вперед-книзу, сжав крепче жерди кистями. В начале обучения надо научить обучающихся определять амплитуду маха в висе согнувшись.

Последовательность разучивания:

а) на низких или средних брусьях хватом за концы размахивание в висе согнувшись с помощью преподавателя, который подталкивает одной рукой под плечо, другой под поясницу. По ходу маха вперед гимнастка должна слегка разгибаться в тазобедренных суставах, а на махе назад сгибаться, как бы накрывая лицо ногами. Предложить обучающейся проделать это упражнение самостоятельно, добиваясь максимальной амплитуды маха (касаться ориентира тазом на махе вперед). То же, но на н. ж.;

б) из упора ноги врозь спад назад и подъем правой;

в) из упора ноги врозь спад назад, перемах сгибая ногу в вис согнувшись и подъем двумя в упор сзади; гимнастку поддерживать одной рукой под спину, другой под таз;

г) из упора сзади спад назад и подъем двумя в упор сзади; спад должен быть таким, чтобы при движении таза вперед голеностопные суставы оказались под жердью, а таз —на одном уровне с ней.

6. Оборот назад в упоре на н. ж. Чаще всего исполняется после отмаха назад из упора. При движении тела вниз, не сгибая рук, гимнастка ограничивает подвижность в плечевых суставах и, теряя равновесие, делает спад плечами назад. По мере вращения тела назад она ускоряет движение ногами, касаясь бедрами жерди.

а) из виса стоя хватом за н. ж. толчком одной и махом другой подъем переворотом в упор в быстром темпе; например, первую половину сделать на два счета, вторую — на один;

б) из упора на н. ж. мах назад до касания ногами в. ж.; руки держать прямыми, плечи над опорой;

в) оборот назад ноги врозь с проводкой по движению и самостоятельно;

г) оборот назад в упоре на н. ж. с помощью и самостоятельно.

При обучении обращать внимание занимающихся на энергичный мах ногами вперед под жердь после касания; с окончанием оборота своевременно прогибаться в пояснице и закреплять мышцы спины.

7. **Соскок дугой из упора**. В упоре вывести плечи из равновесия назад; послать ноги вперед под жердь и, сгибаясь в тазобедренных суставах, продолжать отведение плеч. В конце спада назад, разгибаясь в тазобедренных суставах, послать

ноги вперед-вверх так, чтобы вытолкнуть тело вслед за ногами (плечи полностью увести от жерди) и прогнуться в пояснице. В конце прогибания оттолкнуться руками от жерди и в прогнутом положении перейти в свободный полет. Разгибаться в тазобедренных суставах надо быстро, энергично. Отпускать жердь в момент полного разгибания во всех суставах. Соскок дугой можно выполнять с поворотом на 180—270° и более.

Исходным положением для соскока дугой может служить не только упор, но и упор стоя ноги врозь, упор стоя согнувшись и др.

Последовательность разучивания:

а) из упора на н. ж. (перекладине) соскок дугой с помощью, обращая внимание занимающихся на удержание бедер у жерди при спаде назад, а также на активное разгибание тела во всех суставах;

б) то же, но соскок через веревочку, натянутую на высоте 100, 120 см перед жердью;

в) соскок с н. ж. самостоятельно;

г) соскок дугой с в. ж. с помощью и самостоятельно.

8. Мах дугой с поворотом кругом в вис из упора на в. ж. Мах дугой, как правило, изучается параллельно с подъемом разгибом (одной ногой и двумя в упор сзади). Из упора, падая назад, удержать бедра у жерди, слегка согнуться в тазобедренных суставах и скользящим движением ногами вверх-вперед и в сторону поворота начать разгибание тела. Поворот начинать носками ног (как бы ввинчиваясь) одновременно с разгибанием тела в тазобедренных суставах вокруг прямой опорной руки и заканчивать в момент приближения ног к горизонтальному положению. При этом руки и туловище должны быть на одной линии. В данный момент надо взяться свободной рукой за жердь и перейти в вис разным хватом. Мах дугой с поворотом кругом можно также выполнять из упора ноги врозь и из упора ноги врозь вне.

Последовательность разучивания:

а) оборот назад из упора на н. ж. или перекладине;

б) соскок дугой через веревочку, натянутую впереди жерди примерно в 100 см от нее, с помощью;

в) из упора стоя на н. ж. толчком ногами упор стоя ноги врозь на в. ж. и мах дугой с поворотом кругом. Во время спада назад поддерживать гимнастку за поясницу и помочь выполнить поворот кругом; то же самостоятельно;

г) из упора на в. ж. мах дугой с поворотом кругом с помощью и самостоятельно. Для увеличения амплитуды маха использовать ориентир.

9. Из виса на в. ж. оборотом назад упор на н. ж. Это связующий элемент с махом дугой, поэтому его надо изучать параллельно. После маха дугой, перемещаясь сверху вниз, надо сохранить прогиб, а пройдя вертикаль внизу, еще больше прогнуться. В этом положении таз как бы обгоняет ноги, способствуя более

энергичному сгибанию тела в тазобедренных суставах и смягчению удара животом о жердь. Коснувшись жерди нижней частью живота, энергичным хлестообразным махом ногами вперед под жердь согнуться в тазобедренных суставах (зажимая бедрами и туловищем жердь), отпустить руками жердь и начать оборот назад. Пройдя - горизонтальное положение внизу, затормозить движение ног книзу, энергично разогнувшись в тазобедренных суставах, взяться руками за жердь и выйти в упор.

Последовательность разучивания:

а) из упора стоя хватом за н. ж. толчком одной и махом другой подъем переворотом в упор в быстром темпе;

б) лежа на животе (в согнутом положении) на н. ж., руки и ноги опустить вниз, быстрым и сильным махом руками и плечами назад-кверху разогнуться в тазобедренных суставах и выйти в упор. В момент разгибания поддерживать гимнастку за ноги;

в) оборот назад касаясь из упора;

г) из виса на в. ж. махом вперед коснуться животом жерди и сделать оборот назад в упор с помощью (поддерживать под спину и ноги);

д) из упора на в. ж. мах дугой с поворотом кругом и оборотом назад упор на н. ж. с помощью, а затем самостоятельно.

10. Оборот вперед хватом снизу из упора сзади на н. ж. В упоре сзади хватом снизу согнуться в тазобедренных суставах, поднять таз назад-вверх (руки прямые), голову слегка наклонить вперед. Из этого положения начать оборот вперед. В первой половине оборота предельно согнуться и увести таз дальше вперед от жерди. Когда таз окажется под жердью, разогнуться в тазобедренных суставах и направить движение ногами вверх-вперед, а плечами назад. Затем притормозить движение ног и, активно поднимая туловище назад-вверх, выйти в упор сзади, посылая ноги книзу. При этом закрепить хват и слегка прогнуться в пояснице.

Последовательность разучивания:

а) из упора сзади спад назад и подъем двумя с помощью;

б) из упора сзади на н. ж. (или на перекладине) хватом снизу с помощью преподавателя, удерживающего за голени, приподнять таз назад-вверх, плотно сложиться и оттянуться вперед от жерди на прямых руках, затем снова вернуться в упор сзади. Проделать 2—3 раза подряд;

в) из упора сзади хватом снизу оборот вперед с поддержкой (одной рукой за лучезапястный сустав, другой под бедро);

г) то же, но самостоятельно.

УПРАЖНЕНИЯ НА БРЕВНЕ

Характеристика упражнений.

Упражнения на бревне очень разнообразны. Это равновесия, прыжки, кувырки, повороты и другие элементы, обычно используемые гимнастами в вольных

упражнениях. Выполнять их на бревне труднее, чем на полу, поскольку необходимо сохранять равновесие на узкой и относительно высоко расположенной поверхности снаряда. Возможность падения и ушибов вызывает у обучающихся чувство неуверенности, приводящей к скованности, к излишней осторожности в движениях.

В процессе выполнения упражнений на бревне у обучающихся улучшается деятельность двигательного аппарата, формируются более совершенные навыки сохранения равновесия, воспитывается ловкость и смелость, улучшается пространственная ориентировка. Разнообразные упражнения оказывают положительное влияние на гармоническое развитие мышц туловища и ног, способствуют формированию правильной осанки.

Широкий диапазон упражнений, от самых простых и легких до сложных и рискованных, богатство методических приемов обучения делают занятия на данном снаряде доступными и полезными для обучающихся любого возраста и уровня подготовленности.

Классификация упражнений.

В основу классификации упражнений на бревне положена специфика действий, направленных на сохранение равновесия тела при выполнении разнообразных элементов на повышенной и ограниченной площади опоры. Классификация позволяет лучше представить все многообразие форм и характера движений, определить главные требования, предъявляемые к технике их исполнения, и построить последовательную систему обучения.

Все упражнения подразделяются на две группы: упражнения на месте и с переменой места опоры. Каждая из них состоит из двух подгрупп, отличающихся наличием или отсутствием вращения тела вокруг вертикальной и горизонтальной осей.

Подгруппы содержат, в свою очередь, разновидности, учитывающие перемещение о. ц. т. по вертикали, и, наконец, упражнения, сходные по характеру опоры и структуре, объединяются в отдельные группы элементов (см. классификационную таблицу).

Таблица №26

№ п/п	Группа	Подгруппа	Разновидности подгруппы	Группы элементов
1.	Упражнения на месте	Упражнения без вращения вокруг вертикальной оси	Упражнения без перемещения о. ц. т.	- Упоры простые и смешанные; - Равновесия; - Стойки, мосты, шпагаты
			Упражнения с перемещением о. ц. т. по вертикали	- Перемахи; - Стойки силой и махом из упора и упора стоя ноги врозь и вместе
		Упражнения с вращением вокруг вертикальной оси	Упражнения без перемещения о. ц. т.	- Повороты в стойках и приседах на 1 и 2 ногах; - Повороты на коленях; - Повороты в упоре углом ноги врозь
			Упражнения с перемещением о.	- Повороты в различных положениях с дополнительным движением звеньев и

			ц. т. по вертикали	всего тела
2.	Упражнения с переменой места опоры	Упражнения без вращения вокруг горизонтальной оси	Упражнения без фазы полета	- Смена положений: вставанием, опусканием, перемахом, поворотом, падением; - Разновидности передвижений; - То же с поворотами
			Упражнения с фазой полета	- Разновидности бега, прыжков, танцевальных шагов; - То же с поворотами
		Упражнения с вращением вокруг горизонтальной оси	Упражнения без фазы полета	- Кувырки; - Перевороты в стороны; - Перекидки
			Упражнения с фазой полета	- Кувырки; - Перевороты вперед и назад; - Сальто

В первую из подгрупп упражнений, выполняемых на месте, входят равновесия «классического» типа, не связанные с решением других двигательных задач. Это упоры, равновесия, стойки, мосты, шпагаты.

Разновидность данной подгруппы составляют упражнения, усложненные движением звеньев тела, а также стойки на руках (силой и махом) и перемахи.

Вторая подгруппа упражнений на месте представлена поворотами, относящимися к наиболее трудным элементам. При их выполнении площадь опоры имеет наименьшую, сравнительно с другими элементами, величину, причем опора носит «скользящий» характер. Степень трудности поворотов определяется величиной площади опоры, углом поворота и необычностью позы. Повороты с дополнительным движением частями тела, приводящим к перемещению о. ц. т. по вертикали, составляют отдельную разновидность, пока еще мало используемую гимнастками.

К упражнениям с переменой места опоры без вращения вокруг горизонтальной оси относятся многочисленные способы передвижений (в том числе с поворотами), а также связующие элементы, служащие для смены положений тела на бревне вставанием, опусканием, перемахом и т. д. В первую разновидность подгруппы входят упражнения без фазы полета, во вторую — имеющие ее: бег, прыжки и др.

Кувырки, повороты, сальто и другие акробатические элементы образуют разновидности упражнений с переменой места опоры, с вращением вокруг горизонтальной оси. Также как и в первой подгруппе, разновидности отличаются одна от другой наличием или отсутствием фазы полета. Как правило, акробатические элементы с фазой полета — наиболее трудные и рискованные упражнения.

Вскоки и соскоки принадлежат к различным классификационным группам элементов. Например, вскок в упор присев на правой, левую в сторону или вскок в шпагат продольно относятся к упражнениям, выполняемым на месте без вращения и перемещения о. ц. т. по вертикали; вскок в присед кувырком вперед (из стойки поперек) — к упражнениям с переменой места опоры и вращением без фазы полета и т. д.

Нередко различные элементы на бревне, в том числе и вскоки, могут иметь признаки, характерные одновременно для разных классификационных групп. Например, перекидной прыжок в равновесие содержит прыжок, поворот и равновесие, а переворот назад (фляк) в перекат включает детали техники акробатических элементов и упражнений на месте без вращения с перемещением о. ц. т. по вертикали.

Основы техники упражнений

Техника упражнений на бревне обусловлена конструктивными особенностями снаряда. В связи с узкой опорной поверхностью (10 см) степень устойчивости тела на бревне в среднем в 3—4 раза меньше, чем на полу, а возможность отклонений в сторону от направления движения исключена. Не разрешается прибегать и к балансирующим движениям частями тела для сохранения и восстановления равновесия. Поэтому при определении техники упражнений на бревне надо исходить из биомеханических закономерностей сохранения равновесия тела, избирая такие способы исполнения упражнений, при которых надежность сохранения равновесия была бы достаточно высокой.

Из курса анатомии известно, что силы тяжести отдельных частей тела образуют моменты вращения — опрокидывающие моменты относительно осей нижележащих суставов, которые уравновешиваются напряжением соответствующих групп мышц. Без активной мышечной деятельности равновесие как отдельных звеньев, так и всего тела сохранять невозможно.

Увеличение наклона головы или туловища (при плохой осанке) приводит к удалению линии тяжести (вертикали, проходящей через центр тяжести) от оси вращения и к увеличению опрокидывающих моментов, а следовательно, к дополнительному напряжению мышц, противодействующих изменению принятой позы. Это затрудняет сохранение равновесия и может явиться причиной его нарушения. Поэтому вопрос о том, как должны располагаться звенья тела по отношению друг к другу в той или иной позе, — один из важнейших при определении рациональной техники упражнений на бревне.

Наиболее целесообразное с точки зрения экономичности позы и большей устойчивости тела взаиморасположение его звеньев в тот или иной момент движения называется рациональной осанкой.

Устойчивость тела зависит и от того, в каком направлении при исполнении различных элементов на бревне совершаются движения конечностями. При выполнении несимметричных движений руками или ногой в сторону от вертикальной плоскости смещается линия тяжести к краю опоры и ухудшаются условия сохранения равновесия. Поэтому все звенья тела должны двигаться точно по траекториям, обеспечивающим наиболее выгодное положение о. ц. т. над бревном.

Таким образом, упражнения на бревне необходимо выполнять очень точно, сохраняя при этом рациональную осанку.

Требования к рациональной технике согласуются с общепринятыми представлениями о гимнастическом стиле исполнения упражнений, не допускающем дополнительных движений для сохранения равновесия тела. Из общих основ техники упражнений на бревне вытекает ряд частных требований к технике исполнения элементов различных классификационных групп.

В основе выполнения упражнений на месте без вращения вокруг вертикальной оси лежит сохранение статически наиболее устойчивого выпрямленного и «закрепленного» положения тела (рациональная осанка), которое достигается напряжением мышц опорной ноги и туловища. Сохранение равновесия должно обеспечиваться движениями в суставах, ближайших к опоре (голеностопных или лучезапястных). Балансирующее движение туловищем или руками считается ошибкой и приводит к снижению оценки. Выполнение этих движений после прыжков или поворотов усложняет сохранение равновесия, так как увеличивает опрокидывающие моменты (и тем в больших размерах, чем выше скорость движения). Поэтому особое значение для устойчивости в таких элементах имеет своевременность тормозящих усилий. Для этого опора должна носить стопорящий характер и начинаться до того, как линия тяжести тела приблизится к площади опоры. Приземляться надо с носка на всю стопу, слегка сгибая ногу и сдерживая движение туловища вперед. При выполнении движений руками или другими частями тела не следует расслаблять мышцы туловища и нарушать рациональную осанку. Несоблюдение этого правила может неожиданно привести к потере равновесия.

В основе техники поворотов лежит навык сохранения устойчивого положения, в котором должен выполняться поворот. Сохранение равновесия при поворотах базируется на тех же принципах, что и в упражнениях без вращения, но еще больше зависит от навыка рациональной осанки, позволяющей удерживать при вращении выпрямленное положение тела и головы. Для лучшей устойчивости необходимо сосредоточить взгляд в начале и в конце поворота на точках, играющих роль ориентиров, и концентрировать внимание на мышечных ощущениях, соответствующих положению выпрямленного туловища.

Мах для создания вращения выполняется руками и свободной ногой при закрепленном положении туловища. При поворотах в различные равновесия подготовку к ним нужно начинать заранее, чтобы конец вращения совпадал с выполнением нужной позы.

В упражнениях с переменой места опоры без вращения вокруг горизонтальной оси рациональная осанка играет не меньшую роль, чем в упражнениях на месте. Выпрямленное положение тела достигается умеренным напряжением мышц туловища и ног на протяжении выполнения всего упражнения. Следя за бревном, нельзя опускать голову на грудь, так как положение головы в известной степени обусловливает положение всего тела.

Для обеспечения устойчивости в переднезаднем направлении передвижения, особенно с фазой полета, следует выполнять так, чтобы неопорные части тела отставали в движениях от опорных, то есть линия тяжести тела при постановке ног должна находиться возможно дальше от переднего края площади опоры. Это позволит своевременно затормозить движение вперед. В момент опоры необходимо избегать «проваливания» в тазобедренных суставах. Ставя стопу во всех элементах, носок следует разворачивать наружу так, чтобы мизинец соприкасался с ребром бревна. При этом увеличивается устойчивость во фронтальной плоскости и улучшается «чувство бревна».

Устойчивость в боковых направлениях взаимосвязана с точностью всех движений. Отклонение звеньев тела от вертикальной плоскости бревна, неточные направления отталкивания смещают линию тяжести к краю опоры и снижают устойчивость.

Сохранение равновесия при исполнении акробатических упражнений также в значительной степени зависит от точности действий. Часто гимнастка не видит исполняемых ею движений ногами (в переворотах в сторону, в перекидках), и траектории их при недостаточной точности значительно искажаются. Это приводит к нарушению устойчивости, равно как и малейшие отклонения от движения по прямой при кувырках.

Высокая точность движений необходима и для безопасности исполнения наиболее сложных элементов на бревне (например, сальто, переворотов назад), в которых невозможен зрительный контроль за бревном. Для лучшей устойчивости в боковых направлениях важно равномерно распределять усилия на опорные звенья и обе стороны тела. В переворотах в сторону, перекидках переходы через стойку на руках нужно делать, полностью разгибая руки в плечевых суставах и не расслабляя мышц туловища, так как движение по инерции в конце этих элементов при расслаблении мышц, как правило, приводит к нарушению равновесия.

Выход линии тяжести тела за границы опоры в направлении движения возможен лишь после того, как будет создана новая опора/то есть подставлены руки, ноги или голова. Ноги ставятся так же, как и в упражнениях без вращения, с развернутыми наружу носками.

Чтобы правильно определить технику исполнения того или иного элемента, нужно прежде всего найти ему место в классификационной таблице, установив последовательно принадлежность его к группе, подгруппе и ее разновидности. Общие закономерности сохранения равновесия, присущие всем элементам данной разновидности, следует дополнить и конкретизировать с учетом специфики двигательной структуры данного элемента. Например, из упора углом ноги врозь вне продольно силой согнувшись стойка на руках. Определяем, что элемент относится к группе упражнений, выполняемых на месте, к подгруппе упражнений без вращения вокруг вертикальной оси и к разновидности упражнений с перемещением о.ц.т. по

вертикали. Важнейшим условием сохранения равновесия тела при исполнении элементов данной группы является удержание о.ц.т. над площадью опоры. Значит, стойку на руках нужно делать так, чтобы ноги, поднимаясь вверх, находились в плоскости бревна. Для этого следует поднять сначала таз и лишь потом ноги, разводя их широко в стороны.

Особенности методики обучения.

Выше говорилось, что наиболее характерными признаками рациональной техники упражнений на бревне являются правильное взаиморасположение звеньев тела (рациональная осанка) и высокая точность движений. Овладение ими и должно лежать в основе всей подготовки гимнасток к выполнению упражнений на данном снаряде.

При формировании осанки следует создать у гимнасток мышечные ощущения правильной позы. Чтобы лучше «прочувствовать» позу, целесообразно специально нарушать рациональную осанку, а затем восстанавливать, сопоставляя ощущения, получаемые в разных положениях тела. С той же целью рекомендуется сохранять равновесие в позах с закрытыми глазами. В данном случае обостряется мышечная и тактильная чувствительность и ускоряется процесс обучения. После появления правильных ощущений надо увеличивать трудность сохранения равновесия, вначале изменяя исходные положения рук и выполняя движения звеньями тела, затем усложняя способы исполнения позы (после прыжка, поворота).

Мало пока используется эффективный метод обучения рациональной осанки — сохранение равновесия на месте и в движении после многократного вращения тела (на фоне раздражения вестибулярного аппарата).

При обучении поворотам нужно не только формировать навык сохранения равновесия в позе, соответствующей положению тела при повороте, но и учить «входить» в нее (позу) в начале движения. Движения конечностями и туловищем, необходимые для создания вращения, не должны приводить к расслаблению мышц, фиксирующих положение звеньев тела, и к нарушению равновесия. Для совершенствования устойчивости заканчивать поворот следует остановкой в позе поворота без дополнительной опоры.

Однако положение тела при исполнении упражнений не остается постоянным. Изменяются ориентация его в пространстве, суставные углы и соответственно уровень напряжения и длина мышечных волокон. Исключение составляют упражнения на месте без перемещения о. ц. т., к которым относятся позы (равновесия, стойки, мосты, шпагаты) и повороты в разных исходных положениях. Поэтому при изучении упражнений нужно формировать рациональную осанку не в одном, а во многих положениях тела, которые принимает гимнастка, выполняя тот или иной элемент.

Наибольшее разнообразие быстро меняющихся положений тела наблюдается при исполнении акробатических элементов (упражнений с переменой опоры, с

вращением вокруг горизонтальной оси). В первую очередь надо осваивать вертикальные положения тела, а затем наклонные, в которых о. ц. т. находится еще над площадью опоры. Например, при перекидке назад вначале осваиваются конечная поза и стойка на руках, затем наклонные положения тела вперед и назад. При изучении переворота в сторону —сначала стойка на руках и стойки на одной руке, а потом переход с одной руки на две и с двух — на другую руку.

Целесообразно проделывать элементы по частям, т. е. от одной позы к другой, заостряя внимание занимающихся на динамике мышечных ощущений. Приход в переворотах на одну ногу нужно обязательно фиксировать, совершенствуя устойчивость, иначе будет трудно добиться слитности исполнения элементов в соединении.

Обучение различным способам передвижения также начинается с освоения позы, исключающей расслабление мышц туловища и ног, особенно в одноопорных фазах движения. При этом необходимо добиваться правильного положения головы, что не только повышает зрелищность упражнения, но и улучшает устойчивость гимнастки на бревне.

С целью развития пространственных дифференцировок и воспитания точности движений желательно в план занятии (прежде всего для начинающих) включать упражнения, развивающие способность занимающихся оценивать положение звеньев тела, направление движения, высоту и дальность прыжка, величину мышечных усилий. Например:

1. И. п. — основная стойка. Поднять руки в стороны, уточнить положение и закрыть глаза — держать 5—10 сек. То же, но закрыть глаза до поднимания рук. То же, поднимая руки вверх-вперед, вверх-наружу, вперед-наружу и т. д.

2. Те же упражнения в других и. п.: в стойке ноги врозь, правая впереди, в седе, лежа на спине и др.

3. И. п. — руки на поясе. Поднять правую ногу вперед-наружу, уточнить положение и закрыть глаза — держать 5—10 сек. То же, но закрыть глаза до поднимания ноги. То же, поднимая ногу назад, вперед, в сторону, назад-наружу и т. д.

4. Те же упражнения в других и. п.: в седе, в упоре на коленях, лежа на спине и др.

5. И. п. — руки в стороны, закрыть глаза. Махом правой вперед коснуться предмета, подвешенного на веревке (малый мяч, мешочек с песком). То же, но стоя боком к предмету, вполоборота, лежа на спине.

6. С закрытыми глазами передвижение шагом, прыжками и другими способами по начерченной мелом линии.

7. Прыжки на полу по точкам, определяющим размер и направление прыжка.

8. Прыжок шагом на указанное тренером-преподавателем расстояние. Закрыть глаза и повторить прыжок на то же расстояние.

Также рекомендуется выполнять с закрытыми глазами различные передвижения, прыжки в глубину, повороты на 180 и 360° и другие упражнения на полу и низком бревне. Занимающиеся могут сами контролировать точность движений, проверяя величину и направление отклонений от прямой линии.

Одним из факторов, затрудняющих процесс обучения упражнениям на бревне, является защитная реакция организма, возникающая в связи с возможностью падения. Поэтому очень важно в ходе занятий воспитывать у занимающихся уверенность в безопасности выполнения упражнений и умение преодолевать защитные рефлексы. Решению этой задачи содействует рациональная последовательность изучения упражнений, отвечающая требованиям перехода от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Как правило, новые упражнения нужно изучать на полу и лишь потом исполнять на снаряде, постепенно увеличивая его высоту. Чтобы занимающиеся привыкли к высоте, целесообразно применять на бревне упражнения общеразвивающего типа, выполняемые под счет или музыкальный аккомпанемент. Нужно добиваться максимальной плотности занятий, используя поточный и групповой методы исполнения упражнений с начинающими гимнастками. На занятиях с разрядницами целесообразно устанавливать дополнительные снаряды.

Устранению «боязни» бревна способствуют систематические занятия на узком буме и тросе, после которых обычное бревно кажется достаточно широким и удобным.

Особое внимание следует уделять правильной страховке. Чем ближе сустав к опоре, тем большую роль он играет в регуляции данной позы, поэтому поддерживать гимнасток нужно по возможности за наиболее отдаленные от снаряда части тела (например, в стойке на руках — за бедра). При поддержке в стойке на ногах или на одной ноге можно подать гимнастке свободный конец палки. Однако подобная помощь должна быть кратковременной. В отдельных случаях рекомендуется применять подставки: мостик, скамью, горку матов и другие устойчивые предметы, с которых удобно оказывать помощь.

Начальная подготовка. Учебный материал для начинающих должен содержать сравнительно знакомые и привычные (естественные) положения тела и его движения. К ним можно отнести: стойки (на двух ногах или одной, другую назад, вперед, в сторону); то же на колене (коленях); упоры (на колене или коленях с опорой на две руки или на одну) присев на двух ногах и на одной; приседы; седы; положения лежа (на спине, на груди, на спине согнувшись, с захватом бревна, без захвата); ходьбу (обычную, на носках, на пятках, сгибая ноги вперед, приставными шагами, с остановками на носке, спиной и боком вперед, с поворотами, переступанием); танцевальные шаги (вальс, русский шаг и др.); бег (на носках мелким шагом, прыжками с ноги на ногу); прыжки (с двух на две, на одну, в упор присев на месте и с продвижением вперед; с поворотами на 45 и 90°; шагом); повороты (на 90 и 180°, на

двух ногах, в приседе, приседая и вставая; на 180 и 360° из положения стойки продольно ноги скрестно).

Начинать изучение упражнений нужно с наиболее простых вариантов исполнения, при неподвижном положении рук. Далее следует менять исходные положения рук, усложняя задачу сохранения равновесия, и сочетать исполнение упражнений с движением звеньями тела. Амплитуду и скорость движений, высоту и дальность полета (в прыжках), а также высоту снаряда нужно увеличивать постепенно, по мере того как появляется легкость и непринужденность выполнения упражнений. Изученные элементы следует объединять в связки и комбинации для дальнейшего совершенствования амплитуды движения, легкости и динамичности выполнения.

Последовательность разучивания стоек и других упражнений на месте без вращения:

1. Выполнить простейший вариант упражнения на полу; исправить ошибки в осанке и положениях звеньев тела. Сохранить позу в течение 5—10 сек.
2. Изменить и. п. рук, ног. Проверить позу. То же на низком бревне (скамейке). То же на обычном бревне.
3. Соединить данное упражнение с изученным ранее. Выполнить сначала на низком, а затем на обычном бревне.

Последовательность разучивания поворотов:

1. Принять на полу положения: исходное, конечное, позу поворота— и сохранить равновесие в них в течение 5—10 сек. Исправить ошибки в положении туловища и головы. То же на бревне.
2. Освоить поворот в медленном темпе на полу, сохраняя в конце положение на носках. То же на бревне.
3. Выполнить поворот на бревне в среднем и быстром темпе.
4. Соединить поворот с движением руками.

Последовательность разучивания передвижений:

1. Выполнить упражнения на полу с хорошей осанкой. Уточнить положение головы, стоп, рук.
2. То же, но по прямой линии. То же на низком и обычном бревне.
3. То же с движением руками.

В качестве вскоков можно использовать простейшие элементы, исполняемые с места или с разбега на конце или в середине бревна: в упор; то же одну в сторону на носок; в упор на коленях и на одном колене; в сед ноги врозь (на конце бревна), на бедре.

Разучивать вскоки нужно сначала на коне с ручками и без ручек и только после уверенного и самостоятельного исполнения на этих снарядах приступать к выполнению их на бревне.

При выполнении соскоков в период начальной подготовки у занимающихся воспитываются ориентировка в пространстве и навыки сохранения равновесия. Однако положительное влияние их сказывается лишь при достаточно высокой требовательности тренера-преподавателя к качеству исполнения.

Последовательность разучивания соскоков:

Из седа на бедре с опорой рукой спереди, сзади; из упора ноги врозь с перемахом ноги с поворотами и без поворотов; из упора сзади махом вперед; из упора на одном колене прогнувшись; то же из упора присев на одной; толчком ног прогнувшись; то же с поворотами на 90, 180° и более; согнув ноги назад; ноги врозь, согнувшись и др.

Период спортивной специализации. Изучение основных упражнений на бревне связано с дальнейшим совершенствованием навыка рациональной осанки и пространственной точности движений. Поэтому гимнасткам старших разрядов кроме упражнений, указанных в разделе «Особенности методики обучения», следует исполнять с закрытыми глазами кувырки, перевороты и другие акробатические элементы на полу, гимнастической скамейке и низком бревне.

Трудность многих упражнений в равновесии обусловлена не столько координационной сложностью элементов, сколько степенью устойчивости тела при их исполнении. В связи с этим целесообразно специально заниматься формированием навыков сохранения равновесия в малоустойчивых положениях, тренируясь на снарядах более узких, например на низком буме 3—5 см шириной, на туго натянутом тросе, на подставках-столбиках для отработки поз.

Для облегчения задачи воспитания рациональной осанки рекомендуется на первых этапах обучения каждому новому элементу на узком буме или тросе пользоваться веером, балансируя руками.

Указанные упражнения необходимо проделывать систематически, так как перерывы в занятиях не позволяют достичь стабильных результатов и отрицательно влияют на качество подготовки.

Результат выполнения произвольных комбинаций на бревне зависит в значительной степени от их композиции. Требования к ней обусловлены правилами соревнований, отступление от которых наказывается снижением оценки. Одним из таких требований является разнообразие элементов. Гимнастка должна полностью раскрыть в комбинации свои двигательные возможности, продемонстрировать высокий уровень развития физических качеств, способность координировать сложные движения и сохранять устойчивость в труднейших условиях опоры, проявить в действиях смелость и уверенность.

Разнообразие упражнений достигается изменением не только формы и содержания движений, но и ритма их исполнения. Медленные и плавные движения большой амплитуды должны с помощью оригинальных переходов органически

переплетаться с темпераментными прыжками и поворотами, выполненными в быстром темпе.

Преобладание в комбинации элементов, односторонне характеризующих двигательную подготовленность гимнастки, свидетельствует о недостатках в постановке учебно-тренировочного процесса.

Весьма важное требование к композиции — слитность и целостность исполнения произвольных упражнений. Каждый элемент, независимо от структуры и принадлежности к той или другой классификационной группе, должен быть выполнен слитно с предыдущим и последующим элементами, в одинаковых либо разных ритме и темпе.

В каждом занятии достаточное время следует отводить специальной физической подготовке занимающихся, которая должна осуществляться с учетом важности укрепления и развития мышц ног и туловища и увеличения подвижности в тазобедренных суставах и позвоночнике. Это ускорит овладение равновесием тела в необычных позах, позволит разнообразить упражнения новыми зрелищными и оригинальными элементами.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА

Упражнения художественной гимнастики

Упражнения на пружинность, волны, взмахи.

Упражнения на пружинность, волны, взмахи выделены в отдельную группу.

Упражнения на пружинность характеризуются одновременным сгибанием и разгибанием в суставах конечностей или всего тела. Они выполняются со значительным или максимальным мышечным напряжением.

Волна — сложное целостное движение, при выполнении которого одновременно происходит сгибание в вышележащем суставе и разгибание в нижележащем.

Волнообразные движения руками приучают занимающихся пластично перемещать руки из одного исходного положения в другое.

Взмах — наиболее сложное целостное движение, выполнение которого требует большой предварительной подготовки, хорошей подвижности в суставах, умения расслаблять отдельные части тела, владения устойчивостью и т. д. Движение начинается рывком или толчком с последующим движением по инерции, приобретенной от толчка; окончание движения может быть активным, т. е. зафиксированным в определенном положении, или пассивным, при котором в результате прекращения действия инерции часть тела как бы падает.

Последовательность движения при взмахах та же, что и при выполнении волнообразных движений. Но взмах делается значительно быстрее, чем волна, поэтому при взмахе труднее правильно дозировать мышечное напряжение и сохранять равновесие.

Пружинные движения.

1. Одновременные и последовательные пружинные сгибания и разгибания рук (выполняются напряженно).

2. Одновременные и попеременные пружинные движения ногами.

3. Попеременное пружинное сгибание одной руки и разгибание другой.

4. Из стойки на носках, руки вверх одновременное сгибание рук, туловища и ног в присед (целостное пружинное движение).

5. Из круглого приседа целостное пружинное движение в стойку на носках, на одном носке.

6. Целостное пружинное движение после выполнения прыжков выпрямившись, прогнувшись.

7. Целостное пружинное движение с поворотом скрестно на 180, 360° в приседе.

Волна.

1. Волна руками из различных и. п.: руки вперед, вверх, вниз, одна вперед, другая в сторону.

2. Поочередная волна руками.

3. Непрерывная волна руками.

4. Волна руками в сочетании с различными движениями: равновесиями, поворотами, танцевальными шагами.

5. Из седа на пятках волна туловищем.

6. Целостная волна вперед в высокое, переднее или заднее равновесие.

7. Целостная волна в сторону с поворотом налево (направо); то же в переднее или заднее равновесие.

8. Целостная волна вперед с поворотом кругом налево (направо) в стойку на носок.

Взмахи.

1. Взмахи руками: поочередные, одновременные, последовательные в различных плоскостях.

2. Из седа на пятках взмах туловищем вперед.

3. Из седа на бедре взмах туловищем в сторону.

4. Из круглого полуприседа в стойке на носках целостный взмах вперед, стоя лицом к гимнастической стенке; то же, стоя боком; то же без опоры.

5. Целостный взмах вперед в стойку на носке, шагом вперед расслабление в сед на пятку.

6. Целостный взмах в сторону, переходящий в прыжок прогнувшись в сторону.

7. Целостный взмах в сторону, переходящий в прыжок выпрямившись с поворотом на 360°.

8. Из седа на пятке или бедре целостный взмах в стойку на носке.

Упражнения в равновесии.

Сохранение устойчивости при выполнении упражнений художественной гимнастики — одно из важнейших требований, предъявляемых к технической подготовке гимнасток.

Сохранение равновесия и положения тела в пространстве, а также быстрое восстановление нарушенной позы обеспечиваются совокупностью тонических рефлексов (рефлексов установки тела).

В художественной гимнастике различают статическое равновесие и динамическое.

Статические и динамические равновесия выполняются на прямой опорной ноге и в полуприседе, на всей ступне и в стойке на носках, носке одной, с различными положениями туловища, свободной ноги, рук.

Примерные упражнения:

1. Стойка на носках с различными положениями туловища и рук; то же после бега и танцевальных шагов.
2. Равновесия с различными положениями свободной ноги, туловища, рук.
3. Переднее равновесие (одноименное и разноименное), то же в полуприседе.
4. Боковое равновесие.
5. Заднее равновесие.
6. Равновесие в круглом полуприседе на одной, другую согнуть вперед.

Наиболее сложными являются упражнения в равновесии, выполняемые с разбега, после прыжков, поворотов.

7. Высокое переднее равновесие после выполнения поворота (одноименного, разноименного) на 180, 360°.
8. Высокое переднее равновесие после выполнения прыжков: открытого, шагом, подбивного, касаясь, перекидного.

Повороты.

Повороты можно отнести к упражнениям в динамическом равновесии. Большое значение для сохранения динамической устойчивости имеют своевременный поворот головы и фиксация взгляда на каком-либо ориентире, находящемся на уровне глаз. Техническая основа выполнения поворотов тесно связана с сохранением равновесия с помощью движений различными частями тела. О. ц. т. тела должен находиться в пределах площади опоры и не выходить из нее в момент вращения, иначе произойдет потеря равновесия.

Сохранение прямого вертикального положения туловища и головы — необходимое условие выполнения поворотов.

Примерные упражнения:

1. Повороты переступанием с ноги на ногу на носках на 180, 270 и 360°.

2. Повороты скрестным шагом вперед или назад на 180, 270 и 360°; то же с наклоном туловища назад.

3. Поточные повороты на 360° с продвижением на двух по диагонали, по кругу.

4. Разноименные повороты на 180 и 360° из II, IV, V позиций (свободная нога принимает различные положения).

5. В круглом полуприседе повороты переступанием на 180 и 360°.

6. Одноименные повороты на 360° переступанием в высоком переднем равновесии.

7. Спиральный поворот на 360°.

8. Одноименный и разноименный повороты на 360° махом ногой вперед.

9. Одноименный и разноименный повороты на 360°, свободная нога вперед, и с поворотом кругом переднее равновесие.

Прыжки.

Прыжки составляют одну из структурных групп классификации упражнений художественной гимнастики. С их помощью значительно повышается нагрузка на организм обучающихся, совершенствуется сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Для выполнения прыжков необходимо развивать такие специальные физические качества, как прыжковая выносливость, быстрота, сила, прыгучесть. Большое значение имеет также хорошая подвижность в тазобедренных суставах, позволяющая выполнять прыжки с достаточной силой и амплитудой.

Прыгучесть зависит от силы мышц, быстроты их сокращения и умения гимнастки координировать свои движения в момент отталкивания.

Все прыжки необходимо изучать вначале раздельно с остановками для более основательного освоения техники отталкивания,

взлета и приземления. Затем следует переходить к слитному выполнению двух-трех прыжков.

Примерные упражнения:

1. Прыжки в I, II, V позициях; то же из I во II, из V во II позицию и наоборот, стоя лицом к гимнастической стенке и без опоры.

2. Прыжки: выпрямившись, прогнувшись, то же в полуприсед, присед.

3. Прыжок толчком одной и махом другой вперед, назад, в сторону.

4. Прыжок-скачок.

5. Прыжок махом одной с поворотом кругом.

6. Прыжок шагом.

7. Прыжок согнув ноги назад.

8. Прыжки: подбивной прямыми ногами вперед, назад, в сторону.

9. Перекидной прыжок.

10. Прыжок касаясь.

Упражнения с предметами.

Упражнения с предметами (мячами, обручами, скакалками, лентами, шарфами, булавами, вымпелами).

Примерные упражнения с мячом (малым, средним, большим):

1. Броски мяча вверх, ловля одной и двумя руками; то же поочередно.
2. Броски мяча вверх, ловля после удара о пол одной и двумя руками; то же в сочетании с ходьбой, бегом, приседом, приставными, переменными шагами, шагом галопа вперед, назад.
3. Броски мяча по дуге кверху и книзу в лицевой плоскости, ловля другой рукой; то же в сочетании с выпадами вправо и влево, бегом, шагом галопа вправо, влево, шагом вальса влево и вправо.
4. Удары мяча о пол одной и двумя руками на различную высоту; то же в сочетании с ходьбой, бегом, шагом польки вперед, шагом галопа вперед, в сторону.
5. Перекаты мяча по различным частям тела: руке, рукам, кисти, спине, ноге и т. д.; то же в сочетании с танцевальными шагами, несложными поворотами, равновесиями.
6. Круги мячом в различных плоскостях в сочетании с прыжками, равновесиями, поворотами.

Примерные упражнения с обручем:

1. Махи обручем по дуге, по кругу и восьмеркой в различных плоскостях и направлениях; то же в сочетании с пружинными движениями ногами; с приставными и переменными шагами; с шагом польки вперед, назад; с шагом вальса вперед, в сторону, назад; то же с поворотом на 360° (переступанием скрестно, в полуприседе).
2. Повороты обруча вправо и влево в различных плоскостях и направлениях одной и двумя руками; то же на полу из различных и. п.
3. Вращение обруча в лицевой плоскости влево и вправо; то же с передачей обруча в другую руку и продолжением вращения; то же с передачей обруча за спиной в другую руку и продолжением вращения; то же, вращая поочередно правой и левой рукой из различных и. п., с передачей тяжести тела с одной ноги на другую; в сочетании с шагом польки вперед, назад, с шагом галопа вперед, назад, в сторону; с шагом вальса вперед, назад.
4. Вращение обруча в боковой плоскости вперед, назад; то же с передачей за спиной в другую руку, продолжая вращение, из различных и. п., в наклоне назад, в равновесии, с шагом польки вперёд, назад, с шагом вальса вперед, назад.
5. Броски обруча одной рукой за спиной вертикально и горизонтально малым кругом кистью, средним кругом через плечо (одноименное, разноименное), ловля одной или двумя руками.
6. Прыжки в обруч и из него, качая обруч вперед и назад, влево и вправо одной и двумя руками; то же с перехватом из одной руки в другую; то же с поворотом кругом.

7. Прыжок в обруч, накидывая его одной и двумя руками на себя.

8. Перекат обруча вперед, догнать его; то же с последующим прыжком в обруч; то же с поворотом на 360°.

Примерные упражнения со скакалкой:

1. Прыжки толчком одной на другую, вращая скакалку вперед, назад; то же с поворотом на 90°.

2. Прыжок толчком двумя с промежуточным прыжком, свободную ногу вперед, в сторону или назад, вращая скакалку вперед, назад, в сторону.

3. Прыжки толчком двумя, вращая скакалку вперед, назад, в сторону.

4. Прыжки с одной ноги на другую с поворотом на 90, 180°, вращая скакалку вперед, назад.

5. Прыжок-скачок, вращая скакалку вперед.

6. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед, назад, в сторону.

7. Несколько прыжков с одной ноги на другую, вращая скакалку назад петлей.

8. Прыжки на двух, чередуя вращение скакалки вперед или назад и вращение скакалки вперед петлей и назад петлей.

9. Круги скакалкой в боковой плоскости с последующим прыжком на двух, вращая ее вперед или назад.

10. Сочетание переводов с прыжками через скакалку, махами, поворотами.

Примерные упражнения с лентой:

1. Махи в различных плоскостях.

2. Круги в различных плоскостях.

1. Различные сочетания махов и кругов из разных и. п.; то же в сочетании с танцевальными шагами, прыжками, поворотами; то же с передачей из одной руки в другую, не прекращая движения.

2. Змейки вертикальные и горизонтальные, выполняемые по полу и по воздуху в различных плоскостях и из различных и. п.

3. Спирали вертикальные и горизонтальные, выполняемые по полу и воздуху в различных плоскостях и из различных и. п.

4. Восьмерки вертикальные и горизонтальные, выполняемые по полу и воздуху в различных плоскостях и из различных и. п.

5. Сочетание перечисленных элементов с бегом, несложными равновесиями, наклонами, поворотами, прыжками.

Примерные упражнения с шарфом:

1. Махи шарфом вперед, назад, вправо, влево, вверх, вниз в различных плоскостях и из различных и. п.

2. Круги шарфом в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях и из различных и. п.; то же с перехватом в другую руку перед телом, над головой, под ногой и т. д.

3. Горизонтальная восьмерка шарфом в различных плоскостях и из различных и. п.

4. Броски шарфа над головой, перед телом, за телом.

5. Махи, круги, восьмерки шарфом, броски его в сочетании с бегом, танцевальными шагами, несложными равновесиями, наклонами, поворотами, прыжками.

Примерные упражнения с вымпелами:

1. Махи одной и двумя руками в различных плоскостях и из различных и. п.

2. Круги большие, малые, средние одной и двумя руками, одновременные, последовательные, поочередные в различных плоскостях и из различных и. п.; то же в сочетании с бегом, приставными и переменными шагами, шагом польки, шагом галопа, шагом вальса вперед.

3. Малые круги кверху, книзу, внутрь и наружу, перед рукой и за рукой, под ногой, за головой, перед телом и за телом в различных плоскостях и из различных и. п.

4. Средние круги кверху, книзу, внутрь и наружу, перед рукой и за рукой, под ногой, за головой, перед телом и за телом в различных плоскостях и из различных и. п.; то же в сочетании с приставными и переменными шагами; шагом вальса в сторону (вправо, влево), со скрестными поворотами на 360°.

5. Различные сочетания больших, малых, средних кругов.

6. Мельница «двухтактная», «трехтактная».

Акробатические упражнения

Акробатика занимает значительное место в тренировке гимнастов. Акробатические прыжки составляют основную трудность вольных упражнений, а некоторые элементы на гимнастических снарядах, особенно соскоки, сходны с аналогичными акробатическими упражнениями.

Основные акробатические прыжки

Переворот обычно выполняется с разбега после темпового подскока (или в соединении с другими прыжками) махом одной и толчком другой ногой. Основные компоненты техники: резкий мах одной и толчок другой ногой с последующим торможением ног. Ноги должны соединяться в момент прохождения вертикали площади опоры. Руки все время прямые. Ставить их на пол следует возможно дальше от толчковой ноги, но без фазы полета. Голова все время отклонена назад (смотреть на кисти рук). Полет и приземление выполняются так же, как при перевороте с головы.

Основные ошибки: согнутые руки, слабый мах ногой, сгибание в тазобедренных суставах в момент приземления, наклон головы на грудь при прохождении стойки на руках.

Последовательность разучивания:

а) стойка на руках махом одной и толчком другой ногой с помощью и у стенки; то же, но с опорой ногами о мат, повешенный на гимнастическую стенку; то же с темпового подскока (ударить ногами о мат);

б) с места (с темпового подскока) переворот на плечо тренера-преподавателя. В момент выхода в стойку тренер-преподаватель подставляет правое плечо под бедра гимнаста и останавливает вращение, а левой рукой поддерживает под плечо. Фиксировать прогнутое положение тела в полете при перевороте; то же с 2— 3 шагов;

в) с 2—3 шагов переворот в целом с помощью: одной рукой поддерживать гимнаста под поясницу, другой — за плечо;

г) с разбега переворот (с помощью) с приземлением на гимнастический мат, положенный на акробатическую дорожку (толчок руками до мата); то же на два мата, положенных друг на друга, затем на 3, 4, 5 матов;

д) переворот на ровном месте с поддержкой, а затем и без нее. Переворот на одну ногу выполняется махом одной и толчком другой ногой с фазой полета после толчка руками и приземлением на маховую ногу. Освоение данного переворота чрезвычайно важно для последующего соединения различных переворотов в комбинации. Основные компоненты техники такие же, как при перевороте, но ноги не соединяются и приземление осуществляется на маховую ногу, толчковая впереди.

Последовательность разучивания:

а) из стойки на маховой, толчковая впереди, руки вверху, широкий выпад на толчковую ногу, подавая вперед таз. Рекомендуется придерживать обучающегося за плечи, чтобы он прочувствовал это движение;

б) повторить переворот;

в) переворот, приземляясь в положение ноги врозь, толчковая нога несколько впереди. В дальнейшем постепенно увеличивать расстояние между маховой и толчковой ногой (возможно ближе ставить маховую ногу к месту опоры руками), пока переворот не будет выполняться на одну ногу с последующим переходом на

другую;

г) переворот на возвышение из матов, а затем на ровном месте. После приземления подавать таз вперед и переходить в выпад;

д) переворот на одну в пробежку.

Переворот прыжком выполняется с разбега после наскока, т. е. прыжка с одной ноги на две, руки вверху. Основные компоненты техники: энергичный толчок двумя ногами с быстрым движением руками и туловищем вниз, под себя, энергичный мах ногами назад в момент опоры руками, резкое торможение ног.

В этом перевороте две фазы полета: после толчка ногами и толчка руками. При правильном выполнении обе фазы по высоте и длине должны быть примерно равными и выполняться в одном ритме. Вторая половина переворота делается резким

разгибанием ног в тазобедренных суставах и толчком прямыми руками. Поэтому в стойке на руках гимнаст должен быть слегка согнут в тазобедренных суставах.

Основные ошибки: отсутствие полета в первой фазе, слишком длинный, короткий или высокий полет; прямое или даже прогнутое тело в момент опоры руками; отсутствие маха ногами с последующим торможением либо слабый мах в момент промежуточной опоры руками; сгибание в тазобедренных суставах в момент приземления.

Последовательность разучивания:

а) наскок, то есть прыжок с одной ноги на две, руки вверху;

б) повторить переворот и переворот с головы;

в) переворот прыжком в целом с помощью. На первых попытках можно не требовать высокого полета в первой половине движения, однако после ознакомления с упражнением потребовать выполнения полета и в первой половине переворота. Указать обучающимся, что после толчка ногами руки вместе с верхней частью туловища надо резко опустить вниз, под себя, стараясь по ставить их на место ног.

Рондат — связующий элемент для перехода от разбега к упражнениям, выполняемым спиной к направлению движения. От качества выполнения рондата в значительной мере зависит и качество последующего акробатического прыжка. Рондат выполняется махом одной и толчком другой ногой с последовательной опорой прямыми руками (объективно они несколько сгибаются, особенно при сложных прыжках), с поворотом на 180° и фазой полета после опоры руками. Упражнение делается в строго вертикальной плоскости.

После разбега и темпового подскока начинается наклон туловища вперед. При этом руки должны быть все время параллельны.

Толчковая нога ставится по линии разбега, и следует энергичное движение маховой ногой. При этом плечи не поворачиваются. Поворот начинается только перед самой постановкой первой руки за счет стремления поставить ее возможно дальше вперед. При этом фазы полета быть не должно. Первая рука ставится несколько справа (при повороте налево) от средней линии (или на ней), пальцами влево (к средней линии). Вторую руку нужно ставить как можно позже, причем слева от средней линии. Пальцы второй руки слегка развернуть в направлении первой руки. Гимнаст должен стремиться выполнить весь поворот и соединить ноги при опоре одной рукой. В действительности опора второй рукой происходит при повороте менее чем на 180°, но более чем на 90°, а ноги соединяются еще позже, хотя гимнаст должен ощущать, будто соединяет их в стойке на руках. Далее начинается курбет. Обучающийся отталкивается руками и резко сгибает ноги в тазобедренных суставах, а затем тормозит движение ног и поднимает туловище. Приземляться точно на средней линии разбега, спиной к направлению движения с выпрямленным телом.

Последовательность разучивания:

а) курбет и переворот вперед;

б) переворот колесом с поворотом в одноименную сторону (против движения); то же, приставляя при приземлении свободную ногу и выпрямляя тело; то же с прыжком вверх;

в) рондат в целом с места; то же с темпового подскока; то же с 2—3 шагов и легкого разбега;

г) рондат с разбега с поддержкой под спину.

Переворот вперед колесом. В данном упражнении, как в переворотах колесом, нет фазы полета. Переворот колесом вперед выполняется вращением вокруг поперечной оси махом одной и толчком другой ногой с приземлением на маховую ногу и шагом вперед на толчковую. Последовательная опора каждой ногой и рукой должна выполняться в одном ритме. Руки и ноги ставятся по обе стороны средней линии примерно через равные расстояния.

Последовательность разучивания:

а) махом одной и толчком другой ногой через стойку на руках мост и встать с моста на ноги (с помощью); то же на одну ногу; то же, но руки ставить последовательно (первой ставится рука, одноименная толчковой ноге);

б) переворот на одну ногу;

в) то же, но руку, одноименную маховой ноге, ставить несколько впереди, расстояние между руками все увеличивать, пока опора не будет последовательной, причем снимать руки с пола необходимо тоже последовательно (упражнение выполняется с помощью);

г) переворот колесом вперед в целом с разбега.

Переворот назад имеет две фазы полета: после толчка ногами и после толчка руками. По продолжительности и высоте эти фазы должны быть примерно равны. Основные компоненты техники: толчок ногами в момент потери равновесия назад с энергичным махом руками и плечами назад и резкое разгибание ног в коленных суставах в момент опоры руками с последующим торможением, обеспечивающим наряду с толчком руками полет во второй фазе. Большое значение имеет также резкое сгибание ног в тазобедренных суставах с последующим торможением, благодаря которому поднимаются плечи перед приземлением на ноги.

Для выполнения переворота назад с места делается полуприсед с потерей равновесия назад и отведением рук до отказа назад. При этом очень важно, чтобы туловище было наклонено вперед, так как вращение создается не только взмахом руками, но и резким движением плечами назад. Колени не должны уходить вперед (голени перпендикулярны полу). Далее следует энергичный мах руками вверх-назад с движением плечами назад и толчком ногами от пола. В полете тело максимально прогнуто, ноги расслаблены (согнуты в коленных суставах), руки и голова отведены до отказа назад. После приземления на руки (гимнаст должен видеть свои руки в момент постановки их на пол) следует вторая часть упражнения — курбет. Он начинается резким разгибанием ног в коленных суставах, после которого следует

быстрое сгибание в тазобедренных суставах и толчок прямыми руками от пола. В этой, второй, безопорной фазе гимнаст должен стремиться поставить ноги как можно ближе к месту толчка руками и быстро поднять плечи, чтобы приземлиться на ноги в выпрямленном положении, руки вверх. Далее следует прыжок вверх с небольшим продвижением назад. Если после курбета гимнаст в прыжке продвигается вперед или остается на месте, значит, он слишком далеко поставил ноги, а если продвижение назад очень значительное, то обучающийся поставил ноги слишком близко.

Последовательность разучивания:

а) изучается правильный присед для переворота назад: теряя равновесие назад, сесть на колено выставленной вперед ноги партнера, руки максимально отвести назад, плечи наклонить вперед;

б) повторить курбет;

в) повторить перекидку назад с двух ног на две ноги с по мощью;

г) медленные переворачивания назад прогнувшись через руки двух соупражняющихся; партнеры берутся за руки, а исполняющий, поднимая руки вверх и прогибаясь, ложится спиной им на руки. Ноги расслабить так, чтобы они согнулись в коленных суставах, руками и головой тянуться назад. Зафиксировав описанное положение, партнеры продолжают переворачивать исполняющего, ставят его в стойку на руках и помогают выполнить курбет, слегка подтолкнув под спину;

д) выполнив все движения на переворот назад (присед с после дующим взмахом руками и прыжком вверх), партнер останавливает вращение, поддерживая сзади за шею или под лопатки;

е) переворот назад в целом на поясе для страховки с дополнительным подкручиванием рукой под бедро;

ж) переворот назад с помощью (одной рукой поддержать гимнаста под поясницу, другой подкрутить под бедро);

з) переворот на зад из положения руки вверх с помощью. Сначала наклонить вперед верхнюю часть туловища вместе с руками и присесть, а затем выполнить переворот назад;

и) совершенствовать переворот назад путем многократных выполнений (на поясе для страховки);

к) два переворота назад на поясе;

л) рондат — переворот назад на поясе, со страховкой и, наконец, самостоятельно.

Полупереворoты.

Большинство полупереворотов сложнее соответствующих пере воротов, однако некоторые из них относительно просты и могу; служить подводящими упражнениями.

Подъем разгибом. Основные компоненты техники: энергичный мах ногами с последующим торможением, толчок руками от пола и приземление на носки прямых

ног с подачей таза вперед. Элемент выполняется из упора лежа согнувшись на лопатках, руки опираются ладонями о пол у плеч. Из этого исходного положения выполняется энергичный разгиб в тазобедренных суставах, направленный под углом вверх, который завершается толчком руками от пола. Затем следует фаза полета, заканчивающаяся приземлением на прямые ноги.

Последовательность разучивания:

а) из положения лежа на лопатках согнувшись, руки вперед подъем разибом с помощью двух партнеров, подкидывающих гимнаста за руки;

б) из упора лежа согнувшись, руки у плеч разгиб в стойку на руках (с по мощью);

в) подъем разгибом на руки партнеров (создается представление о направлении разгиба);

г) подъем разгибом в целом с помощью. Помогать одной рукой под плечо, другой под поясницу;

д) подъем разгибом на возвышение из матов с помощью; то же самое самостоятельно на ровном месте.

Курбет, то есть прыжок с рук на ноги, напоминает вторую половину переворота назад. Махом одной и толчком другой ногой сделать стойку на руках. Не доходя до стойки, прогнуться и согнуть ноги в коленных суставах. Обучающийся должен почувствовать, что растянулись мышцы передней поверхности тела. Далее следует быстрый разгиб ног в коленных суставах и торможение. После толчка руками от пола происходит резкое сгибание в тазобедренных суставах, а затем поднимание плеч. Полет заканчивается приземлением на носки прямых ног в положение, близкое к Прямому (руки вверху), и выполняется прыжок вверх с небольшим подвижением назад.

Последовательность разучивания:

а) стойка на руках;

б) со стойки на руках быстро опустить прямые ноги в упор стоя согнувшись;

в) в стойке на руках прогнуться и согнуть ноги в коленных су ставах (партнер поддерживает за ноги и под живот). Резко разогнуть ноги под углом вверх (партнер отпускает ноги) и, оттолкнувшись руками, быстро согнуться в тазобедренных суставах. Поставив ноги на мат, выпрямиться, руки вверху; то же без помощи;

г) курбет в целом с прыжком вверх;

д) курбет с трамплина (руки ставить на трамплин).

Сальто.

Сальто — наиболее эффектные и сложные акробатические прыжки. Они выполняются с вращением вперед, назад и в сторону, в группировке, согнувшись и прогнувшись.

Переднее сальто. На последнем шаге разбега выполняется прыжок с одной ноги на две (наскок) и руки отводятся назад. С постановкой ног на опору делается

резкий взмах руками вперед с последующим торможением в положении вперед и толчком ногами от пола (толчок должен быть стопорящим и закончиться до вертикали). Туловище — в вертикальном положении (без наклона вперед). В полете гимнаст группируется, причем должно быть такое чувство, что он подтягивает плечи к ногам, а не ноги к плечам. Объективно такое чувство появится при достаточно большой скорости движения ног назад. Руки из положения вперед опускаются вниз и захватывают голени. Колени в группировке должны быть несколько разведены врозь. Когда гимнаст почти закончит сальто и окажется лицом вперед, он должен разгруппироваться ногами к полу, но не точно, а немного вперед от вертикальной линии о. ц. т., чтобы сохранить равновесие.

Существуют еще два способа выполнения сальто вперед: движением рук спереди вниз-назад и движением рук сверху вниз (применяется главным образом при выполнении с места). При всех способах не наклоняться вперед в момент отталкивания и заканчивать толчок до вертикали площади опоры (вблизи нее). Передние сальто могут выполняться с приземлением на одну и переходом на другую ногу (применяются в соединениях), согнувшись и прогнувшись.

Последовательность разучивания:

а) повторить кувырок вперед;

б) изучить правильную группировку, стоя на одной ноге;

в) с нескольких шагов толчком двумя ногами кувырок вперед на возвышение из гимнастических матов (высота около 1 м);

г) с разбега кувырок на маты без опоры руками. Требовать все большей и большей высоты, пока обучающиеся не начнут выполнять сальто в сед в группировке, а затем и в присед в группировке. Следить за правильными движениями руками (снизу-сзади, вперед-вверх); тоже через веровочку, натянутую перед возвышением на высоте 1 м 20 см — 1 м 30 см. После освоения этого упражнения постепенно снижать возвышение (после каждых 2—3 попыток убирать один мат), пока упражнение не будет выполняться на ровном месте. Веревочку оставлять на первоначальной высоте;

д) переднее сальто с разбега на дорожке (со страховкой);

е) самостоятельное выполнение.

Маховое сальто. Для выполнения этого прыжка требуется значительная гибкость, поэтому выполняют его главным образом женщины. Основные компоненты техники: резкий мах ногой до отказа назад, создающий вращение, мощный толчок другой ногой, обеспечивающий необходимую высоту и быстрое движение руками назад-вверх, увеличивающее эту высоту. Все эти движения должны закончиться одновременно к моменту прохождения вертикали площади опоры. Поэтому темповой подскок следует делать высоко, выставляя толчковую ногу на пятку на большой шаг вперед. К моменту завершения толчка ноги почти в полном шпагате, туловище наклонено к толчковой ноге почти до касания грудью колена. В

полете и при приземлении голова отклонена назад и прогиб еще увеличивается. Занимающийся должен стремиться поставить маховую ногу как можно ближе к месту отталкивания. В момент приземления толчковую ногу не приставлять к маховой, а удерживать в положении вперед, делая в дальнейшем широкий шаг вперед.

Последовательность разучивания:

а) освоить правильный мах руками. Вначале движение руками выполнять в замедленном темпе, акцентируя мах назад-вверх. За тем эти движения руками делать в прыжке вверх после темпового подскока;

б) повторить переворот колесом вперед, обращая внимание на увеличение прогиба после маха маховой ногой;

в) колесо вперед прыжком с таким же движением руками, как при маховом сальто, с возможно более поздней постановкой рук;

г) маховое сальто с трамплина на поясе. Обращать особое внимание занимающихся на увеличение прогиба в полете и на движения руками;

д) сальто на дорожке с 2—3 шагов на поясе или с помощью. Одной рукой поддерживать под поясницу, а другой под плечо в момент окончания маха руками. Постепенно помощь уменьшать.

Чтобы соединить маховое сальто с другими прыжками, надо научиться выполнять его в пробежку и на достаточной высоте.

Заднее сальто. При исполнении сальто с места делается предварительный мах руками назад с одновременным приседанием, затем резкий мах руками вверх с последующим торможением и толчок ногами от пола до полного выпрямления ног. Если сальто выполняется после рондата или переворота назад, то после толчка от пола на предыдущем прыжке руки сразу быстро поднимаются вверх. К моменту прохождения вертикали площади опоры надо закончить взмах руками и торможение, а также толчок ногами от пола до полного их выпрямления. Далее начинается фаза полета. Гимнаст сгибает ноги в группировку и направляет руки сверху (сгибая в локтевых суставах) круговым движением назад, вниз, вперед. К этому моменту ноги должны быть согнуты в группировку; захватывая руками за голени, гимнаст уплотняет группировку. В момент захвата группировки он резко отклоняет голову назад. В это время гимнаст находится спиной к полу. Сделав $^{2}/_{3}$ сальто и находясь лицом к полу, спортсмен начинает разгруппировываться, направляя ноги к полу и поднимая руки вверх. Чем больше скорость вращательного и поступательного движения, тем дальше от вертикали о. ц. т. гимнаст должен поставить ноги.

Основные ошибки: неполное выпрямление ног при толчке, вялый взмах руками, сильный наклон плеч назад, вялая группировка, подача таза назад (при выполнении в соединениях).

Последовательность разучивания:

а) прыжок вверх с правильным взмахом руками;

б) серии прыжков вверх со взмахом руками (10—12 прыжков в темпе);

в) из стойки руки вверху, отводя локти максимально назад (круговым движением), захватить одну ногу в группировку. При этом резко отклонить голову назад. Так же быстро разгруппироваться (руки вверх);

г) прыжок вверх с захватом группировки; партнер поддерживает гимнаста сзади под лопатки;

д) заднее сальто в целом на поясе (партнер, сидящий на полу, подбрасывает гимнаста под ступни);

е) заднее сальто с трамплина (на поясе);

ж) заднее сальто с места на поясе. Чередовать выполнение сальто с прыжками вверх со взмахом руками (2—3 прыжка и одно сальто);

з) заднее сальто с помощью (двумя руками); то же, но помогать одной рукой; то же со страховкой и, наконец, без страховки;

и) курбет — заднее сальто на поясе и со страховкой;

к) с разбега рондат с высоким прыжком вверх (темп для заднего сальто). Партнер поддерживает гимнаста под спину;

л) рондат — заднее сальто на поясе (с 2—3 шагов); то же со страховкой;

м) с места переворот назад — заднее сальто (со страховкой);

н) рондат — переворот назад — прыжок вверх (партнер поддерживает под спину);

о) рондат — переворот назад — заднее сальто (со страховкой и самостоятельно).

Темповое сальто выполняется на небольшой высоте с быстрым вращением и значительным продвижением назад, а поэтому его называют иногда переворотом назад без опоры руками. В первой половине полета тело гимнаста максимально прогнуто, а во второй — согнуто в тазобедренных суставах. Толчок ногами следует после того, как тело пройдет вертикаль площади опоры. Для этого в конце предыдущего прыжка гимнасту нужно больше согнуться и поставить ноги ближе к месту отталкивания на предыдущем прыжке. Мах руками, направленный назад за голову, должен способствовать переворачиванию, наращиванию поступательного движения назад и некоторому взлету вверх. В отличие от маха руками при перевороте назад, в темповом сальто мах руками должен заканчиваться торможением относительно туловища. Сгибание в тазобедренных суставах начинается только после прохождения вертикального положения (головой вниз). Перед приземлением надо: 1) руки разводятся в стороны, 2) сгибаются к груди или 3) дугами вперед движутся вниз.

В первом случае сальто выглядит наиболее эффектно, однако это самый трудный способ, так как тело имеет наибольший момент инерции. Второй способ менее зрелищный, но самый перспективный, поскольку этим способом выполняются

все пируэты. Наконец, третий способ (им чаще всего пользуются гимнасты)—самый легкий, но наименее зрелищный и наименее перспективный.

В полете необходимо максимально прогнуться в грудной части (при умеренном прогибе в пояснице) и отклонить голову назад. Согнуться так, чтобы прийти в конечное положение, выгодное для начала последующего прыжка.

Последовательность разучивания:

а) с трамплина сальто назад прогнувшись (на поясе). Если гимнаст не умеет выполнять сальто прогнувшись, то у него получится высокое темповое сальто;

б) то же, но потребовать более резкого движения руками назад и сгибания в тазобедренных суставах;

в) то же, но после темпового сальто выполнить переворот назад;

г) с места темповое сальто на дорожке (на поясе);

д) переворот назад — темповое сальто;

е) переворот назад — темповое сальто — переворот назад;

ж) то же после рондата на поясе и со страховкой.

Заднее сальто прогнувшись. Прежде чем изучать это сальто, необходимо хорошо освоить сальто в группировке с высоким вылетом и энергичным махом руками вверх. При выполнении сальто прогнувшись нужно сообщить телу при толчке значительно больше вращения, так как в группировочном положении момент инерции меньше. Для этого необходимо сильно оттолкнуться руками на предыдущем прыжке и сразу же сделать энергичный мах вверх или вверх-назад, в зависимости от скорости вращательного и поступательного движения. К моменту окончания толчка ногами тело должно быть полностью выпрямлено и находиться у вертикали площади опоры. С этого момента начинается безопорная фаза. Совершенствуя этот прыжок, следует добиваться возможно большей высоты и возможно меньшего прогибания.

Последовательность разучивания:

а) со стойки на руках перекат в упор лежа на бедрах;

б) полупереворот назад с перекатом в упор лежа на бедрах; то же на возвышение из гимнастических матов (перечисленные упражнения помогают усвоить вторую половину сальто прогнувшись);

в) с трамплина высокое сальто в группировке с энергичным взмахом руками вверх;

г) с трамплина заднее сальто прогнувшись (на поясе). Основное внимание обращать на правильный взмах руками и на то, что бы гимнасты не сгибались в тазобедренных суставах, а сохраняли прогнутое положение тела, особенно в грудной части. После взмаха руки следует согнуть к груди;

д) рондат — высокое заднее сальто в группировке с энергичным взмахом руками вверх;

е) рондат — заднее сальто прогнувшись (на поясе); то же со страховкой и без нее.

Сальто прогнувшись с поворотом кругом (полпируэта). Первая половина данного прыжка выполняется так же, как сальто прогнувшись, но с большим вращением, поскольку во второй половине тело выпрямляется. Достигнув высшей точки траектории, гимнаст выпрямляется и одновременно делает поворот — вначале плечами, а затем тазом (таз должен описывать небольшую окружность относительно оси голова — ноги). Выполнив полный поворот, гимнаст вновь прогибается, стараясь поставить ноги как можно дальше назад. Сгибание после поворота — грубая ошибка. Последовательность разучивания:

а) переворот назад с поворотом на 180° или курбет с поворотом на 180° с возвышения (обращать внимание занимающихся на движения плечами и руками);

б) повторить сальто прогнувшись с трамплина;

в) с трамплина полпируэта (на поясе или со страховкой руками);

г) повторить сальто прогнувшись на дорожке;

д) в том же соединении полпируэта (на поясе или со страхов кой руками).

Сальто с поворотом на 360° (пируэт). Существует два способа выполнения пируэта. В одном из них вращение относительно продольной оси создается еще в опорном положении, в другом— в безопорной фазе. Первый способ предпочтительней, так как позволяет в дальнейшем перейти к освоению таких прыжков, как полтора и два пируэта.

После энергичного толчка руками на предыдущем прыжке (переворот назад, рондат) следует широкий энергичный мах руками вверх и несколько назад с последующим резким торможением. В конце отталкивания уже в выпрямленном положении гимнаст начинает поворот головой и плечами (как бы скручивается). Далее в безопорной фазе, выпрямляясь, он притягивает руки к плечу, одноименному повороту, и вслед за поворотом плечами делает поворот тазом. Руки постепенно опускаются на живот (к моменту выполнения половины поворота), и гимнаст продолжает вращение в выпрямленном положении. В данном случае поворот выполняется толчком от опоры. В процессе совершенствования прыжка гимнасты интуитивно видоизменяют технику и придают своему телу меньшее вращение в опорном положении, а остальное вращение создают в безопорной фазе за счет избыточного вращения относительно поперечной оси. Для этого гимнаст не находится все время в выпрямленном положении, а делает небольшие последовательные изгибы вокруг продольной оси.

При втором способе пируэт выполняется за счет последовательных круговых движений руками. В опорном положении гимнаст делает все движения так же, как и в предыдущем способе, но плечи не поворачивает. В безопорной фазе из положения руки вверху он выполняет быстрое круговое движение одной рукой и поворачивает тело навстречу к ней. Когда рука окажется внизу, начинается круговое движение второй рукой, а первая продолжает круг. Таким образом, обе руки делают полный

круг и оказываются вверху. Это движение руками приводит к полному повороту на 360°.

Последовательность разучивания:

а) имитация движений руками как при пируэте;

б) то же с одновременным поворотом относительно продольной оси (стоя на одной ноге);

в) то же с прыжком вверх;

г) с места пируэт на руках преподавателя;

д) с трамплина повторить сальто прогнувшись;

е) с трамплина пируэт на поясе (предварительно закрутить веревки в противоположном направлении на 360°). Во время выполнения страхующие помогают вращению, растягивая веревки пояса;

ж) после рондата или рондата и переворота назад сальто прогнувшись с прямым положением тела;

з) в том же соединении пируэт (на поясе, со страховкой и самостоятельно).

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВКЛЮЧАЮЩИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ, КАДРОВЫЕ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

1. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуре и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

1.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная гимнастика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться тренеры-преподаватели по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте», а также хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, концертмейстеры.

2. Требования к материально-техническим условиям:

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 27);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 28);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

3. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость Программы (объем времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

3.1. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу.

3.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовом объеме учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

3.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

Таблица № 27

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2.	Бревно гимнастическое	штук	1
3.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
5.	Брусья гимнастические женские	штук	1
6.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7.	Гантели переменной масс (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
8.	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
9.	Дорожка акробатическая фибергласовая	комплект	1
10.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
11.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
12.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
13.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
14.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
15.	Конь гимнастический маховый	штук	1
16.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
17.	Магнезия спортивная	кг	на человека
			0,2
18.	Магнезница закрытая	штук	6
19.	Мат гимнастический	штук	50
20.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	2
21.	Мостик гимнастический	штук	6
22.	Музыкальный центр	штук	1
23.	Палка гимнастическая	штук	10
24.	Палка для остановки колец	штук	1
25.	Перекладина гимнастическая	штук	1
26.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсал.)	штук	1
27.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
28.	Подставка для страховки	штук	2
29.	Поролон для страховочных ям (на 1 $м^3$ ямы)	кг	40

30.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
31.	Скакалка гимнастическая	штук	20
32.	Скамейка гимнастическая	штук	8
33.	Стенка гимнастическая	штук	6

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 28

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Комплект соревновательной формы (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Комплект соревновательной формы (женской)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
5.	Накладки наладонные (женские)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Накладки наладонные (мужские)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	4	1
8.	Тапочки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка (рукав короткий)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
10.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Приказ Минспорта России №953 от 09.11.2022 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика".

2. Приказ Минспорта России от 20.12.2022 №1293 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

3. Федеральный закон от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

4. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.

5. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

6. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г. Министерство спорта Российской Федерации.

7. Правила вида спорта «Спортивная гимнастика» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 13.02.2018 г. №130).

Список литературы:

1. Баршай В.М., Курысь В.Н., Павлов И.Б. Гимнастика: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическая культура»: Москва, Кнорус, 2013г. – 312 с.

2. Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розин Е.Ю., Смолевский В.М., Аркаев Л.Я. Примерная программа спортивной подготовки по спортивной гимнастике для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ: Москва. Советский спорт, 2005г. – 420с.

3. Гавердовский Ю.К., Смолевский В.М. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению «Физическая культура»: Москва. Советский спорт, 2014г. – 223-224 с.

4. Гавердовский Ю.К. «Гимнастическое многоборье»: Москва. «Физкультура и спорт», 1987 г.

5. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений. Москва: Академия, 2010. – 444 с.

6. Журнал «Гимнастика», Москва, федерация спортивной гимнастики России, 2010-2023 гг.

7. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории, методики воспитания / В.М. Зациорчкий. – М.: «ФиС», 2009г. – 200 с.

8. Крючек Е.С., Медведева Е.Е., Терехина Р.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению «Физическая культура». Москва: Академия, 2014г. – 282 с.

9. Курысь В.Н.; Смолевский В.М., заслуженный тренер РФ, профессор; Дмитриев С.В., МС, доктор пед.наук, профессор; Дроздов В.Н., заслуженный учитель РФ «Спортивная акробатика: теория и методика обучения прыжкам на дорожке». ТОО «Альма-Матер», Ставрополь, 1994г.

10. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов /Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999г. – 320 с.

11. «Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов» под ред. Г.А. Макаровой. Изд. – Москва, ООО «Принтлето», 2022 – 512 с.

12. Платонов В.Н., дпн, профессор. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Изд. – Москва, ООО «Принтлето», 2021 – в двух томах, 608 с., 592 с.

13. Сахарнова Т.К. Содержание и методические основы обучения гимнастическим упражнениям: учебно-методическое пособие; НГУФКСиЗ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2010г.

14. Смолевский В.М. «Мастерство гимнастов». Москва «ФиС», 1994г.

15. Чепаков Е.М. Основы гимнастической терминологии (статические положения):учебно-методическое пособие: С-Пб, Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина, 2010 г. – 60 с.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Сайт Минспорта России: www.minsport.gov.ru (Министерство спорта РФ).

2. Сайт ВФСГ: www.sportgymrus.ru (Федерация спортивной гимнастики России.