

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АЭРОКОСМИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА С.П. КОРОЛЁВА
(НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)» (СГАУ)

ОБУЧЕНИЕ БАЗОВЫМ АКРОБАТИЧЕСКИМ ПРЫЖКАМ НА ДОРОЖКЕ

Рекомендовано редакционно-издательским советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Самарский государственный аэрокосмический университет имени академика С.П. Королёва (национальный исследовательский университет)» в качестве электронных методических указаний

САМАРА
Издательство СГАУ
2014

УДК СГАУ : 796.4(075)
ББК 75.6я7

Составитель: *Решетин Александр Александрович*

Рецензент: старший преподаватель кафедры физического воспитания СГАСУ
В. И. Ш к а е в

Обучение базовым акробатическим прыжкам на дорожке [Электронный ресурс] : [Электрон. метод. указания] / Сост. *А.А. Решетин* – Электрон. текстовые и граф. данные (1,44 Мб). – Самара: Изд-во СГАУ, 2014. – 1 эл. опт. диск (CD-ROM).

Представлены практические рекомендации по овладению акробатическими прыжками на дорожке. Дается определение и описание базовых акробатических элементов. Представлена последовательность освоения этих элементов. Приведены и проиллюстрированы группы акробатических элементов, относящихся к базовым, описана техника выполнения базовых элементов на дорожке.

Предназначены для преподавателей и студентов 1-3 курсов вузов, активно занимающихся как спортивной акробатикой, так и другими видами спорта. Могут быть полезны в проведении учебно-тренировочного процесса борцов различного стиля.

Подготовлены на кафедре физического воспитания.

© Самарский государственный
аэрокосмический университет, 2014

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Обучение и этапы подготовки акробатическим прыжкам на дорожке	4
2. Техника выполнения акробатических прыжков и обучение им	6
2.1. Кувырки и перекаты	6
2.2. Базовые сальто	11
2.3. Темповые перевороты	26
Список рекомендуемой литературы	50

1. ОБУЧЕНИЕ АКРОБАТИЧЕСКИМ ПРЫЖКАМ НА ДОРОЖКЕ

Обучение акробатическим прыжкам представляет собой многолетний целенаправленный процесс. Он включает в себя этапы начальной подготовки; начальной и углубленной специализированной подготовки; этапы спортивного совершенствования и высших достижений (Л.П. Матвеев, 1991; В.Н. Курьсь, 1994).

Одним из основных направлений обучения акробатическим элементам на каждом этапе подготовки является изучение упражнений в порядке постепенного нарастания их трудности.

Так, на этапах начальной и начальной специализированной подготовки необходимо осваивать элементы начальной «школы» и базовые упражнения. Затем изучаются профилирующие, служебные элементы, классификационные элементы, соединения обязательной и произвольной программ¹ (А.А. Хазов, 2006).

На этапе начальной подготовки формируются основы техники выполнения спортивных движений. Здесь изучаются элементы начальной «школы» акробатических упражнений: кувьрки, перекаты и стойки, основные формы динамической осанки², а именно **группровка** и положения **согнувшись**, **прогнувшись** и **выпрямившись**. Овладение этими позами необходимо для обучения сальто, пируэтам и переворотам. Кувьрки и особенно перекаты являются исходным средством формирования у акробатов первичного двигательного представления о технике выполнения максимально сложных акробатических элементов (В.Н. Курьсь, 1994).

Базовые упражнения нужны для дальнейшего изучения более сложных, перспективных упражнений. Базовыми называются упражнения, которые являются отдельными акробатическими элементами и в то же время содержат в себе все элементы техники, необходимые для выполнения другого, более сложного однотипного³ упражнения и (В.И. Мамзин, 1982).

¹ В данной работе элементы этих групп не рассматриваются.

² Динамическая осанка – положение тела, которое принимает спортсмен в безопорной фазе.

³ Однотипное двигательное действие (ДД) – группа акробатических элементов.

Данные упражнения отличаются от более сложных тем, что в завершающей стадии⁴ не выполняются дополнительные движения, увеличивающие сложность элементов и заканчиваются элементарными завершающими действиями (например, в сальто назад выпрямившись нет вращения вокруг продольной оси тела).

Таким образом, от качества освоения базового элемента зависит эффективность освоения более сложных вариантов упражнений данного типа, сходных с ним по технической основе.

⁴ Завершающая стадия – последняя часть акробатического упражнения, в которой совершаются действия, придающие всему упражнению законченный вид.

2. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ ПРЫЖКОВ И ОБУЧЕНИЕ ИМ

2.1. КУВЫРКИ И ПЕРЕКАТЫ

Кувырки – вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворотом через голову. Классические кувырки выполняются вперед и назад в группировке, прогнувшись и согнувшись.

Кувырки лежат в основе акробатических упражнений типа сальто. При их выполнении формируется динамическая осанка, «мышечное чувство» позы группировки, от которых зависит правильное выполнение элементов.

Кувырки содержат в себе ряд последовательно выполняемых двигательных действий: отталкивание, группировка, перекат, подъем.

После освоения одного кувырка вперед в группировке рекомендуется приступать к обучению двум и более кувырмам подряд, длинному кувырку, кувырку прыжком и т.д., постепенно усложняя прыжок (изменяя высоту и длину фазы полета, начальное и конечное положение тела и т.д.).

После освоения кувырка назад в группировке рекомендуется изучать различные способы его выполнения, изменяя исходное (стоя ноги врозь, согнувшись, стоя на коленях и т.д.) и конечные положения тела.

Кувырок вперед в группировке

Из упора присев выпрямить ноги, поставить руки на шаг впереди ступней и перенести вес тела на руки (к. 2). Сгибая руки и полностью выпрямляя ноги до положения упора согнувшись, прижать подбородок к груди, приблизить затылок к опоре и, отталкиваясь ногами, мягко перевернуться через голову, коснуться лопатками пола (к. 2), сгруппироваться и перекатиться вперед на спине без дополнительной опоры руками. При касании стопами пола активным движением плеч и головы вперед (накатом) перейти в упор присев (рис. 1).



Рис. 1

Последовательность обучения кувырку вперед в группировке

1. *Перекаты.* Из упора присев выполнить несколько перекатов подряд назад (до стойки на лопатках в группировке) и вперед (до седа в группировке), постепенно увеличивая амплитуду для перехода в упор присев (см. рис. 2)⁵.



Рис. 2

2. *Кувырки вперед в группировке с гимнастического мостика.* Из упора присев на гимнастическом мостике выпрямить ноги и, поставив руки на шаг впереди ступней (смотреть на кисти рук), перенести вес тела на руки (к. 2). Сгибая руки и полностью выпрямляя ноги, прижать подбородок к груди (смотреть на колени), приблизить затылок к опоре и, отталкиваясь ногами, мягко перевернуться через голову, коснуться лопатками гимнастического мата, сгруппироваться и перекатиться вперед на спине без дополнительной опоры руками (к. 3). При касании стопами гимнастического мата активным движением плеч и головы вперед (накатом) перейти в упор присев (к. 4) (рис. 3). Выполнить упражнение на ровной поверхности.

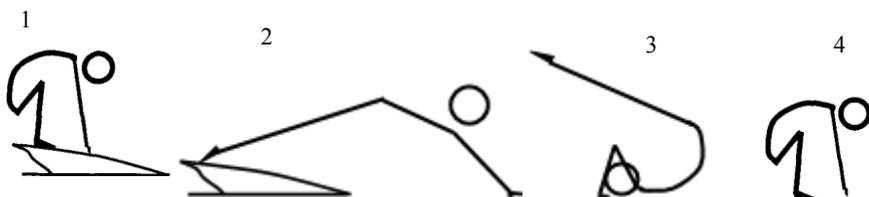


Рис. 3

Совершенствование кувырка вперед в группировке

1. *Выполнять кувырки вперед в группировке быстро, большими сериями.*

2. *Длинные кувырки вперед в группировке.* Из полуприседа, руки назад, толчком ног и махом рук вперед выполнить прыжок вверх-вперед с приземлением на руки (к. 2) (рис. 4).

⁵ Перекаты также выполняются из положений: лежа на спине в группировке, седа в группировке.

Сгибая руки и наклоняя голову к груди, перейти в упор на лопатках (к. 3), сгруппироваться и завершить кувырок приходом в упор присев (рис. 4). Выполнять кувырки вперед с небольшого разбега.

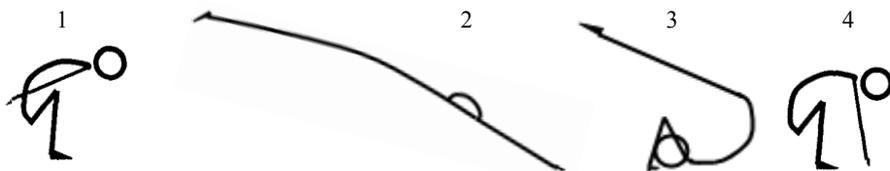


Рис. 4

Страховка и помощь. Осуществляя страховку, необходимо стоять сбоку от спортсмена, руками поддерживая его под живот и шею с тем, чтобы при необходимости помочь принять группировку.

Кувырок назад в группировке

Из упора присев выполнить перекат назад с последовательным касанием опоры тазом, поясницей, спиной и шеей, захватить руками ноги около коленных суставов и быстрым плотным группированием усилить вращение (к. 2). К моменту касания затылком опоры поставить руки у головы ладонями на пол (пальцы к плечам) (к. 3) и, разгибая их, перевернуться через голову в упор присев (рис. 5).

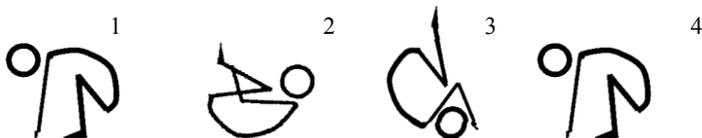


Рис. 5

Последовательность обучения кувырку назад в группировке

1. *Перекаты.* Из упора присев выполнить перекат назад (до опоры ладонями о мат), удерживая «круглую» спину (к. 3). Оттолкнуться руками и сделать перекат вперед в упор присев, энергично накатив плечи вперед (рис. 6, а).

2. *Кувырки назад с гимнастического мостика.* Из седа в группировке или упора присев выполнить перекат назад и, отталкиваясь руками, перевернуться назад через голову в упор присев (рис. 6, б).



Рис. 6, а

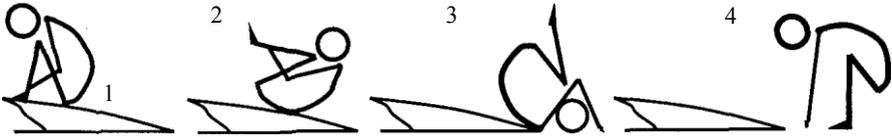


Рис. 6, б

Совершенствование кувырка назад в группировке

1. Выполнять кувырки назад в группировке сериями (к.к. 1-5) (рис. 7).



Рис. 7

2. Выполнять кувырки назад быстро, большими сериями.

Кувырок назад согнувшись

Из основной стойки выполнить наклон с захватом (к. 2). Опираясь ладонями о пол, опуститься до положения седа согнувшись и перекатиться назад до касания носками пола за головой (ближе к рукам) (к.к. 3-4). Оттолкнуться руками и, передавая тяжесть тела на ноги, выйти в основную стойку (рис. 8).

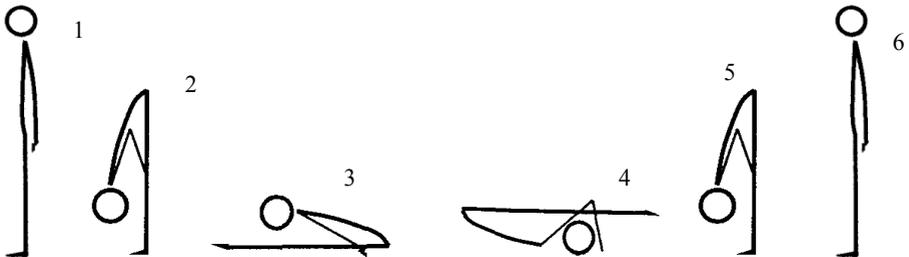


Рис. 8

Последовательность обучения кувырку назад согнувшись

1. *Перекаты.* Выполнить несколько перекатов согнувшись из различных исходных положений.

2. *Перекаты назад согнувшись в упор присев.* Из положения лежа на спине согнувшись с касанием носками пола (к. 1) за головой выполнить перекат назад в упор присев (рис. 9).



Рис. 9

3. *Перекат назад согнувшись с возвышения.* Из положения лежа на спине согнувшись на возвышении (3-4 гимнастических мата) выполнить перекат назад в упор стоя согнувшись (к. 1) (рис. 10).

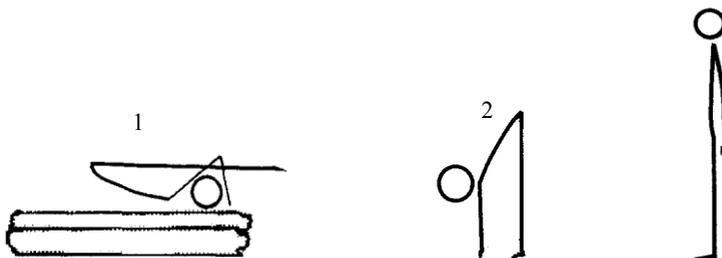


Рис. 10

4. *Перекаты назад согнувшись в упор стоя согнувшись.* Из положения лежа на спине согнувшись с касанием носками опоры за головой выполнить перекат назад в упор стоя согнувшись (к. 2) (рис. 11).



Рис. 11

Совершенствование кувырка назад согнувшись

1. Выполнить 2-3 кувырка назад согнувшись в удобном темпе (к.к. 1-7) (рис. 12).

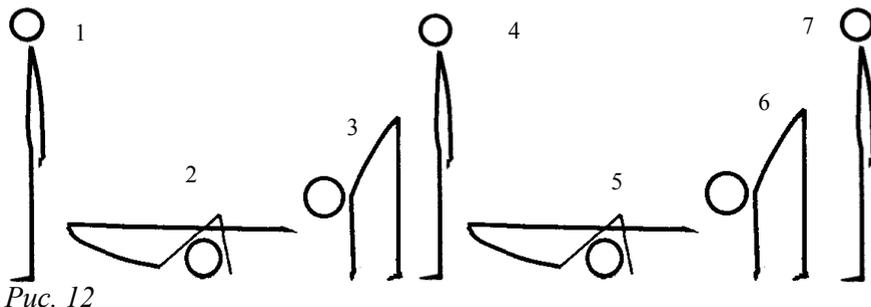


Рис. 12

2. Выполнять кувырки назад быстро, большими сериями.

Страховка и помощь. Страховать, стоя сбоку, в области поясницы в направлении движения.

2.2. БАЗОВЫЕ САЛЬТО

Сальто – свободные (безопорные) вращения вперед, назад или в сторону (боком) с полным переворотом через голову.

Прыжок «сальто» включает три стадии – толчок ногами, полет (стадия реализации), приземление на ноги.

Толчок необходимо выполнять растянутым во времени с предварительным полуприседанием и дальнейшим переходом со всей стопы на носок, завершая его полным выпрямлением тела с ускоренным взмахом руками в направлении от опоры.

Вращение тела в полете зависит от плотности группировки, а также скорости, с которой исполнитель меняет позу – чем резче «возьмешь» или «распустишь» группировку, тем сильнее изменится скорость вращения по сальто.

При приземлении ноги на опору следует ставить перед вертикалью, проходящей через общий центр тяжести (ОЦТ) спортсмена.

Для смягчения ударных нагрузок нужно приземляться на носки с переходом на всю стопу и упругим сгибанием ног в положение круглого полуприседа.

Сальто назад в группировке

Из стойки (ступни соединены) руки вверх подняться на носки с одновременным опусканием рук вниз до вертикали (рис. 13) (к. 1). Затем, слегка приседая и отводя руки в стороны-назад, выполнить энергичное отталкивание вверх и несколько назад с одновременным хлестким махом руками вверх. Завершая отталкивание, нужно активно выпрямиться, при этом не допуская сваливания плеч, потянуться руками вверх, удерживая голову прямо и перейти со всей стопы на носки, полностью распрямив ноги (к. 3). В момент перехода (не раньше, но и не позже) в безопорное положение, стоя на носках, максимально быстро набросить колени и таз на плечи, одновременно сводя руки через стороны (к. 4). Затем плотным группированием с возможно большим сгибанием в тазобедренных и коленных суставах, захватив при этом кистями голени сверху и прижав локти к туловищу, усилить вращение (к. 5).

Выполнив $\frac{3}{4}$ вращения по сальто и находясь лицом вниз, следует быстро разгруппироваться и приземлиться на напряженные ноги со слегка «закрытым» телом, руки вверх (к.к. 6-7).

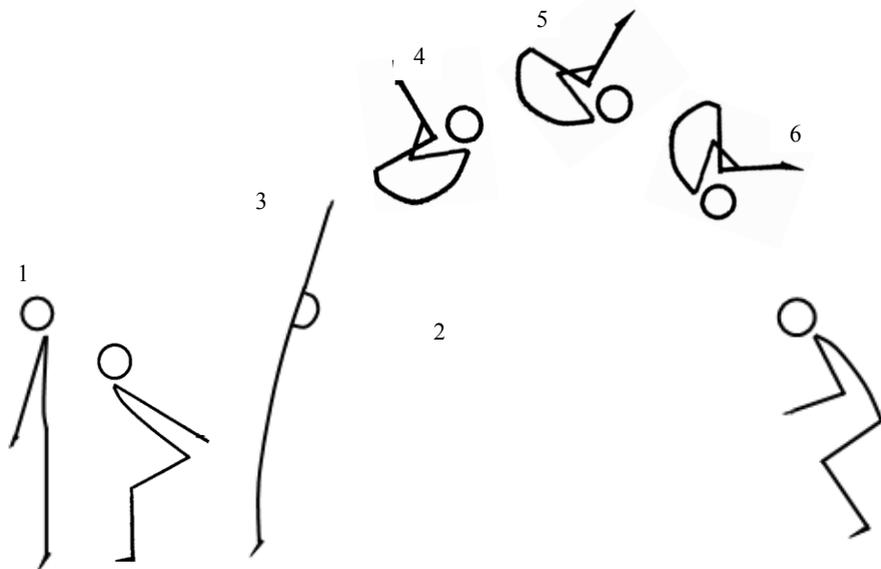


Рис. 13

Последовательность обучения сальто назад в группировке

1. *Прыжки вверх с места.* Из стойки руки вверх ладонями вперед встать на носки напряженных ног с одновременным опусканием рук до линии бедер и, продолжая движение руками в стороны-назад, выполнить полуприсед и затем прыжок вверх с незначительным перемещением назад и одновременным хлестким махом руками (к. 4) (рис. 14,а).

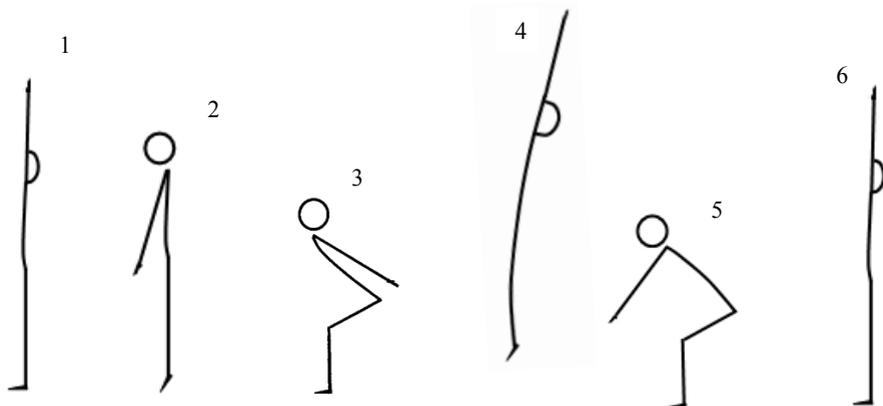


Рис. 14, а

2. *Группировка.* Из положения лежа на спине руки вверх опустить руки вниз.

Затем с одновременным махом руками и сведением их через стороны согнуть ноги в коленях, подтянуть пятки к бедрам и набросить таз и колени на плечи (колени и стопы несколько разведены) (к. 2). Руками при этом взяться за середину голеней, локти прижать к туловищу и выполнить перекат на лопатки. Зафиксировать группировку (рис. 14, б).

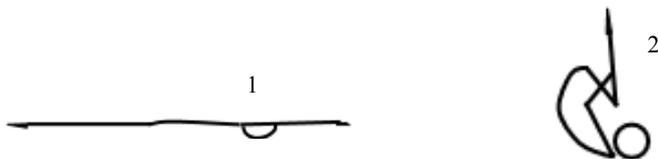


Рис. 14, б

3. *Толчок-группировка на возвышенную опору.* Предварительно присев, выполнить отталкивание вверх-назад на повышенную опору (к. 4). После приземления на спину следует максимально быстро сгруппироваться и выполнить перекат на лопатки (к. 5), а также перекат в соединении с кувырком назад (рис. 15).

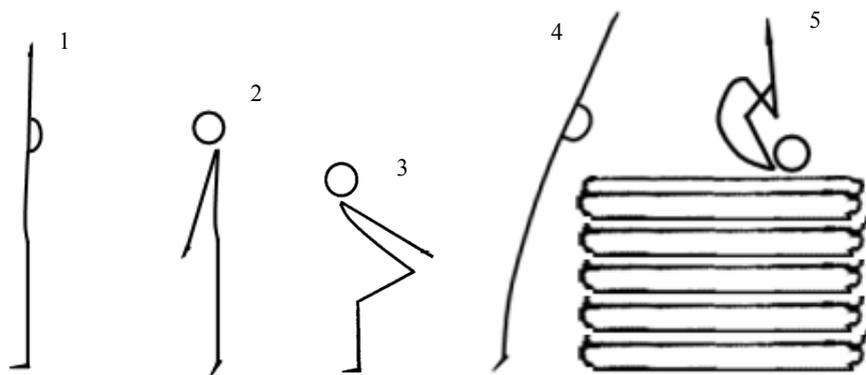


Рис. 15

4. Сальто назад на батуте. Стоя на краю сетки толчком с места выполнить сальто назад с продвижением к центру снаряда на подвесном страховочном поясе. После освоения упражнения сальто назад выполняется без страховки (рис. 16).

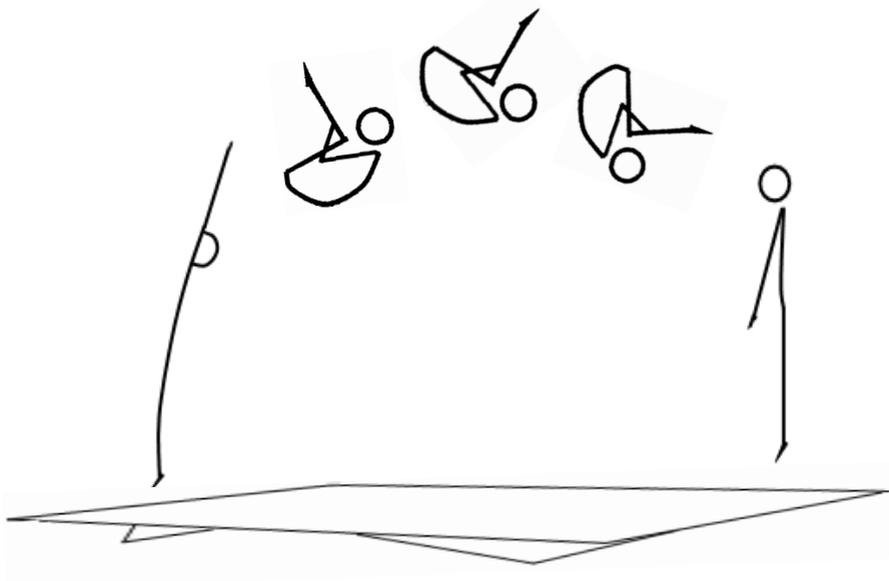


Рис. 16

5. Сальто назад с гимнастического моста на подвесном страховочном поясе и без него (к.к. 1-5) (рис. 17).

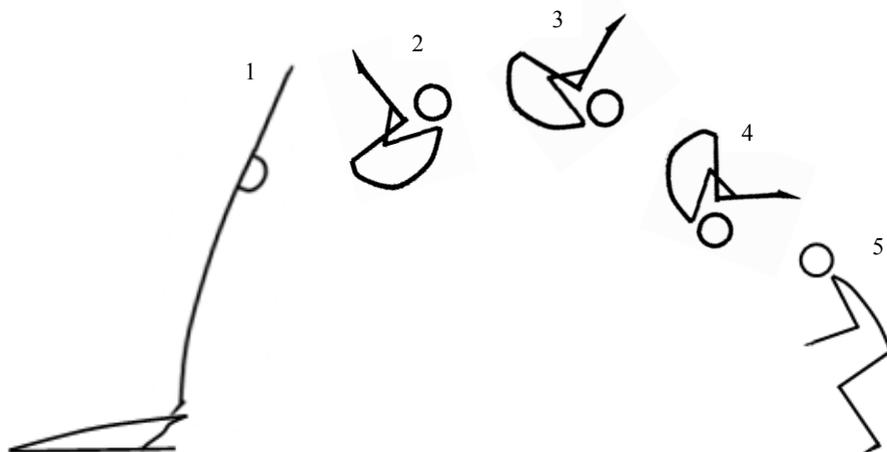


Рис. 17

Совершенствование сальто назад в группировке

1. Серия сальтовых вращений с незначительными паузами между ними.
2. Сальто назад в группировке на возвышенную опору (рис. 18).

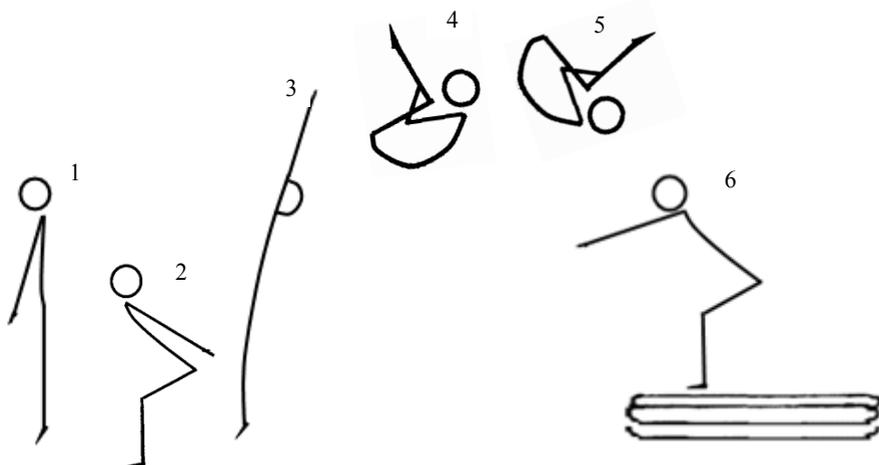


Рис. 18

Страховку и помощь следует оказывать стоя сбоку от спортсмена, поддерживая его одной рукой под поясницу, другой – под бедро, при необходимости помогая выполнять вращение.

Сальто назад согнувшись

За выполненным рондатом или фляком делается мощный, акцентировано стопорящий толчок с рук на ноги вверх-назад и хлестким махом руками вверх. Вылетая вверх (к. 1), необходимо быстро подтянуть ноги в положение согнувшись с захватом голеней сзади, сводя руки через стороны (к.2).

Разгибание перед приземлением следует начинать при вертикальном положении туловища головой вниз (к. 3) (рис. 19).

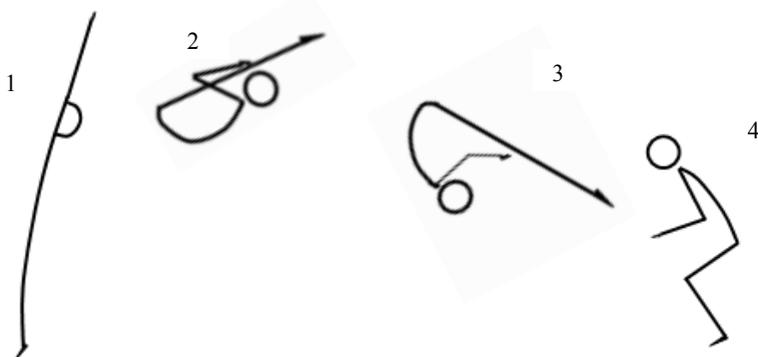


Рис. 19

Последовательность обучения сальто назад согнувшись

При обучении используются упражнения, применяемые для обучения сальто назад в группировке, но с учетом техники выполнения сальто назад согнувшись.

Совершенствование сальто назад согнувшись

Упражнения для совершенствования сальто назад согнувшись сходны с упражнениями, применяемыми для сальто назад в группировке.

Страховку и помощь оказывать стоя сбоку от спортсмена и поддерживая его одной рукой под поясницу, другой – под бедро, при необходимости помогая выполнять вращение.

Сальто назад выпрямившись

После рондата или фляка, при завершении курбетного движения, выполняется «стопорящая» постановка ног на опору⁶. Для этого (еще при завершении курбета) нужно мощно оттолкнуться руками и начать быстрое разгибание туловища до полного выпрямления тела в прямое или слегка прогнутое положение при одновременном отталкивании ногами и махом руками высоко вверх и несколько назад (рис. 20) (к. 1).

Достигнув вертикального положения необходимо мгновенно вытолкнуться и уйти от опоры вверх и несколько назад, не «сваливая» плечи, после чего руки сразу же следует опустить через стороны к тазу. В момент взлета важно сохранять округлость спины, контролируя ее напряжением грудных мышц.

В полете необходимо как можно дольше удерживать прямое положение тела с прямым (без наклона) положением головы, руки прижаты, расположены вдоль тела (к.к. 2-3).

После прохождения высшей точки полета (к. 2) нужно «поймать» взглядом место приземления (к. 3), округлить спину, несколько согнуться, вывести руки вперед-вверх, подняв при этом плечи и приземлиться на опору на носки упругих и напряженных ног (к. 4).

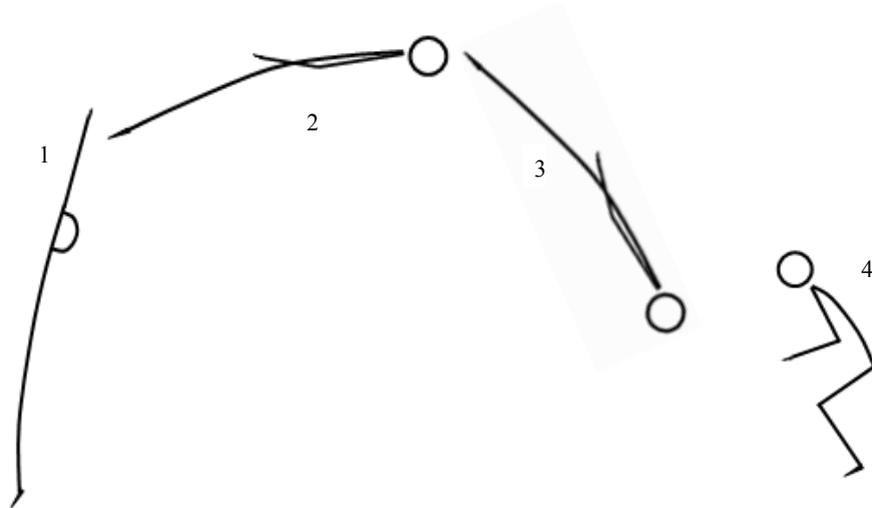


Рис. 20

⁶ Чем выше горизонтальная скорость движения, тем дальше «снимается» курбет, тем острее угол постановки ног на опору.

Последовательность обучения сальто назад выпрямившись⁷

1. Сальто назад полусогнувшись на батуте⁸. Задание выполняется на подвесном страховочном поясе и без него. После приседания нужно выполнить отталкивание назад и вверх с махом руками. В момент перехода в безопорное положение следует согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах до 90 градусов (к. 1) и выполнить вращение в полугруппировке, сводя руки через стороны к бедрам и последующим приземлением на опору (к.к. 2-3) (рис. 21).

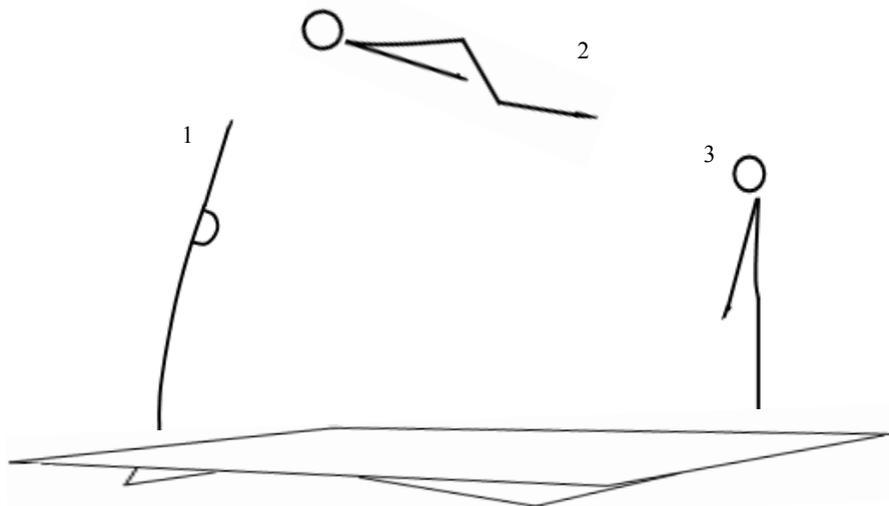


Рис. 21

2. Сальто назад выпрямившись на батуте. Задание выполняется на подвесном страховочном поясе и без него.

После предварительного приседания выполнить длинное отталкивание назад (удлиненное по траектории) и вверх с махом руками назад как бы в стойку на голове в воздухе с округленной спиной, стараясь при

⁷ Условием успешного овладения сальто назад выпрямившись является умение выполнять входовые, разгонные элементы (рондат, фляк) с высокой скоростью.

⁸ Это задание решает задачи овладения техникой создания и вращением по сальто, овладения динамической осанкой прямого «закрытого» положения тела.

этом сделать положение «стойки в воздухе» проходным (к. 2). Руки после выполнения маха вверх необходимо быстро опустить к бедрам (рис. 22).

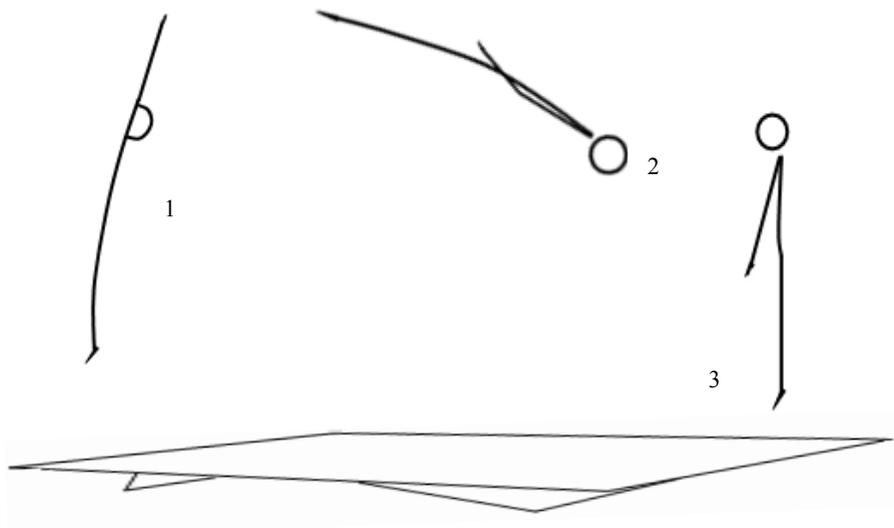


Рис. 22

То же задание выполняется с гимнастического мостика (рис. 23).

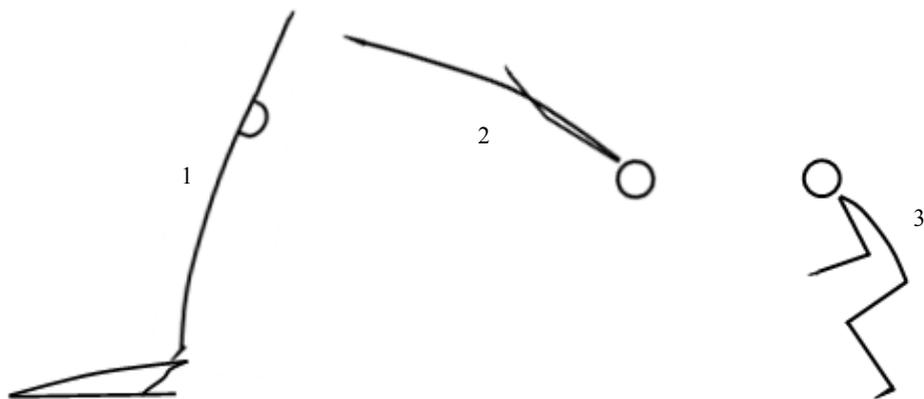


Рис. 23

Совершенствование сальто назад выпрямившись с разбега

1. *Сальто назад выпрямившись после рондата.* Задание выполняется на подвесном страховочном поясе и без него. После небольшого разбега выполнить рондат с активным сгибанием туловища и последующей постановкой ног на опору под острым углом в положении тела, близком к прямому (к.к. 1-3). В последующем отскоке с вертикальным взлетом (к.к. 3) нужно выполнить сальто назад выпрямившись. Тренер контролирует выполнение, поддерживая спортсмена под поясницу (рис. 24).

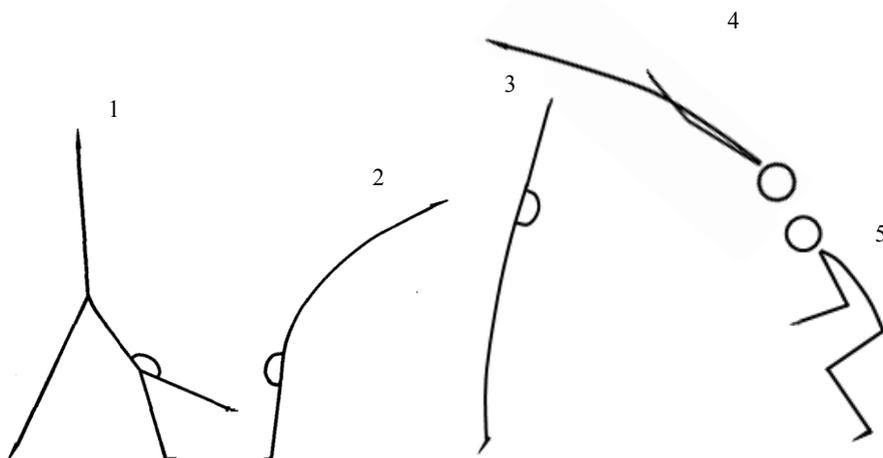


Рис. 24

2. *Сальто назад выпрямившись после серии фляков.* Задание выполняется на подвесном страховочном поясе и без него. После трех-четырех шагов разбега выполнить два-три фляка с активным сгибанием туловища и последующей постановкой ног на опору в направлении «под себя».

В последующем отскоке с вертикальным взлетом нужно выполнить сальто назад выпрямившись (тренер поддерживает спортсмена под поясницу) (рис. 25).

Сальто вперед в группировке махом руками вперед-вверх («передний темп»)

После разбега и стопорящего наскока на ноги с одновременным отведением рук назад нужно выполнить отталкивание с резким взмахом руками вперед-вверх и последующим умеренным наклоном плечами вперед (к.к. 1-2).

Руки при этом энергично опускаются вперед-вниз (к. 2) с захватом сверху голени разведенных ног до начала переворота через голову (к. 3). Выполнив вращение, необходимо разгруппироваться, выпрямив ноги вперед и вниз по дуге (к. 4) и встретить опору спереди напряженными ногами (рис. 26).

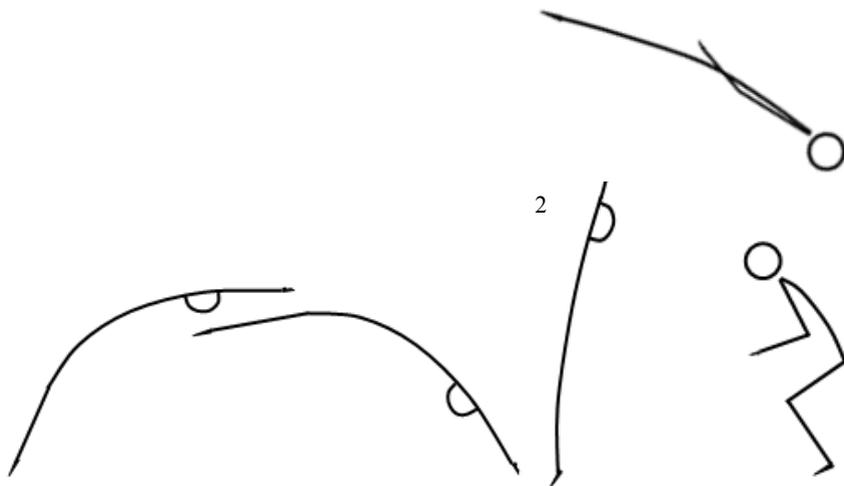


Рис. 25

Страховку и помощь оказывать стоя сбоку от спортсмена и поддерживая его под поясницу.

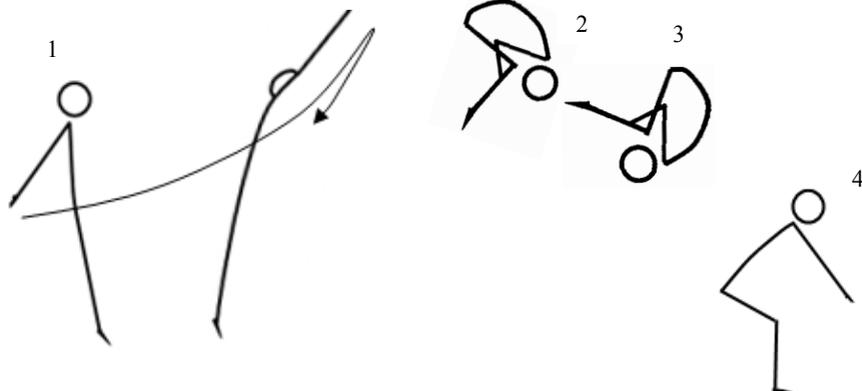


Рис. 26

Сальто вперед в группировке махом руками назад-вверх за спину («задний темп»)

После разбега и последующего наскока ногами на опору наклонно вперед за вертикалью с заблаговременно поднятыми вверх руками нужно выполнить отталкивание с одновременным махом руками. Мах руками при взлете надо выполнить вниз-назад, не опуская головы. При этом только после маха далеко назад «за спину» плечевой пояс необходимо вывести вперед с округлением поясницы, которой нужно как бы «закрутить» себя в направлении вверх и вперед. После этого руки нужно вернуть к бедрам и зафиксировать группировку до начала переворота через голову. Группировку удерживать захватом руками бедер сзади. Разгруппирование начинать в третьей четверти сальто с выпрямления ног вперед и вниз в положение круглого полуприседа (рис. 27).

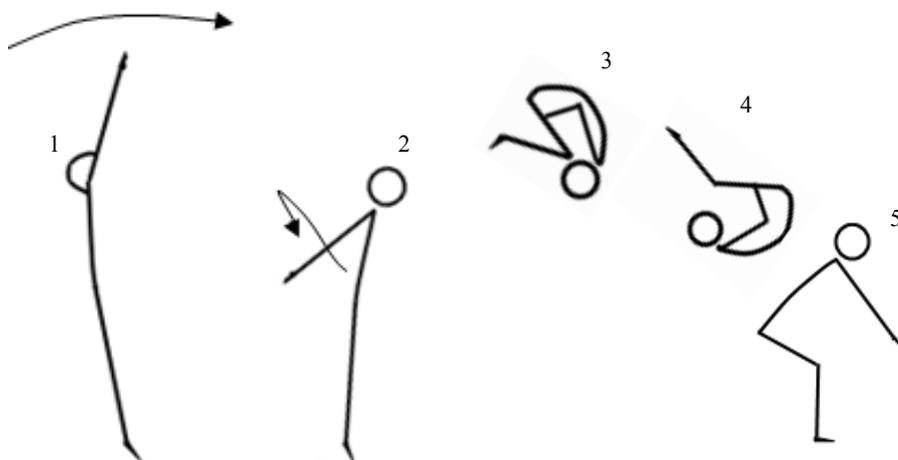


Рис. 27

Сальто вперед в группировке махом руками вперед-вниз из-за головы («верхний темп»)

После энергичного разбега и наскока с жестким закреплением звеньев ног и отведенными назад (за голову) руками необходимо выполнить быстрое движение туловищем и руками вверх-вперед по широкой дуге.

Начиная вращение по сальто после отталкивания, нужно сгруппироваться, удерживая группировку за голени сверху. При этом группирование нужно закончить до начала переворота через голову. Выпрямление тела начинается при приближении к вертикали, заканчивается движение полуприседом (рис. 28).

Последовательность обучения сальто вперед в группировке

Обучение сальто вперед в группировке рекомендуется начинать с сальто, выполняемого махом руками вперед-вниз из-за головы («верхним темпом») ⁹.

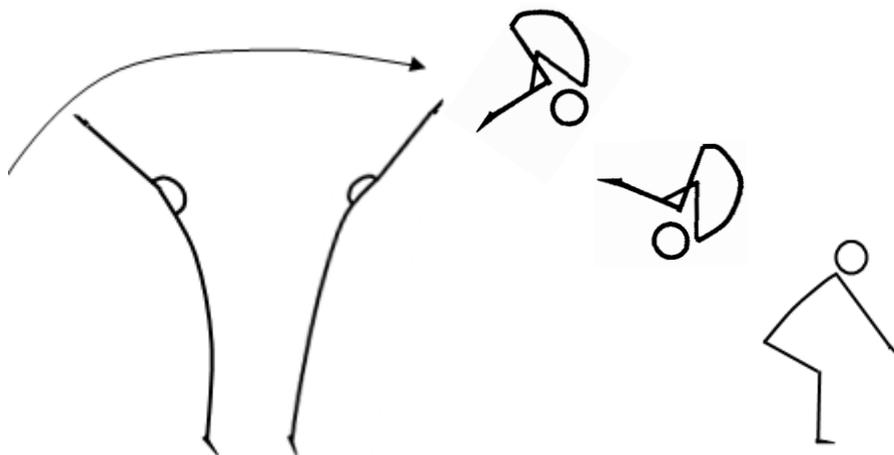


Рис. 28

1. *Прыжки на спину батуте.* Стоя на краю сетки (руки вверх) толчком с места выполнить прыжок вверх-вперед на спину с продвижением к центру снаряда (рис. 29, к.к. 1-2). В последующих повторениях нужно постепенно увеличивать амплитуду выполняемого упражнения.

2. *Перевороты на батуте.* Стоя на краю сетки (руки вверх) толчком с места сделать прыжок вверх-вперед на спину с продвижением к центру снаряда и последующим переворотом на ноги (рис. 29).

⁹ Последовательность обучения сальто вперед в группировке применяется для всех способов выполнения.

3. Сальто вперед в группировке на батуте. Стоя на краю сетки (руки вверху) толчком с места выполнить сальто вперед с продвижением к центру снаряда на подвесном страховочном поясе. После освоения упражнения сальто назад выполняется без страховки (рис. 30)

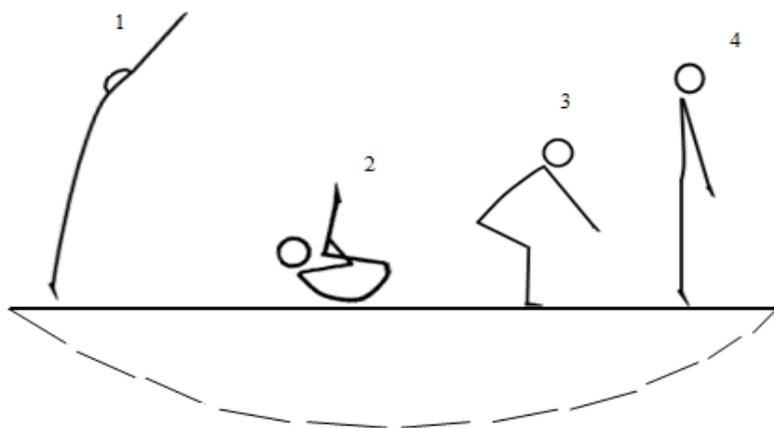


Рис. 29

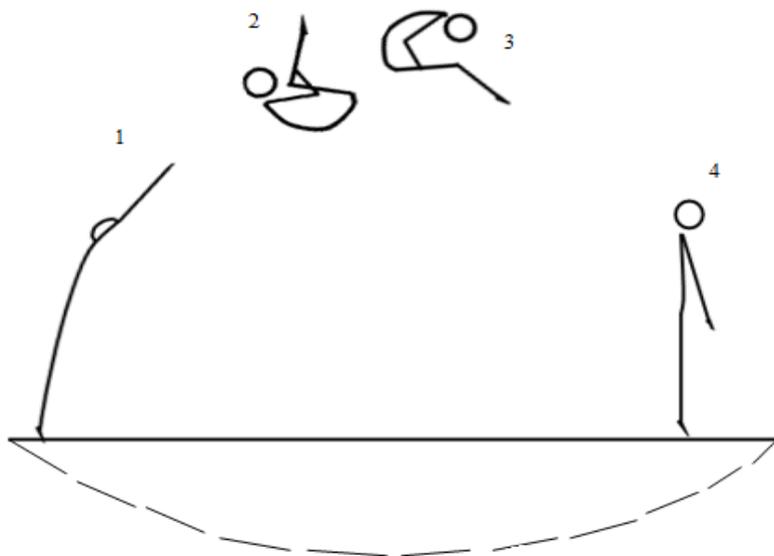


Рис. 30

4. Сальто вперед в группировке на повышенную опору (рис. 31). С короткого разбега толчком о гимнастический мостик выполнить сальто вперед с махом руками по широкой дуге на повышенную опору и приземлением в сед в группировке (а), в присед (б). Высоту опоры следует постепенно уменьшать.

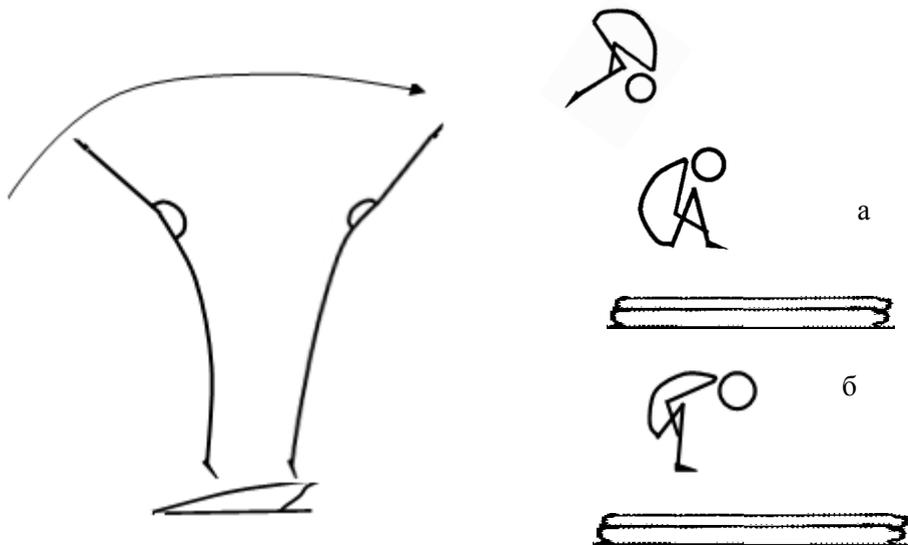


Рис. 31

Совершенствование сальто вперед в группировке

1. Сальто вперед в группировке через планку. С короткого разбега толчком о гимнастический мостик выполнить сальто вперед махом руками из-за головы через планку.¹⁰

2. Сальто вперед в группировке на повышенную опору. С короткого разбега толчком с гимнастической дорожки выполнить сальто вперед с махом руками из-за головы на повышенную опору в полный рост.

3. Серия сальто вперед в темпе на гимнастической дорожке. После трех-четырех шагов разбега выполнить сальто вперед махом руками из-за головы. Выполнив вращение, необходимо разгруппироваться и встретить опору напряженными ногами.

¹⁰ Планка ставится в полуметре от края гимнастического моста.

При этом плечевой пояс нужно вывести несколько вперед для создания вращения в последующем сальто. Сразу же после приземления надо выполнить отталкивание с последующим исполнением вращения вперед.

2.3. ТЕМПОВЫЕ ПЕРЕВОРОТЫ

Перевороты – вращательное движение тела с полным вращением вперед и назад с промежуточной опорой на руки с одной или двумя фазами полета.

Перевороты выполняются резким махом одной и толчком другой ногой с последующим их торможением. Ноги должны соединиться в момент прохождения вертикали. Руки удерживать все время прямыми, при этом ставить их на опору необходимо как можно дальше от толчковой ноги, но без фазы полета. Голова при выполнении переворота отклонена назад, уши зажаты плечами (смотреть на кисти рук «исподлобья»).

Перевороты могут выполняться махом одной, толчком другой; толчком обеих ног; в сторону; в сторону с поворотом и др.

Обучение переворотам следует начинать после освоения стойки на руках и гимнастического «моста».

Для более эффективного выполнения переворотов и большинства прыжковых комбинаций необходимо применять темповой подскок (вальсет).

Темповой подскок (вальсет) является входовым элементом для переворотов, выполняемых с разбега и прыжковых комбинаций.

Он выполняется подскоком вверх-вперед с одновременным взмахом руками вперед-вверх, активным линейным перемещением с целью накопления энергии движения и осуществления вращательного «наката». Тело надо слегка наклонить вперед, не сгибаясь в тазобедренных суставах и не допуская разворота плечевого пояса. Толчковая нога вынесена вперед.

Мах руками осуществляется до таких пределов, чтобы прямые руки и кисти находились в зоне периферического зрительного контроля, при этом держать их нужно параллельно (рис. 32).

Последовательность обучения темповому подскоку (вальсету)

1. Из стойки руки вверх ладонями вперед выполнить прыжок вверх – вперед, наклонив тело вперед с одновременным махом руками вперед и

вверх. Приземлиться на обе ноги и сразу же вынести толчковую ногу, переместив на нее вес тела (рис. 33).

2. Из стойки руки вверх ладонями вперед выполнить прыжок вверх – вперед, наклонив тело. В фазе полета вынести толчковую ногу с одновременным махом руками вперед и вверх, приземлиться на маховую ногу и сразу же перенести вес тела на толчковую ногу, поставив ее на опору как можно дальше, наклонить тело вперед (см. рис. 32).

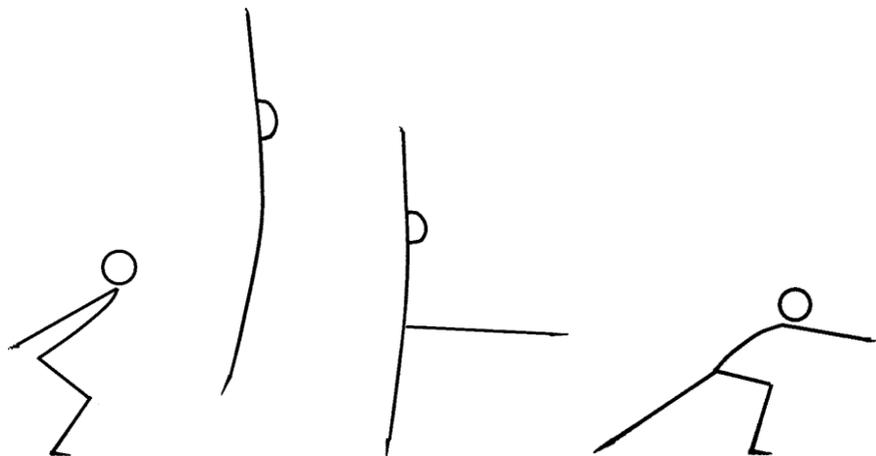


Рис. 32

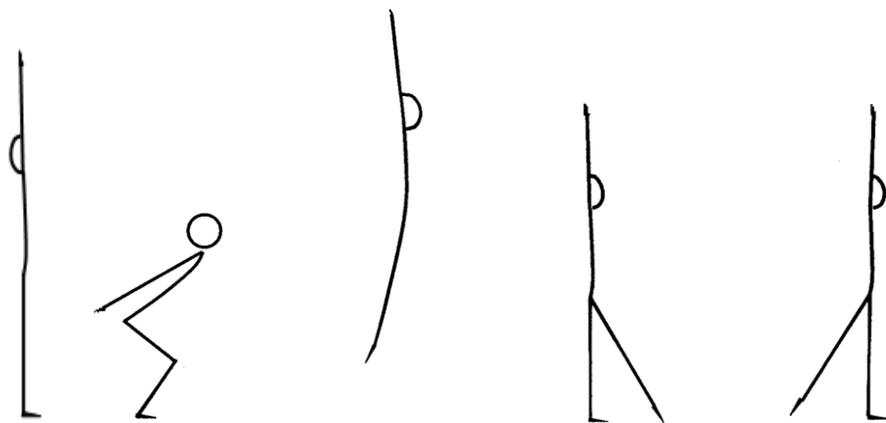


Рис. 33

3. Темповые подскоки с шага, с двух-трех шагов и с разбега.

Переворот в сторону («колесо»)

Из стойки руки вверх ладонями вперед выполнить широкий шаг левой ногой с одновременным наклоном вперед и, не опуская рук поставить левую руку как можно дальше на опору по одной линии с левой ногой. После этого без остановки махом правой, толчком левой ногой выполнить поворот налево на 90 градусов и поставить на опору правую руку по одной линии с левой рукой. Затем следует пройти через стойку на руках, ноги максимально разведены. Проходя это положение, оттолкнуться левой рукой, поставить правую ногу на опору как можно ближе к правой руке, затем оттолкнуться правой рукой и встать в стойку ноги врозь руки в стороны (левым боком по направлению движения) (рис. 34). То же можно выполнить с правой ноги.

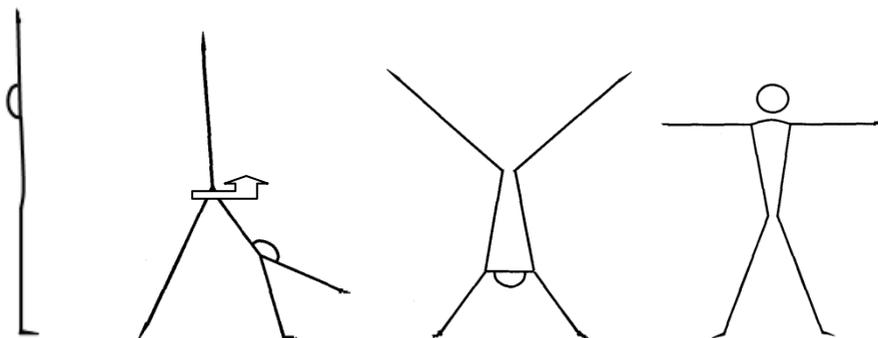


Рис. 34

Последовательность обучения перевороту в сторону («колесу»)

1. Из стойки руки вверх ладонями вперед выполнить широкий шаг левой ногой с одновременным наклоном вперед и, не опуская рук, поставить их как можно дальше на опору. Толчком одной и махом другой ноги назад-вверх выйти в стойку на руках с опорой стопами о гимнастическую стенку. Толчковая нога присоединяется к маховой в вертикальном положении. Руки ставятся на ширине плеч, пальцы широко расставлены, плечи над кистями рук, тело принимает максимально выпрямленное положение (нужно потянуться носками вверх и оттянуться в плечах) (рис. 35).

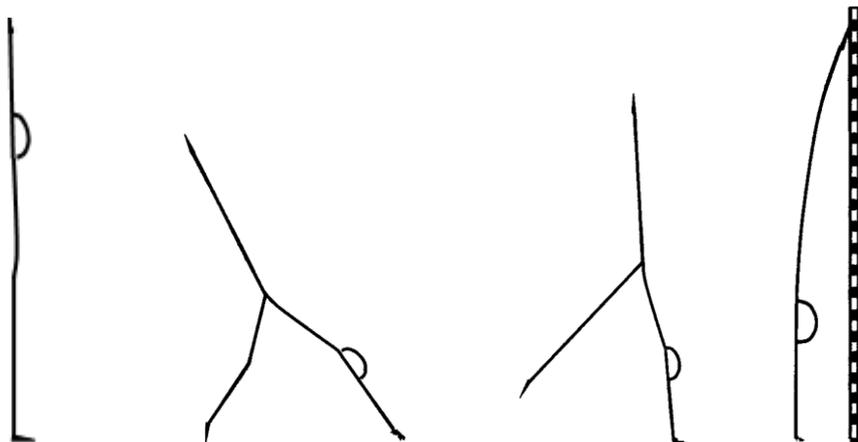


Рис. 35

2. Выполнить стойку на руках ноги врозь с опорой спиной о гимнастическую стенку (рис. 36).

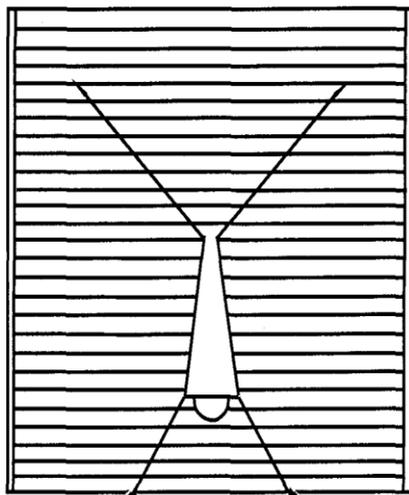


Рис. 36

3. В стойке на руках ноги врозь с опорой спиной о гимнастическую стенку переносить тяжесть тела то на одну, то на другую руку (рис 37).

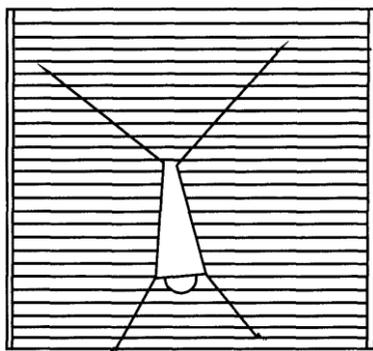
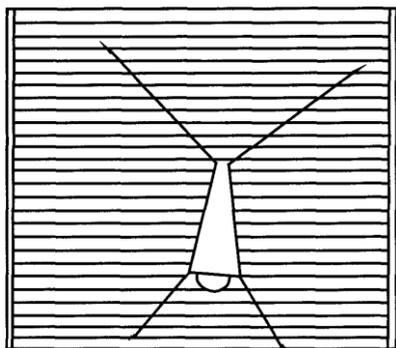


Рис. 37

4. В стойке на руках ноги врозь с опорой спиной о гимнастическую стенку выполнить переворот в сторону с помощью тренера, касаясь стенки телом и ногами (рис. 38).

5. В стойке на руках ноги врозь с опорой спиной о гимнастическую стенку выполнить переворот в сторону самостоятельно, касаясь стенки телом и ногами (см. рис. 38).

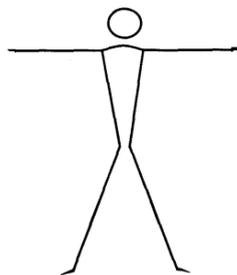
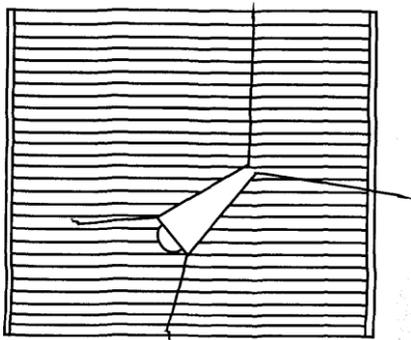


Рис. 38

6. Из стойки руки вверх ладонями вперед боком к гимнастической стенке выполнить выход в стойку на руках ноги врозь с последующим поворотом на 90 градусов вдоль гимнастической стенки с помощью тренера.

Если переворот делается толчком левой махом правой ноги, то поворот следует делать налево, правое плечо вперед с опорой на правую руку (рис. 39).

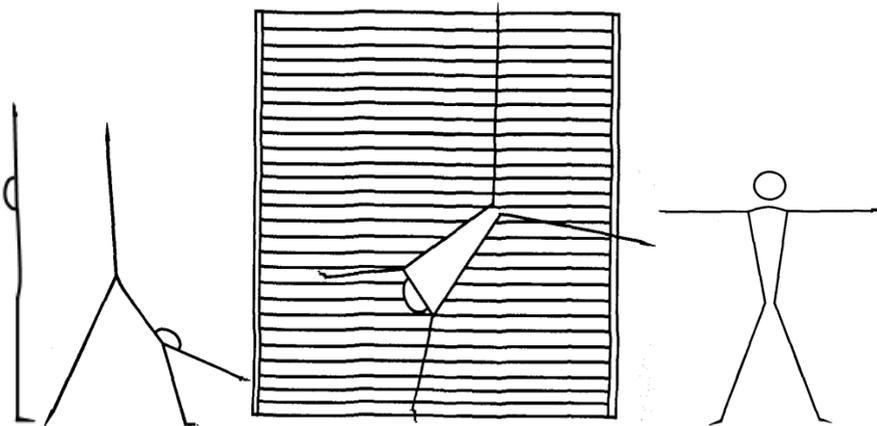


Рис. 39

7. Из стойки ноги врозь руки в стороны спиной к гимнастической стенке выполнить «колесо» вдоль стенки с помощью тренера (рис. 40).

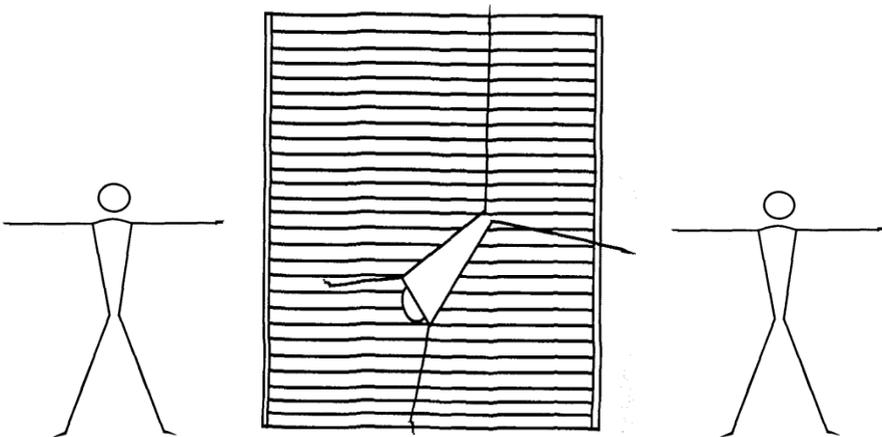


Рис. 41

8. Из стойки руки вверх ладонями вперед выполнить «колесо» на акробатической дорожке с помощью тренера. Руки ставить на одну линию с впереди стоящей ногой (по прямой, отмеченной на дорожке, или ориентируясь на «коридор» из матов, выложенных по одной линии). Выполнить упражнение самостоятельно (рис. 41).

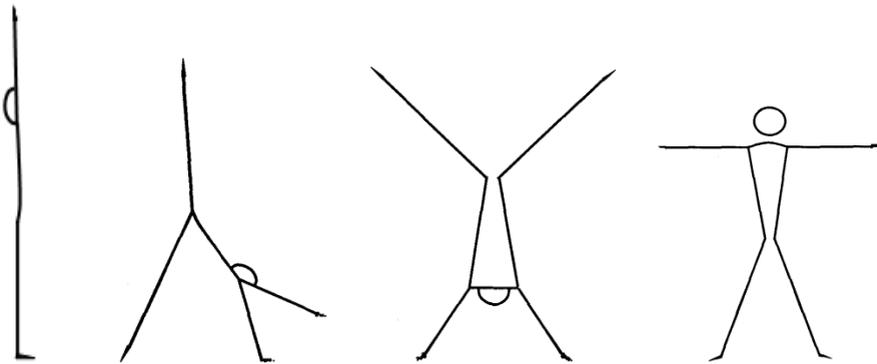


Рис. 41

Совершенствование переворота в сторону («колесо»)

1. Из стойки ноги врозь руки в стороны выполнить 2-3 «колеса» в быстром темпе (рис. 42).

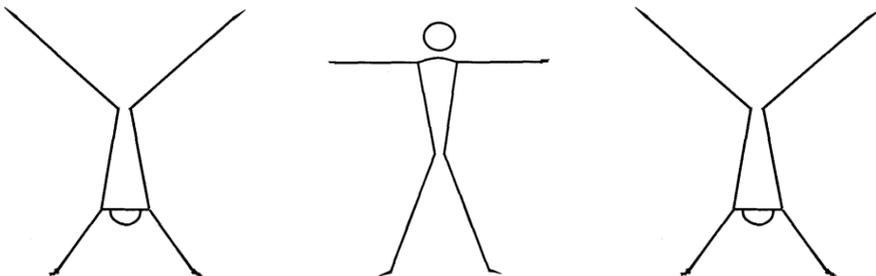


Рис. 42

Страховка и помощь. Страховать стоя сбоку так, чтобы после поворота спортсмен оказался спиной к тренеру. Поддерживать спортсмена за поясницу.

Переворот с поворотом (рондат)

Рондат является связующим элементом для перехода от разбега к упражнениям, выполняемым спиной к направлению движения (рис. 43). Рондат начинается широким шагом ногой с удержанием некоторой округлости спины без выраженного сгибания тела в тазобедренных суставах. Движение руками к опоре осуществляется по умеренно закругленной траектории, при этом руки должны быть все время параллельны и не должны опускаться.

Постановка первой опорной руки согласуется с активным махом разноименной прямой ногой с последующим толчком согнутой. При этом плечи не поворачиваются. Первая опорная рука ставится как можно дальше по линии толчковой ноги с небольшим разворотом кисти (на 90 градусов) или перед линией (с внутренней стороны стопы), не пересекая ее (рис. 44). Другая рука ставится на опору как можно дальше спереди от первой руки за линией толчковой ноги (с внешней стороны стопы), но с разворотом кисти на 180 градусов. (см. рис. 44). При этом они ставятся поочередно. В момент постановки второй руки на опору начинается поворот, который необходимо выполнить на 180 градусов. Он заканчивается при соединении ног после прохождения вертикали с опорой на вторую руку, после чего выполняется прыжок с рук на ноги (курбет).

Курбет выполняется по закругленной траектории, описываемой носками, резким сгибанием ног в тазобедренных суставах. Перед постановкой ног на опору необходимо оттолкнуться руками с последующим активным движением плечевого пояса вверх, после чего должна быть кратчайшая по времени фаза полета. Постановка ног на опору осуществляется, как правило, под острым углом в положении тела, близком к прямому точно на средней линии спиной к направлению движения.

Если переворот делается толчком левой махом правой ногой, то поворот следует делать налево, правое плечо вперед с опорой на правую руку.

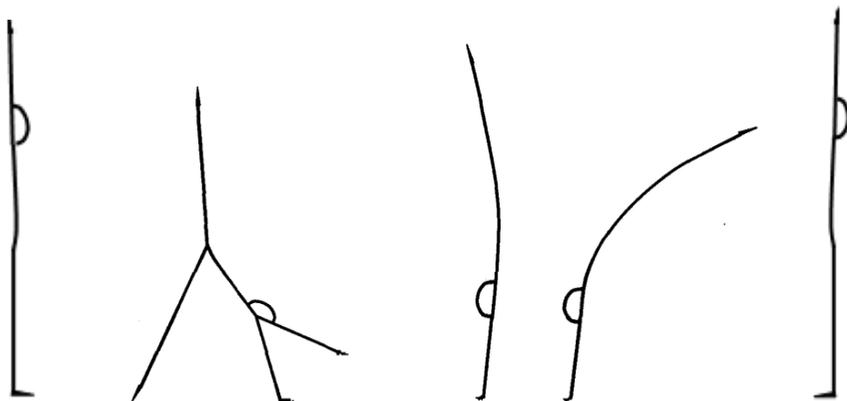


Рис. 43



Рис. 44

Прыжок с рук на ноги (курбет)

Для успешного исполнения рондата прежде всего необходимо отработать технику выполнения курбета, являющегося второй его частью.

Курбет выполняется из стойки на руках. Для его выполнения необходимо оттянуться и прогнуться в плечах, вывести грудь за линию кистей. При этом спортсмен должен почувствовать, что растянулись мышцы передней поверхности тела. Из этого положения необходимо выполнить резкое сгибание в тазобедренных суставах, толчок руками и активное движение плечевого пояса вверх. Постановка ног на опору выполняется в близком к прямому положению тела с несколько округленной спиной, после чего следует прыжок вверх (отскок) с небольшим продвижением назад (рис. 45).

Если после курбета спортсмен заваливает плечи вперед или остается на месте, значит он слишком далеко поставил ноги, а если продвижение назад значительное, то исполнитель поставил ноги слишком близко.



Рис. 45

Последовательность обучения прыжку с рук на ноги (курбету)

1. Из стойки на руках спиной к гимнастической стенке с опорой стопами о стенку опустить прямые ноги в упор стоя согнувшись (рис. 46).

2. Из стойки на руках спиной к гимнастической стенке с опорой стопами о стенку прогнуться в плечах и вывести грудь за линию кистей. Из этого положения выполнить резкое сгибание в тазобедренных суставах, толчок руками и активное движение плечевого пояса вверх с помощью. То же упражнение выполнить самостоятельно. То же упражнение выполнить с отскоком (рис. 47).

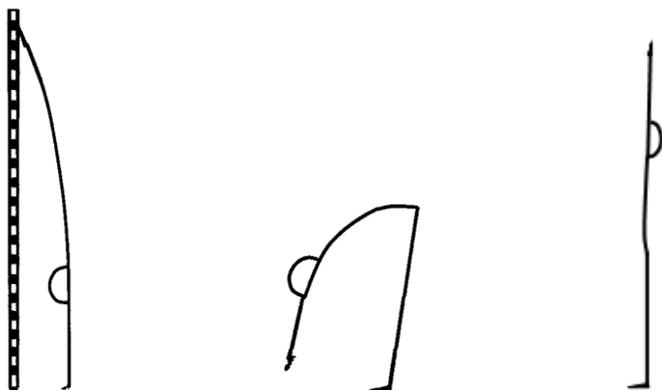


Рис. 46



Рис. 47

3. Из стойки на руках на гимнастическом мостике выполнить курбет с помощью тренера и с последующим отскоком (рис. 48).

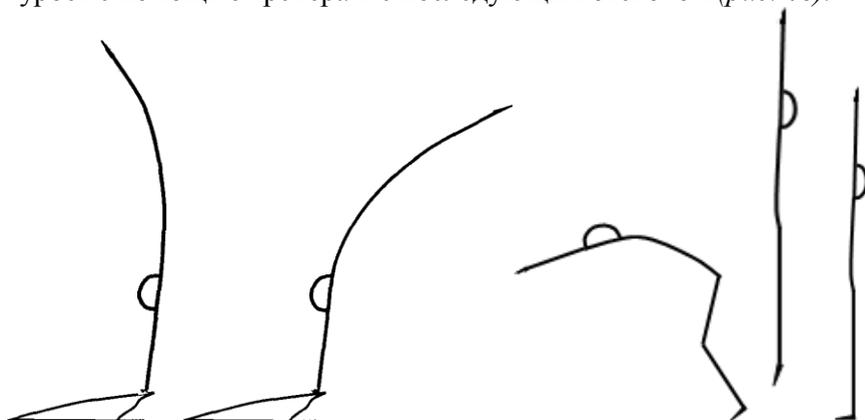


Рис. 48

Страховка и помощь. Страховать стоя сбоку от исполнителя и поддерживая его одной рукой за плечо, другой – под живот.

Последовательность обучения перевороту с поворотом (рондату)

1. Серия переворотов в сторону без потери направления в строго вертикальной плоскости (рис. 49).

2. Переворот в сторону с поворотом спиной к направлению движения после приземления. При этом приставляется дальняя нога (см. рис. 49).

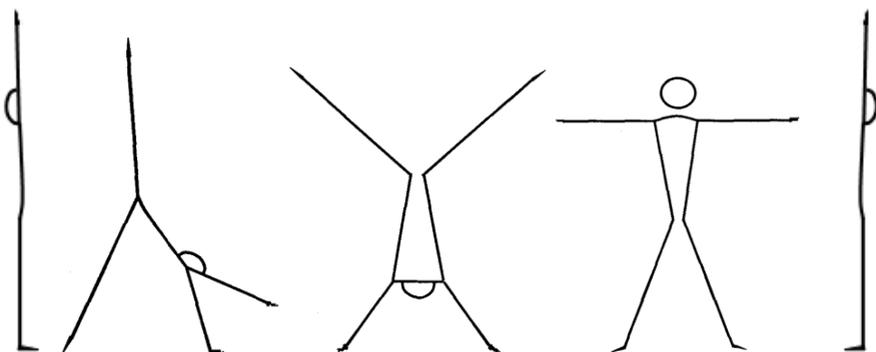


Рис. 49

3. Переворот в сторону с поворотом спиной к направлению движения, приставляя свободную (маховую) ногу (рис. 50).

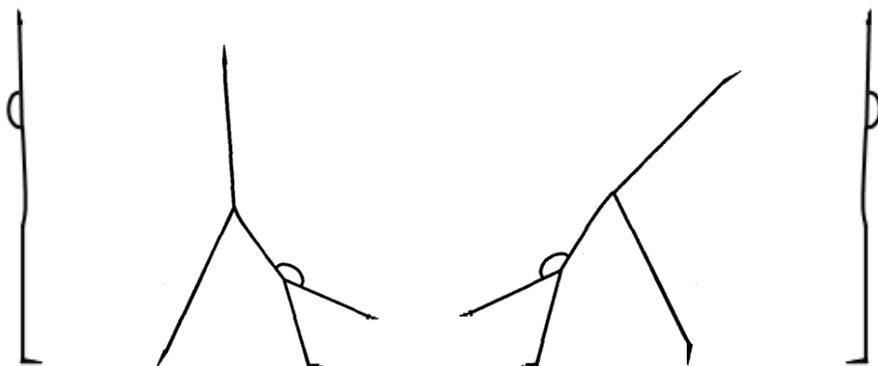


Рис. 50

4. Переворот в сторону с поворотом спиной к направлению движения, но соединяя ноги и приземляясь на горку матов в положение лежа на животе, сохраняя при этом некоторую округлость спины (рис. 51).

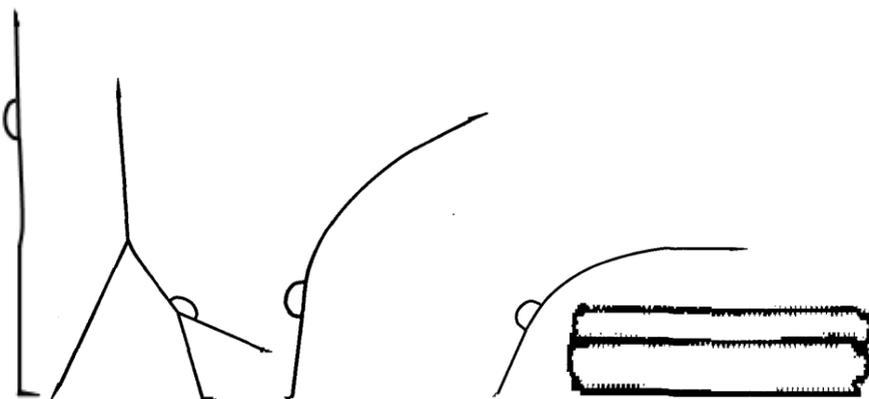


Рис. 51

5. Переворот в сторону с поворотом спиной к направлению движения, соединяя ноги перед постановкой их на опору и выпрямляя тело (рис. 52).

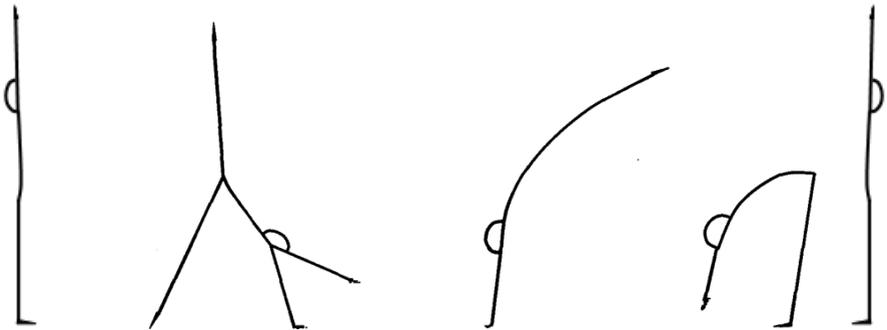


Рис. 52

7. Переворот в сторону с поворотом спиной к направлению движения, но после поворота выполнить курбет с помощью тренера (см. рис. 41). Затем выполнить упражнение самостоятельно.

Совершенствование переворота с поворотом (рондата)

1. Выполнить рондату с разбега с последующим высоким и высоко-далеким отскоком (рис. 53).

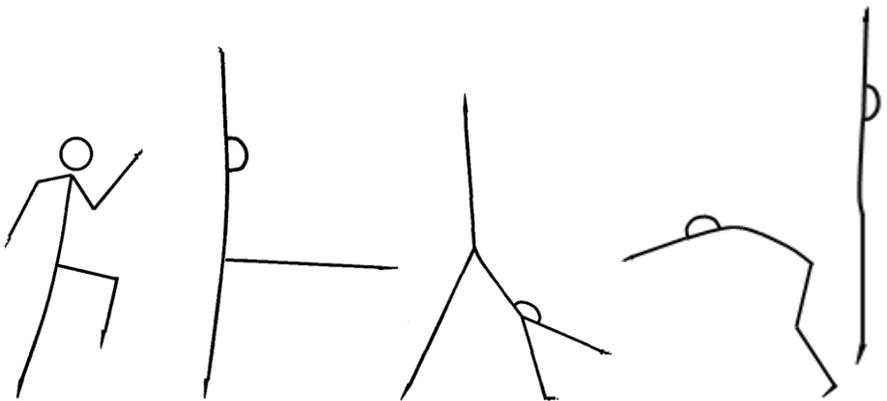


Рис. 53

Страховка и помощь. Страховать стоя сбоку и поддерживая исполнителя под поясницу.

Переворот назад (фляк)

Фляк является существенным звеном в акробатических комбинациях и выполняет разгонную функцию, а также играет роль связующего элемента в середине комбинации.

Основу техники фляка составляют две части, переходящие одна в другую, равные по продолжительности и высоте: прыжок назад с ног на руки прогибаясь в стойку на руках и с рук на ноги с умеренным сгибанием тела. При выполнении прыжка с ног на руки активным переместительным и вращательным движением плечевого пояса вверх-назад создается основа для полноценного маха руками по закругленной к опоре траектории (рис. 54). Исполнителю важно не спешить с выполнением маха. До полного разгибания в тазобедренных суставах акцент необходимо делать на ускоренное движение плечевого пояса, а затем на мах руками. Это выглядит как едва заметное запаздывание маха. Когда руки достигают в своем движении уровня головы, голова откидывается назад не раньше.

Вторую часть фляка – курбет, необходимо начинать сразу же после отталкивания руками. Для быстрого и мощного курбета важно устойчивое упруго-жесткое состояние плечевого пояса с оттянутыми плечами. Хлесткий мах прямыми ногами обеспечивается опережающим движением туловища (вывода груди за линию кистей). Одновременно с касанием опоры напряженными ногами осуществляется быстрое разгибание туловища.



Рис. 54

Последовательность обучения перевороту назад (фляку)

1. Из стойки руки вверх ладонями вперед перед препятствием (куб или высокий мат) подать таз назад, выполнить полуприсед с наклоном туловища вперед и отвести руки максимально назад. Колени не должны уходить вперед (голени по отношению к опоре перпендикулярны), вес тела перенести на пятки. Выпрямиться (рис. 55).

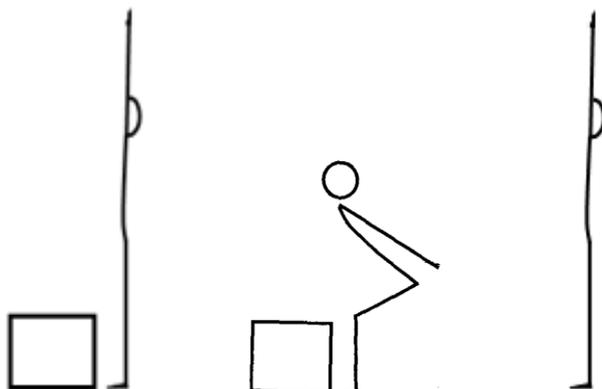


Рис. 55

2. Из стойки руки вверх ладонями вперед, не выводя колени вперед, выполнить прыжок вверх и назад со свободным хлестким махом руками и приземлением на горку матов высотой $2/3$ роста спортсмена (рис. 56).

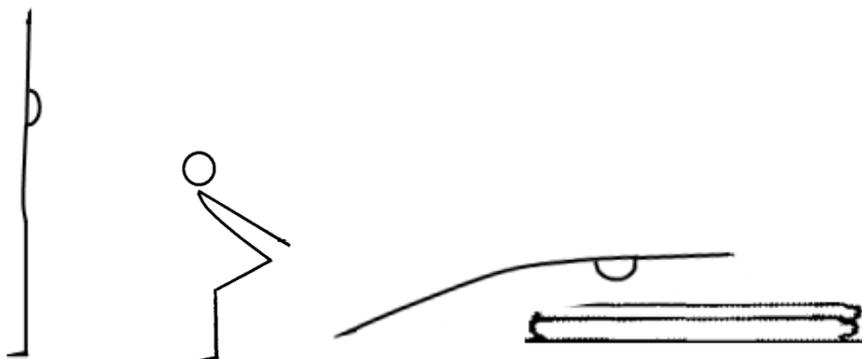


Рис. 56

3. Из стойки руки вверх ладонями вперед, не выводя колени вперед, не меняя позы «упасть» назад на руки тренера, который, поддерживая исполнителя под лопатки и бедра, помогает ему принять стойку на руках.

Затем, не прерывая движения, поставить ноги на опору и выпрямиться (рис. 57). То же выполнить с прыжка вверх и назад.

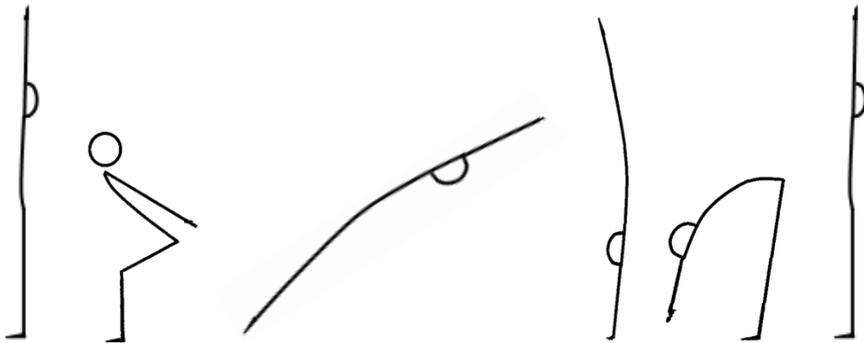


Рис. 57

4. Повторить курбет из наклонной стойки на руках (см. рис. 45).

5. Фляк с дозированного возвышения на подвесном страховочном поясе (лонжа). То же с проводкой (помощью) тренера. То же самостоятельно (рис. 58).

6. Фляк на подвесном страховочном поясе (лонжа). То же с проводкой тренера. То же самостоятельно (рис. 59).

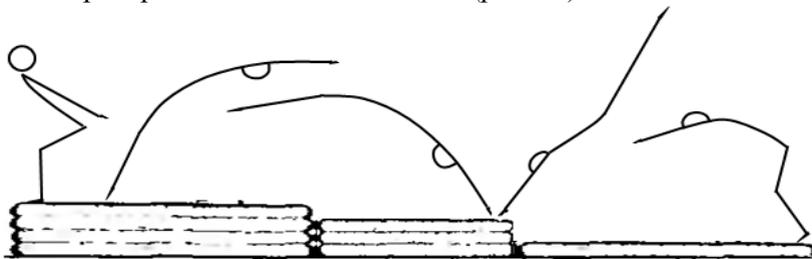


Рис. 58

Совершенствование переворота назад (фляка)

1. Серия (2-4) фляков на гимнастической дорожке (рис. 59).



Рис. 59

2. Фляк на дозированное возвышение (рис. 60).

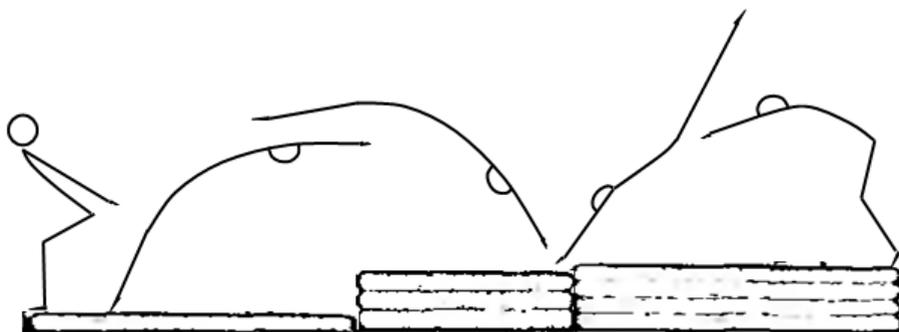


Рис. 60

Страховка и помощь. Стоя сбоку поддерживать спортсмена под лопатки и бедра при выполнении прыжка с ног на руки, а при выполнении прыжка с рук на ноги – одной рукой за плечо, другой под живот.

Переворот с опорой лопатками (подъем разгибом)

Из упора лежа согнувшись (руки опираются ладонями о пол у плеч) быстро разогнуться в тазобедренных суставах под углом вверх с энергичным махом ногами и последующим торможением, оттолкнуться руками от опоры и встать прогнувшись, подавая таз вперед, руки вверх (рис. 61).

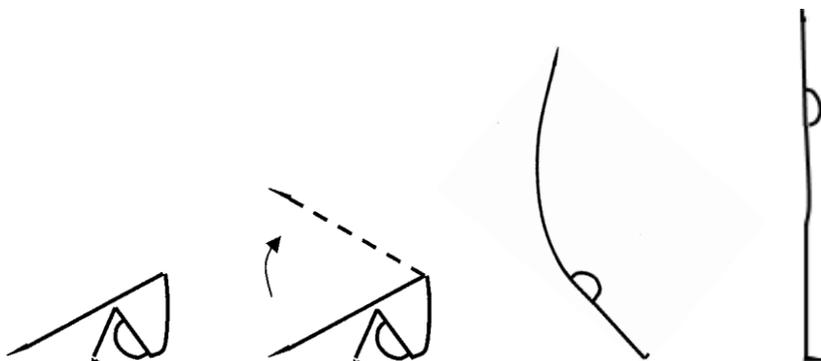


Рис. 61

Последовательность обучения перевороту с опорой на лопатки (подъем разгибом)

1. Из упора лежа согнувшись, руки у плеч (таз удерживать над головой) выход в стойку на руках с помощью тренера. То же выполнить самостоятельно (рис. 62).

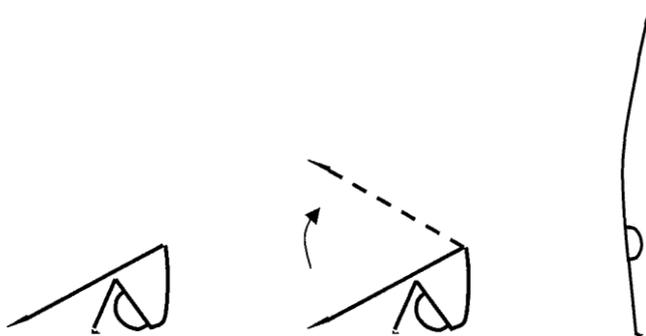


Рис. 62

2. Из упора лежа согнувшись на возвышении быстро разогнуться в тазобедренных суставах, оттолкнуться руками от опоры и встать прогнувшись, подавая таз вперед, руки вверх (рис. 63).

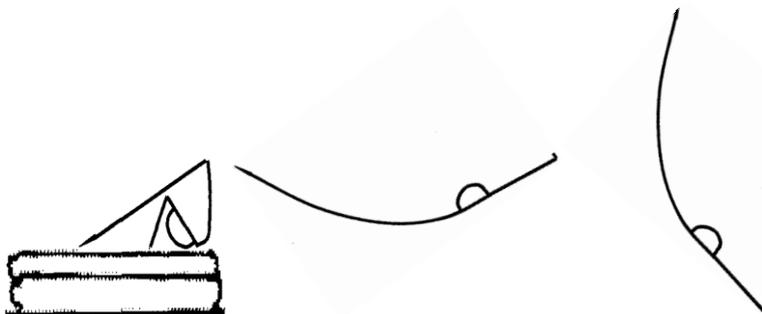


Рис. 63

3. Выполнить подъем разгибом с пола с помощью тренера. То же упражнение выполнить самостоятельно (см. рис. 61).

Совершенствование переворота с опорой на лопатки (подъем разгибом)

1. Из упора лежа согнувшись выполнить подъем разгибом на возвышение (рис. 64).

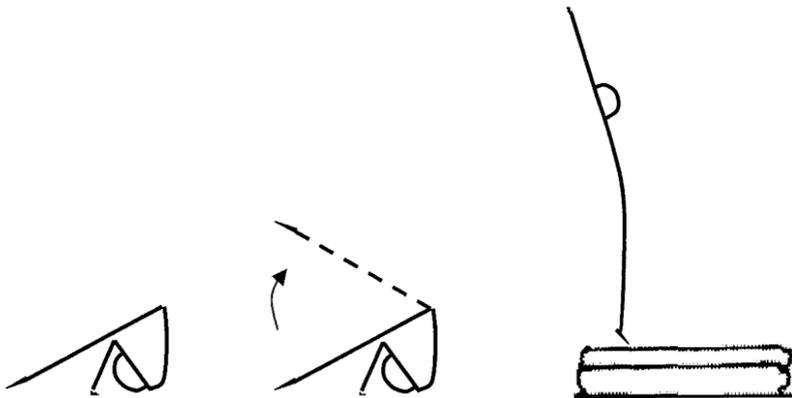


Рис. 64

Страховка и помощь. Страховать, стоя сбоку, помогая одной рукой за плечо, другой – под поясницу.

Переворот с головы

Из полуприседа, выполняя толчок ногами, поставить руки на опору как можно дальше от ног (без фазы полета), опереться головой (верхней частью лба) несколько впереди рук так, чтобы руки и голова образовали вершины равностороннего треугольника. В момент касания опоры головой энергично разогнуться, удерживая ноги прямо, отталкиваясь руками, завершая движение с переходом на пальцы рук. Затем следует фаза полета, в которой необходимо максимально прогнуться, удерживая руки вверх и отклонить голову назад (смотреть на ладони рук). Приземлиться на носки напряженных ног с переходом на всю стопу, несколько амортизируя момент приземления незначительным приседанием (рис. 63).

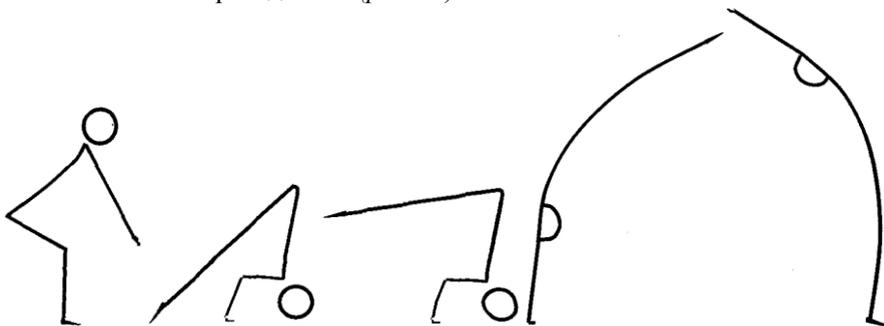


Рис. 63

Последовательность обучения перевороту с головы

1. Из стойки на голове и руках выполнить сгибание в тазобедренных суставах с опусканием прямых ног до касания носками опоры и возвращение в стойку на голове и руках (рис. 64).

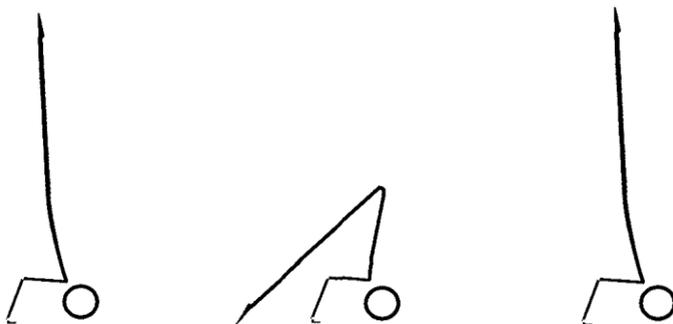


Рис. 64

2. Из стойки руки вверх ладонями вперед выполнить наклон назад прогнувшись руки вверх с помощью. Тренер удерживает спортсмена за кисти (рис. 65).



Рис. 65

3. Лежа согнувшись на козле, стоящем у гимнастической стенки, хват за рейку. Быстрое разгибание в тазобедренных суставах (ноги прямые) и возвращение в исходное положение (рис. 66).

4. Стоя спиной к стене на расстоянии полушага, опереться о нее лопатками и согнутыми руками за головой, подбородок прижать к груди.

Выполнить быстрое разгибание рук и, отталкиваясь ими от стены наклонить голову назад, прогибаясь и подавая таз вперед перейти в стойку руки вверх (рис. 67).

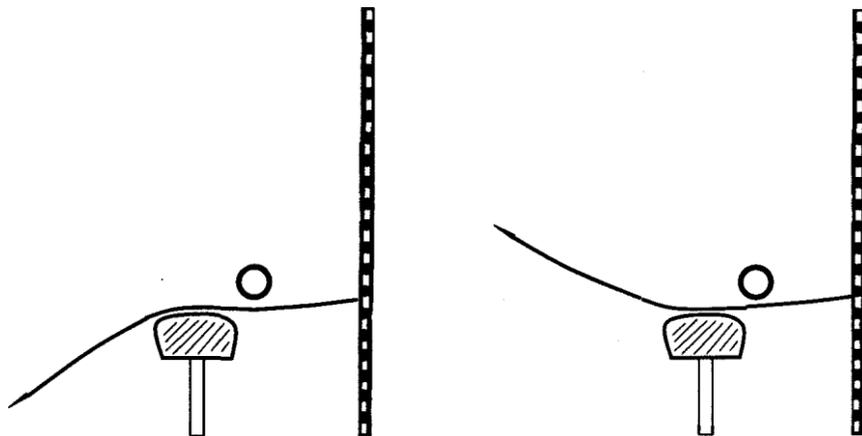


Рис. 66

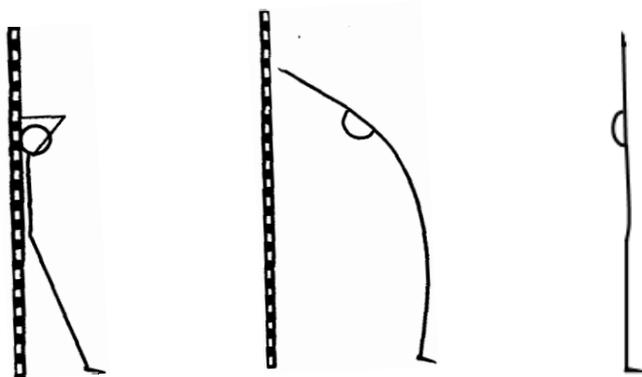


Рис. 67

5. Из стойки на голове и руках согнувшись на возвышении (3-5 гимнастических мата) выполнить переворот с головы с помощью. То же упражнение выполнить самостоятельно (рис. 68).

6. Выполнить элемент с помощью, затем самостоятельно (см. рис. 63).

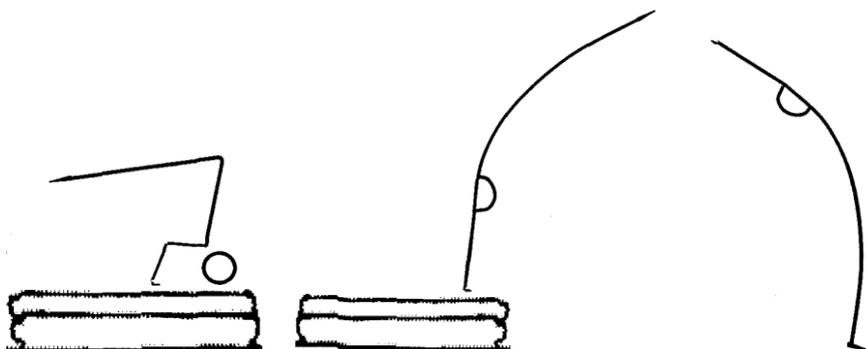


Рис. 68

Совершенствование переворота с головы

1. Выполнить два-три переворота с головы, не останавливаясь (рис. 69).

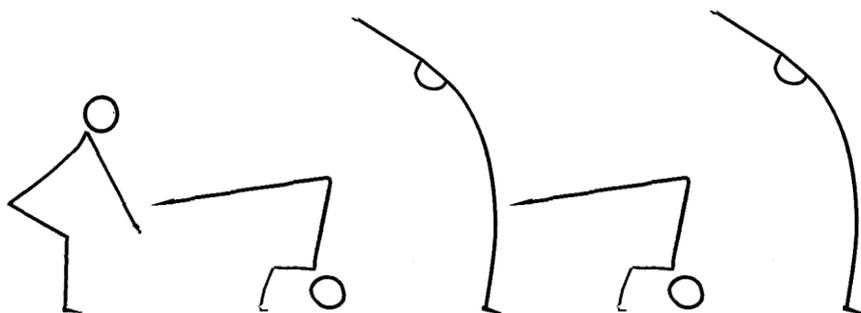


Рис. 69

2. После кувырка вперед выполнить переворот с головы (рис. 70).

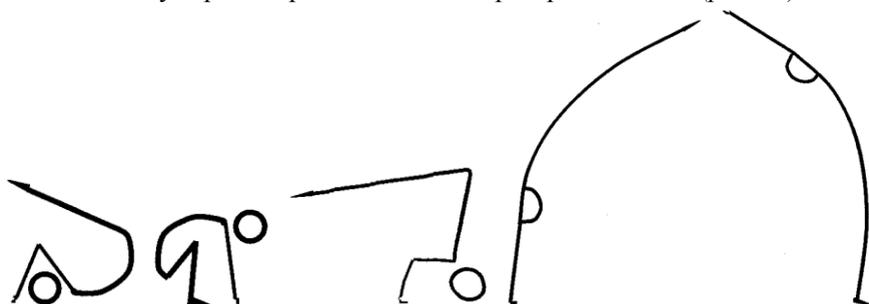


Рис. 70

3. Переворот с головы на возвышение (рис. 71).

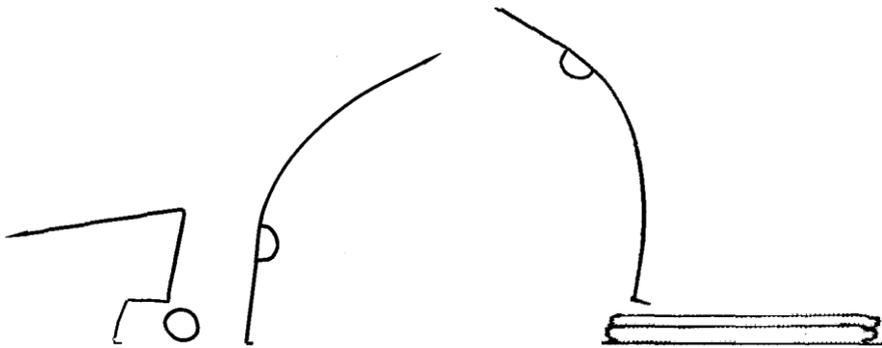


Рис. 71

Страховка и помощь. Страховать стоя сбоку от исполнителя и поддерживая его одной рукой за плечо, а другой рукой под поясницу.

Переворот вперед

Переворот вперед выполняется махом одной и толчком другой ноги с опорой прямыми руками (рис. 72). Для этого исполнителю надо сделать широкий шаг одной ногой с одновременным наклоном вперед и, не опуская рук вытянуться в плечах и поставить руки как можно дальше на опору под острым углом (30 градусов) с упруго-жестким состоянием плечевого пояса. Затем выполнить активный мах назад-вверх одной ногой и толчок другой в сочетании с отталкиванием руками, направленными на вылет в безопорное положение.

Руки на опору ставятся впереди плеч для того, чтобы обеспечить активный и стопорящий толчок. Толчок должен совпадать с соединением ног при прохождении стойки на руках. В фазе полета тело слегка прогнуто, руки удерживаются вверх, голова отклонена назад (смотреть в сторону рук). Постановка ног на опору осуществляется по закругленной траектории на носки напряженных ног с переходом на всю стопу, несколько амортизируя момент приземления незначительным приседанием. Руки при этом следует оставлять сзади-вверх и тянуться ими в том же направлении. Голову в этой части прыжка надо наклонять назад.

Последовательность обучения перевороту вперед

1. Повторить переворот с головы (см. рис. 63).

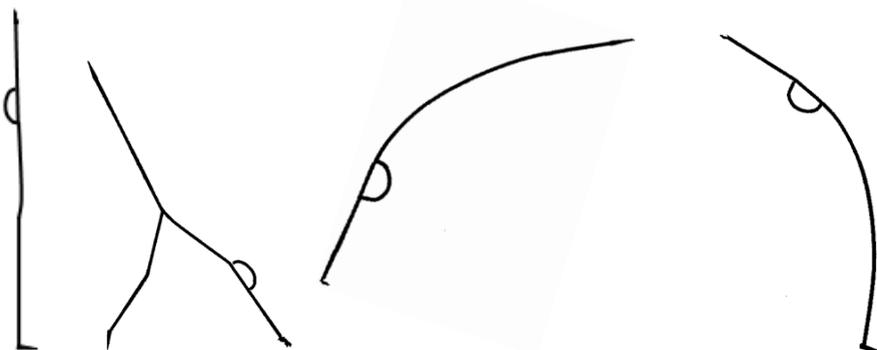


Рис. 72

3. Махом одной и толчком другой ноги выполнить выход в стойку на руках с опорой на плечо тренера. При выполнении спортсменом переворота вперед тренер, стоя на линии выполнения упражнения, уловив момент толчка руками, подставляет плечо под бедра спортсмена и берет его к себе на плечо (рис. 73).

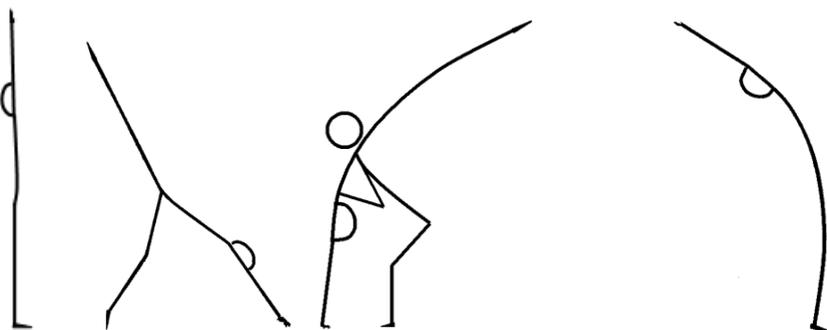


Рис. 73

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Курьсь, В.Н. Теория и методика по прыжкам на дорожке: метод. рекомендации / В.Н. Курьсь. – Самара: Изд-во СГАУ, 2013. – 47 с.: ил.
2. Мамзин, В.И. Базовые упражнения – основа технической подготовки гимнастов / В.И. Мамзин // Сб.: Вопросы обучения гимнастическим упражнениям. – Волгоград: Изд-во ВГАФК, 1982. – С. 20-27.
3. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
4. Хазов, А.А. Обучение технике упражнений на гимнастических снарядах и акробатических прыжков: учеб. пособие / А.А. Хазов – Рязань: Изд-во Ряз. гос. ун-т им. С.А. Евсенина, 2006. – 124 с.

Учебное издание

Решетин Александр Александрович

**ОБУЧЕНИЕ БАЗОВЫМ
АКРОБАТИЧЕСКИМ ПРЫЖКАМ НА ДОРОЖКЕ**

Электронные методические указания

Редактор И.И. Спиридонова
Довёрстка И.И. Спиридонова

Арт. 72/2014.

Самарский государственный аэрокосмический университет.
443086, Самара, Московское шоссе, 34.

Изд-во Самарского государственного аэрокосмического университета.
443086, Самара, Московское шоссе, 34.