

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

**ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ
ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ОСНОВНИХ
АКРОБАТИЧНИХ СТИБКІВ**

Навчальний посібник

Укладачі: П. І. Євстратов, О. Д. Гауряк



Чернівці
Чернівецький національний університет
2019

УДК 796.417(075)

Т 381

Друкується за ухвалою вченої ради

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

РЕЦЕЗЕНТИ:

Огнистий А. В. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.

Яців Я.М. – кандидат педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».

Т 381

Техніка виконання та методика навчання основних акробатичних стрибків: Навч. посібник / укл. П.І. Євстратов, О.Д. Гауряк. – Чернівці: Чернівецьк. нац. ун-т, 2019. – 100 с.

Акробатичні стрибки, описані у даному навчальному посібнику, розташовані від прямого обертання і залежно від характеру відштовхування. Усі стрибки розділені на чотири групи, а всередині кожної групи розташовані по можливості в порядку наростання труднощів.

Окрему групу становлять напівперевороти, які рідко входять у комбінації акробатичних стрибків, але широко застосовуються у вільних вправах гімнастів, а також у спортсменів, які займаються вуличною гімнастикою «Street workout», braik-danc, free-stile, flop- stile, та ін. Перекати та перекиди, які не є типовими стрибками, використовуються як підготовчі вправи для вивчення більш складних акробатичних стрибків.

Для студентів і працівників галузі фізичної культури та спорту, для самостійних занять тих, хто займається такими нетрадиційними і традиційними видами спорту, як street workout, braik-danc, free – stile, flop – stile та ін.

УДК 796.417(075)

© Чернівецький національний університет
Імені Юрія Федьковича, 2019

ЗМІСТ

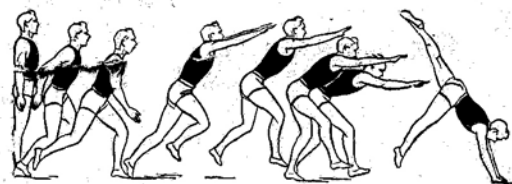
РОЗДІЛ 1. СТРИБКИ З ОБЕРТАННЯМ УПЕРЕД МАХОМ ОДНІЄЇ ТА ПОШТОВХОМ ІНШОЇ НОГИ.....	5
1.1. Переворот боком («Колесо»)	4
1.2. Переворот уперед на дві ноги	7
1.3. Переворотуперед на одну ногу.....	12
1.4. Рондат	14
1.5. Колесо вперед.....	18
1.6. Колесо вперед стрибком.....	19
1.7. Махове сальто	20
РОЗДІЛ 2. СТРИБКИ З ОБЕРТАННЯМ УПЕРЕД, ЩО ВИКОНУЮТЬСЯ ПОШТОВХОМ ДВОХ НІГ	22
2.1. Переворот з голови.....	22
2.2. Переворот стрибком.....	24
2.3. Переднє сальто	26
2.4. Переднє сальто з приземленням на одну ногу	32
РОЗДІЛ 3. СТРИБКИ З ОБЕРТАННЯМ НАЗАД, ВИКОНУВАНІ ПОШТОВХОМ ДВОХ НІГ	34
3.1. Переворот назад.....	42
3.2. Переворот назад на одну ногу з поворотом	43
3.3. Переворот назад з поворотом	43
3.4. Заднє сальто у згрупуванні.....	44
3.5. Заднє сальто зігнувшись	47
3.6. Затяжне заднє сальто.....	50
3.7. Заднє сальто прогнувшись	51
3.8. Темпове сальто.....	55
3.9. Напівпірует.....	58
3.10. Пірует.....	61
3.11. Півтора, два і два з половиною піруети.....	66
3.12. Подвійне заднє сальто	69

3.13. Твіст.....	73
3.14. Подвійний твіст	76
РОЗДІЛ 4. АКРОБАТИЧНІ СТРИБКИ З ПОВОРОТОМ У СТОРОНУ	79
4.1. Бокове сальто.....	79
4.2. Затяжне бічне сальто	88
4.3. Подвійне бічне сальто.....	89
РОЗДІЛ 5. НАПІВПЕРЕВОРОТИ	92
5.1. Підйом розгинанням	92
5.2. Розгин зі стійки	93
5.3. Стрибок у стійку	93
5.4. Стрибок назад з перекатом	94
5.5. Стрибок назад в упор лежачи	95
5.6. Стрибок назад у стійку	96
5.7. Стрибок назад у стійку на голову	96
5.8. Стрибок назад на плечі.....	97
5.9. Стрибок назад з поворотом у перекид.....	98
ЛІТЕРАТУРА	99

РОЗДІЛ 1

СТРИБКИ З ОБЕРТАННЯМ УПЕРЕД МАХОМ ОДНІЄЇ ТА ПОШТОВХОМ ІНШОЇ НОГИ

Щоб перейти від розбігу до стрибків даної групи, необхідно виконати темповий підскок (мал. 1) на маховій нозі, зігнувши поштовхову ногу в коліні, руки вгору-вперед.



Мал. 1



Мал. 2

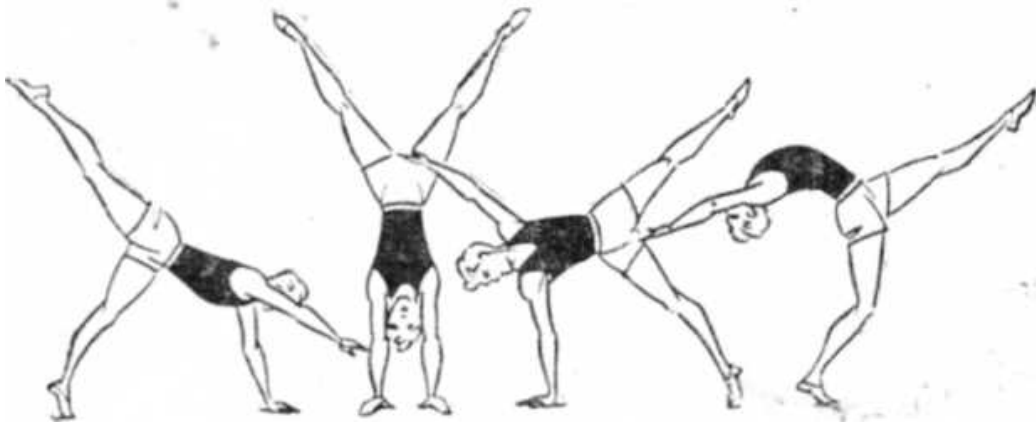
Цей стрибок необхідно виконувати строго по прямій лінії з великим просуванням уперед і з сильним нахилом тулуба вперед. Існує й інший різновид темпового підскоку – високий стрибок з попереднім відведенням назад поштовхової ноги і прогином тіла.

1.1. Переворот боком («Колесо»).

Техніка виконання. Переворот боком («Колесо») виконується вліво (вправо) в лицьовій площині. Кінцеве положення – стійка: ноги нарізно, руки в сторони (мал. 2).

Поворот починається тільки перед постановкою на підлогу першої руки (лівої при виконанні вліво). Руки і ноги ставляться на одній лінії, приблизно на однаковій відстані, тіло пряме, ноги максимально розведені нарізно.

Основними компонентами техніки є мах однієї та поштовх іншою ногою.



Мал. 3

Методика навчання. Перед початком вивчення колеса треба повторити стійку на руках ноги разом і нарізно з підтримкою. Потім треба освоїти вихід в стійку на руках ноги нарізно переверотом у бік і з стійки обличчям по напрямку руху. Тренер, стоячи збоку спини, допомагає учневі спортсмену вийти у стійку, підтримуючи лівою рукою у попереку праворуч, а правою - зліва. Далі зі стійки на руках ноги нарізно учень за допомогою тренера виконує другу половину перевероту. Після цього можна вивчати колесо в цілому (з місця) і з стійки обличчям до основного напрямку за допомогою, яка надається так же, як і в попередніх вправах. Коли вправа буде виконуватися правильно і лише з невеликою підтримкою, можна пропонувати виконати колесо без допомоги з місця, а потім кілька переверотів колесом поспіль. Після цього потрібно виконати колесо з розбігу. Спочатку вправа виконується з темпового підскоку (з місця), потім з 2-3 кроків і, нарешті, з розбігу. Надалі вивчаються різні варіанти перевероту колесом і з'єднання колеса з іншими акробатичними стрибками.

Для з'єднання колеса з іншими акробатичними стрибками дуже важливо добре вивчити колесо і поворот (мал. 3). Спочатку доцільно і з стійки на правій, ліва в сторону, руки в сторони (при виконанні колеса вліво) зробити поворот на правій нозі, одночасно піднімаючи руки вгору. Плечі повинні залишатися позаду. Після повороту належить виконати випад уперед лівою ногою за рахунок збільшення прогину у попереку і подачі таза вперед. Як тільки учні зрозуміють цей рух, можна виконувати колесо з місця (обличчям по напрямку руху), з приземленням на махову ногу, швидко обернутися на неї і, подаючи таз уперед, зробити випад вперед на штовхову ногу. Ні в якому разі не згинатися в тазостегнових суглобах. З 2-3 кроків виконати колесо, поворот з втратою

рівноваги вперед за рахунок подачі таза вперед (руки вгорі) і пробіжка. Як тільки вправу буде освоєно, можна поєднувати її з переворотами вперед.

Типові помилки та деякі способи їх усунення:

а) руки ставляться на підлогу не на лінії ніг. У цьому випадку необхідно звертати увагу учнів на орієнтир (середню лінію) і вимагати, щоб вони ставили руки і ноги точно на лінію;

б) перед постановкою першої руки на підлогу (лівої при виконанні колеса вліво) учень не згинає ліву ногу, внаслідок чого не може відштовхнутися лівою ногою;

в) ліва рука ставиться занадто близько до лівої ноги.

Перша рука повинна ставитися якомога далі від поштовхової ноги, але так, щоб стрибка (безопорного положення) не було;

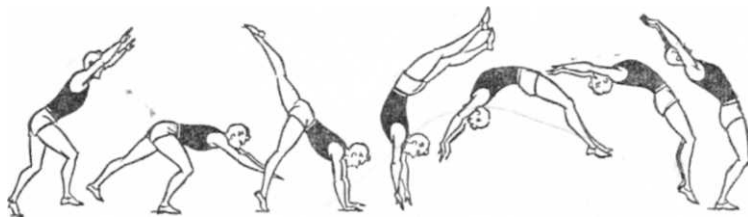
г) слабкий мах махової ногою. У цьому випадку учень або не доходить до стійки на руках, або затримується в цьому положенні і не може виконати другу половину вправи. Рекомендується проробляти махи ногами назад і в сторону;

д) проходячи через стійку на руках, учень згинає руки, згинає ноги в колінних суглобах, тримає ноги разом або вузько, згинається в тазостегнових суглобах або прогинається в попереку. У цьому випадку потрібно повторювати правильну стійку на руках ноги нарізно і вихід у це положення переворотом у бік;

е) ставлячи праву ногу на підлогу (при виконанні вліво), учень згинає її вперед (у тазостегновому суглобі). Рекомендується виконувати другу половину перевороту зі стійки на руках ноги нарізно.

1.2. Переворот уперед на дві ноги.

Техніка виконання. Переворот виконується махом однієї і поштовхом іншої ноги з опорою прямими руками і приземленням на прямі ноги у прогині (при приземленні ноги трішки згинаються, амортизуючи приземлення). Після опори руками обов'язково повинна бути фаза польоту (мал. 4).



Мал. 4

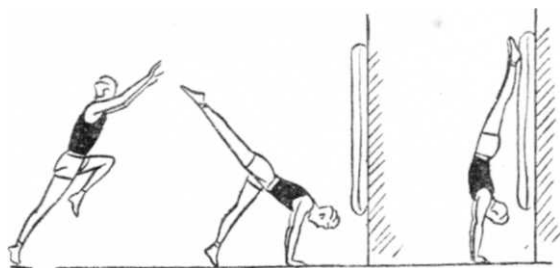
При правильному виконанні руки ставляться якомога далі від ніг, але так, щоб не було фази польоту. Ноги з'єднуються в момент закінчення поштовху руками (або трохи пізніше). Руки повинні бути прямими. Поштовх виконується за рахунок піднімання плечей і закінчується до моменту проходження тілом вертикалі площі опори. Політ виконується високо по крутій траєкторії. У момент приземлення тіло помірно прогнуте, руки вгорі, голова відхилена назад. Приземлення здійснюється на носки прямих ніг з наступним опусканням на всю стопу і незначним згинанням ніг у колінних суглобах.

Провідними діями техніки виконання перевороту є поштовх однією ногою, різкий мах іншою ногою з наступним гальмуванням і правильне приземлення. Тому учням насамперед треба освоїти ці компоненти техніки.

Методика навчання. Перевороту потрібно навчати після засвоєння перевороту з голови і колеса (з місця і розбігу). Колесо хоча і не є вправою, яка безпосередньо підводить до перевороту, але допомагає створити правильне уявлення про перехід від темпового підскоку до перевороту і поліпшити орієнтування в просторі.

Передусім необхідно навчити учнів правильному положенню голови при виконанні перевороту. Нахил голови на груди у момент проходження стійки на руках – груба помилка. Необхідно також звернути увагу учнів на помах і поштовх ногами. З цією метою потрібно повторити стійку на руках (за допомогою партнера), пам'ятаючи про правильне положення голови. Вимагати, щоб учні дивилися на кисті своїх рук.

Можна застосовувати такі методичні прийоми. На стіну, на висоті зросту, повісити мат і запропонувати виконати такі вправи: стійку на руках біля стіни махом однієї і поштовхом іншої ноги; те ж, але не лише вийти у стійку, а різко ударити ногами по мату на стіні (мал. 5); те ж з темпового підскоку.



Мал. 5

Під час виконання вправи виключається нахил голови на груди, оскільки учень у цьому випадку (при нахилі голови) обов'язково зігнеться в тазостегнових суглобах і впаде на шию і лопатки. Руки необхідно ставити приблизно на відстані 50 см від стіни, а удар по мату робити з'єднаними ногами. Щоб виробити навичку поштовху руками і гальмування махової ноги, потрібно при розгині, відштовхуючись прямими руками, у момент удару дещо підстрибнути на руках. Цей стрибок виконується в основному за рахунок гальмування махової ноги, хоча учням на це не вказується. Страхувати, підтримувати учнів потрібно однією рукою під плече, а іншою під стегна (для пом'якшення удару ногами).

Наступна частина перевероту – політ. Істотне у цій частині виконання вправи – збереження і навіть збільшення прогину в попереку, тобто м'язи спини повинні бути напруженими (на ранніх етапах навчання голову максимально відвести назад, дивитися на кисті рук). Для навчання правильного положення тіла у польоті, а також для вдосконалення маху ногою з подальшим гальмуванням доцільно ставити на акробатичній доріжці двох учнів лицем один до одного і боком до лінії розгону.

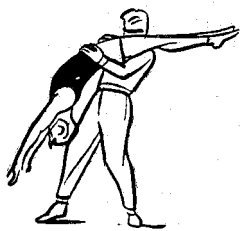


Мал. 6.1.

Мал. 6.2.

Вони повинні взятися за руки так, щоб ближні до виконуючого переверот руки були нижче, а дальні – дещо вищі. З місця, а потім з легкого розбігу учень виконує переверот уперед, вдаряючи ногами по руках партнерів (мал 6.1, мал. 6.2). Важливо при цьому ставити руки на доріжку на лінії рук партнерів, відштовхуватися прямими руками і закріплювати попереку (напружувати м'язи спини). Партнери зустрічають руками ноги виконуючого переверот. Учень повинен якомога сильніше вдарити ногами по руках партнерів. Ця вправа допомагає створити уявлення про правильне положення голови і про напругу

м'язів спини в польоті. У даній вправі нахил голови на груди, розслаблення м'язів спини або подача вперед плечей також призводять до падіння.

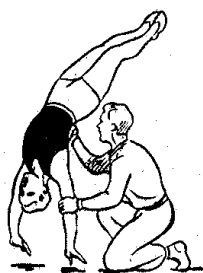


Мал. 7

Навчаючи правильному положенню тіла при польоті, можна застосовувати (особливо в заняттях з дітьми) і такий методичний прийом, як виконання перевероту на плече учителя (мал. 7).

Учень з легкого розбігу виконує переверот, а учитель, стоячи на лінії розбігу, в момент поштовху руками підставляє плече під стегна учня і бере його до себе на плече. При цьому фіксується положення, займане в польоті. Одночасно належить повторити правильне приземлення (див. переверот з голови).

Надалі вправа вивчається в цілому з місця (з темпового підскоку), за допомогою. Допомога надається одним або двома партнерами: однією рукою за плече, інший під поперек (мал.8). Поступово довжина і швидкість розбігу збільшуються, а допомога зменшується.



Мал. 8

При вдосконаленні вправи для засвоєння високого польоту доцільно застосовувати такий методичний прийом. На доріжку покласти гімнастичний мат і, виконуючи переверот, приземлятися на нього (руки ставити на доріжку

перед матом). Потім на перший мат покласти другий і виконати вправу на це піднесення.

Поступово кількість матів збільшити до 4-5. Після неодноразового виконання перевороту на піднесення всі мати прибрати і виконати вправу на рівному місці. Як правило, переворот у цьому випадку буде виконуватися з високим польотом. На перших спробах обов'язково підтримувати учня в момент приземлення, у протилежному випадку можливе розтягнення попереку. Цей методичний прийом треба застосовувати на кількох заняттях підряд, а потім зрідка повертатися до нього, щоб учні навчилися докладати необхідних зусиль. У період навчання перевороту можливі помилки.

Типові помилки та деякі способи їх усунення:

а) руки ставляться близько до поштовхової ноги, тоді як їх треба ставити якомога далі від поштовхової ноги - «тягнутися» ними, але при цьому безопорного положення бути не повинно. Доцільно також визначити місце, куди необхідно ставити руки при виконанні перевороту;

б) переворот виконується через зігнуті руки або у перевороті запізнитий поштовх руками. У цьому випадку необхідно вказати на помилку і застосувати такий методичний прийом:

вимагати, щоб учень швидко відштовхувався руками, як тільки почує хлопок або інший звуковий сигнал. Звуковий сигнал треба подавати перед постановкою рук на підлогу;

в) у момент опори руками учень подає плечі вперед (утворюється кут між тулубом і руками), і плечі йдуть уперед за вертикаль площі опори;

г) голова нахиляється на груди в момент проходження стійки на руках;

д) виконується млявий мах і поштовх ногами;

е) ноги з'єднуються занадто пізно (майже перед приземленням).

У всіх цих випадках необхідно знову повторити підводящі вправи, які застосовувалися при первинному навчанні перевороту;

ж) неправильне приземлення, при якому ноги згинаються в тазостегнових суглобах. Слідкувати за тим, щоб у момент приземлення учні нахиляли голову назад. Крім того, можна запропонувати їм відразу ж після торкання опори ногами встати на коліна, подаючи коліна і таз уперед. Якщо ці прийоми не

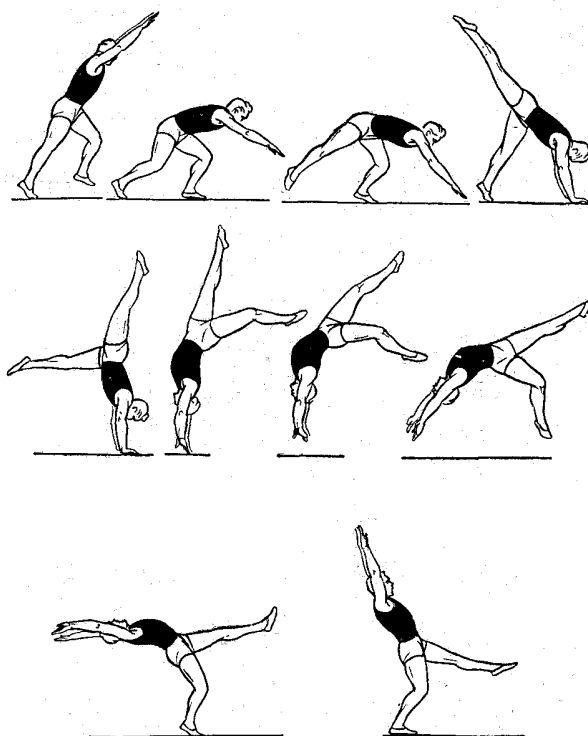
допоможуть, треба знову повернутися до підводящих вправ, спрямованих на навчання правильному приземленню (див. переворот з голови).

Після освоєння перевороту на прямих ногах вивчається переворот з приземленням на зігнуті ноги, в з'єднанні з якими виконуються деякі інші акробатичні стрибки. Якщо переворот добре освоєний, то зазвичай не доводиться спеціально освоювати дану вправу на зігнуті ноги. Для цього достатньо вказати, що після приземлення потрібно швидко зігнути ноги в колінних і кульшових суглобах. Спочатку вимагати цього згинання після приземлення і невеликої паузи, а потім паузу поступово зменшувати і, нарешті, зовсім виключити її.

Надалі поєднати переворот з польотом-перекидом, а також виконувати переворот після колеса з поворотом.

1.3. Переворот уперед на одну ногу.

Техніка виконання. Цей переворот виконується махом однієї і поштовхом іншої ноги з фазою польоту після поштовху руками і приземленням на махову ногу (мал. 9). Міцне освоєння даного перевороту надзвичайно важливе для подальшого поєднання різних переворотів у комбінації. Жінкам переворот на одну дається зазвичай легше, ніж чоловікам.



Мал. 9

Навчати перевероту на одну ногу слід тільки після освоєння перевероту (як чоловіків, так і жінок) на дві ноги. Провідний компонент техніки тут такий, як і в перевероті на дві (поштовх однією і мах іншою ногою з наступним гальмуванням), проте ноги в польоті не з'єднуються. Тому приземлення дещо відрізняється, хоча основні принципи його ті ж самі (збільшення прогину в момент приземлення, відхилення голови назад і т. ін.).

Методика навчання. Перш ніж навчати перевероту на одну ногу, потрібно повторити переверот на дві ноги. Після багаторазового виконання перевероту можна пропонувати учням виконати його з приземленням не в положення ноги разом, а так, щоб поштовхова нога була дещо попереду махової. Цю відстань між маховою і поштовховою ногами поступово збільшувати, прагнучи після маха ногою і поштовху руками поставити махову ногу (збільшуючи прогин спини) якомога ближче до місця поштовху руками. Приземляючись, подавати таз уперед і відхиляти голову назад. Після поштовху від підлоги і до закінчення вправи руки тримати вгорі.

Одночасно учням треба дати правильне уявлення про приземлення. Для цього і з стійки на маховій нозі, поштовхова вперед, руки вгорі, подаючи таз уперед, збільшуючи прогин і відводячи голову назад, зробити великий випад уперед на поштовхову ногу. При цьому доцільно притримувати плечі учня, щоб випад здійснювався за рахунок подачі таза вперед.

Далі переверот на одну можна виконувати в цілому з місця (з темпового підскоку) за допомогою. Партнер, що стоїть збоку, однією рукою підтримує під плече, інший – під попереk. При цьому вимагати, щоб кожен раз вправа закінчувалася широким випадом уперед на поштовхову ногу. У цей же період навчання корисно багаторазово виконувати дану вправу на невелике піднесення з гімнастичних матів (за допомогою).

Піднесення поступово збільшувати (від одного до 3-4 матів), а потім усі мати забрати і виконати вправу на рівному місці, спочатку за допомогою (двома руками під плече і попереk), потім з підтримкою (однією рукою під попереk) і, нарешті, самостійно.

Вимагати, щоб переверот на одну ногу закінчувався втратою рівноваги вперед, тобто кроком на поштовхову ногу і пробіжкою вперед.

Надалі дану вправу поєднувати з іншими акробатичними стрибками. Спочатку рекомендується підбирати такі вправи, які б закінчувалися

переворотом на одну ногу. Наприклад, колесо з поворотом-переворот на одну. Потім даються поєднання, що починаються даним стрибком: переворот на одну - колесо; переворот на одну - переворот. Далі можна давати комбінації, в яких даний переворот зустрічається всередині комбінації. Колесо з поворотом - переворот на одну - колесо; колесо з поворотом - переворот на одну - переворот; колесо - два перевороти на одну – переворот і т. ін.

1.4. Рондат.

Цей стрибок служить сполучним елементом для переходу від розбігу до вправ, що виконуються спиною у напрямку руху. Від якості рондата значно залежить і якість виконання подальшого акробатичного стрибка. Тому навчанню цієї вправи, незважаючи на його уявну простоту, необхідно приділити найсерйознішу увагу. Навіть висококваліфіковані майстри-акробати в кожному тренуванні обов'язково повторюють даний стрибок.

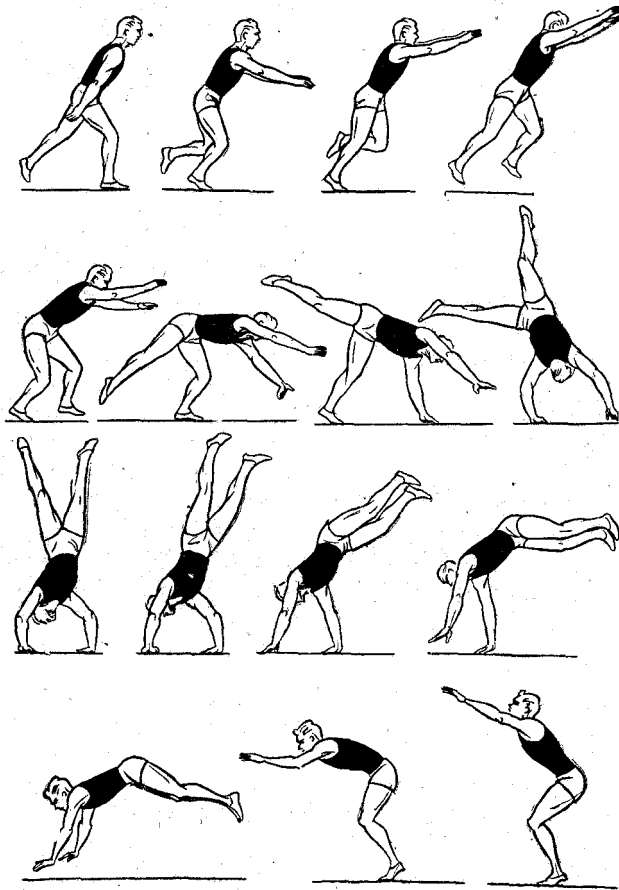
Рондат (мал. 10) займає проміжне місце між власне переворотами і переворотами колесом.

Техніка виконання. Він виконується махом однієї та поштовхом іншої ноги з послідовною опорою прямими руками (об'єктивно вони дещо згинаються, особливо при складних стрибках) з поворотом на 180° і фазою польоту після опори руками.

При відмінному виконанні рондата швидкість, отримана від розбігу, збільшується і наприкінці вправи спортсмен опиняється у зручному положенні для виконання подальшого акробатичного стрибка (тіло в положенні, близькому до вертикального, має достатньо поступального й обертального рухів).

При цьому вправа виконується у строго вертикальній площині, руки і ноги ставляться на підлогу по прямій лінії.

Виняток становить рука, яка при повороті ліворуч ставиться в 5-10 см вліво від цієї лінії, пальцями вліво-назад. Після поштовху руками – фаза польоту. Основні компоненти техніки рондат: правильний мах однієї і поштовх іншою ногою в поєднанні з поворотом; поштовх руками і різке згинання в тазостегнових суглобах (після поштовху руками) з наступним гальмуванням і швидким підніманням плечей.



Мал. 10

Методика навчання:

а) усі вправи виконувати у строго вертикальній площині;

б) поворот плечей починати тільки безпосередньо перед постановкою першої руки (в даному випадку лівої). Учень повинен весь час «тягнутися» обома руками вперед. Тільки перед самою постановкою рук на підлогу потрібно почати поворот плечей, прагнучи поставити першу руку якомога далі від місця опори ногою.

При цьому безопорного положення бути не повинно:

в) прагнути виходити у стійку, з'єднувати ноги і повертатись при опорі тільки на одній руці (лівій - при повороті наліво).

Об'єктивно це не так. Опора правою рукою починається ще тоді, коли тіло акробата повернулося трохи менше, ніж на 180°, але більше, ніж на 90°. Передчасна постановка другої руки (в даному випадку правої) ускладнює поворот і часто буває причиною неповного повороту. Тому треба якомога пізніше спиратися другою рукою;

г) після маху правою ногою (махової) та повороту тулуба на 90° з'єднати ноги і потім продовжити подальший поворот тулуба. Якщо в даний момент ноги не будуть з'єднані, то затруднюється поворот і подальше з'єднання ніг;

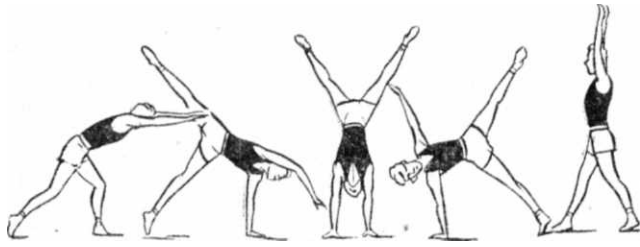
д) прагнути якомога швидше повернутися на 180° і тільки після цього зігнути в тазостегнових суглобах. Якщо згинання почнеться раніше, то тіло вийде з вертикальної площини або додасться бічний вигин, який не дозволить досить різко опустити ноги. Як у першому, так і в другому випадку поворот буде неповним і порушиться напрямок руху. Зауважимо, що об'єктивно згинання в тазостегнових суглобах починається до закінчення повного повороту на 180° . Візуально це непомітно, а суб'єктивно учень повинен починати згинання після повного повороту тулуба;

е) після опори руками необхідна фаза польоту. Приземлившись на прями ноги, незначно зігнути їх і стрибнути вгору, руки вгору.

Навчати рондата рекомендується після освоєння колеса з його різновидами і перевероту, щоб учні навчилися орієнтуватися в просторі. Крім того, попередньо необхідно повторити (або освоїти) курбет і всі різновиди колеса. Перевероти колесом виконувати стоячи обличчям у напрямку руху, а поворот починати в самий останній момент перед опорою руками. Потім виконується колесо з місця з послідовним приземленням на ноги спиною по ходу руху (мал. 11), руки вгору. Ту ж саму вправу, але в момент приземлення поставити вільну ногу.

Принаймні повторення вправ прагнути якомога раніше з'єднувати ноги і виконувати стрибок угору з помахом руками. Стрибок угору завершувати приземленням на середню лінію, не втрачаючи рівноваги вправо або вліво. Після багаторазового повторення рондата в цілому з місця (з темпового підскоку) темп його поступово збільшується і, нарешті, виконувати вправу з 2-3 кроків і невеликого розбігу. Щоб оволодіти хорошим польотом з рук на ноги, рекомендується виконувати рондат через мотузочок, простягнутий на рівні пояса учня, а також з приземленням на піднесення з 3-4 матів.

Навчаючи прямолінійності рухів, треба застосовувати зорові орієнтири. Рондат треба освоювати на акробатичній доріжці з білою лінією посередині або з натягнутими на її поверхні двома мотузками на відстані 30-40 см один від одного. Спиратися руками і ногами між мотузками.



Мал. 11

Тільки добре освоєний рондат можна виконувати з повного розбігу в нормальному темпі. При цьому потрібно ставити руки подалі від поштовхової ноги але без фази польоту) і якомога пізніше починати поворот плечей.



Мал. 12

Засвоївши рондат окремо, треба поєднувати його з іншими вправами. Необхідно врахувати, що перед різними стрибками рондат виконується по-різному.

Спочатку вивчається лише загальна схема цього перевероту. Надалі освоюються різні варіанти рондата залежно від подальшого стрибка. Щоразу перед вивченням певного поєднання повторюється той варіант рондата, який зустрінеться в даному поєднанні. Наприклад, перед заднім сальто рондат виконується з високим стрибком угору. Щоб не впасти на спину при виконанні рондата в нормальному темпі, учень змушений ставити ноги далеко від місця поштовху руками. До такої постановки ніг звикати не можна, бо згодом учню важко буде поєднати цей переверот з різними сальто. Тому при виконанні рондата в нормальному темпі необхідно страхувати учня від падіння на спину (мал. 12). У цьому випадку учень зможе робити виліт угору прямим тілом (тобто правильно). Крім того, треба навчити учнів повертатися кругом після

кінцевого підскоку, щоб вони не падали на спину при самостійному виконанні вправи (без страховки).

Протягом навчання прагнути якомога пізніше ставити другу руку і стежити за тим, щоб не було жорсткої постановки ніг (з ударом об підлогу). Ноги треба ставити на підлогу еластично.

1.5. Колесо вперед.

Техніка виконання. У даній вправі, як і при всіх переворотах колесом, фази польоту немає. Колесо вперед (мал. 13) виконується обертанням навколо поперечної осі махом однієї та поштовхом іншої ноги з приземленням на махову ногу і кроком уперед на поштовхову. Послідовно в одному ритмі спирається кожна нога і рука. Руки і ноги ставляться по обидві сторони середньої лінії приблизно через однакові відстані.



Мал. 13

Попередньо повторюється колесо вліво (вправо), причому увага учнів акцентується на послідовній опорі руками, а потім переворот на одну.

Після того як учні згадали цю вправу, їм пропонується виконувати її, ставлячи однойменну маховій нозі руку трохи попереду.

При цьому поштовх ще одночасний. Надалі треба вимагати від учнів більш далекої постановки руки і послідовної опори руками. Допомагаючи, підтримувати учня рукою під поперек. Рекомендується орієнтирами відзначити місця опори ногами і руками і нагадати учням, що ставити руки на підлогу і знімати їх з підлоги належить послідовно. Для жінок підготовчими вправами можуть служити різні перекидки вперед.

Методика навчання. При вивченні колеса вперед можна застосувати такий методичний прийом. Укласти мати сходами і колесо вперед виконувати на сходах зверху вниз, ставити руки на сходинку нижче, ніж ставилася нога, а приземлятися на ноги ще нижче.

Розвиваючи вправу приземлятися на поступово підвищуване піднесення з гімнастичних матів. Надалі виконувати колесо вперед у поєднанні з іншими акробатичними стрибками.

1.6. Колесо вперед стрибком.

Спочатку треба повторити колесо вперед: раніше відштовхнутися ногою і виконати колесо вперед з невеликим стрибком у першій половині вправи (мал. 14).



Мал. 14

Техніка виконання. Колесо вперед стрибком виконується двома способами: махом зігнутими в ліктях руками назад-угору або махом руками вперед-угору. У першому випадку під час темпового підскоку руки піднімаються вперед, а під час поштовху ногою йдуть вільно вниз і потім, різко згинаючись у ліктьових суглобах, назад і вгору. Цей рух допомагає стрибкові вгору. Далі руки випрямляються вперед-угору, учень послідовно спирається на них і виконує колесо вперед. У другому випадку під час темпового підскоку руки згинаються в ліктьових суглобах до плечей, а в момент поштовху ногою від підлоги різко випрямляються вгору-вперед, збільшуючи стрибок угору. Обидва способи виконання абсолютно рівноцінні – все залежить від індивідуальних особливостей гімнастів. В обох випадках допомога надається рукою під поперек.

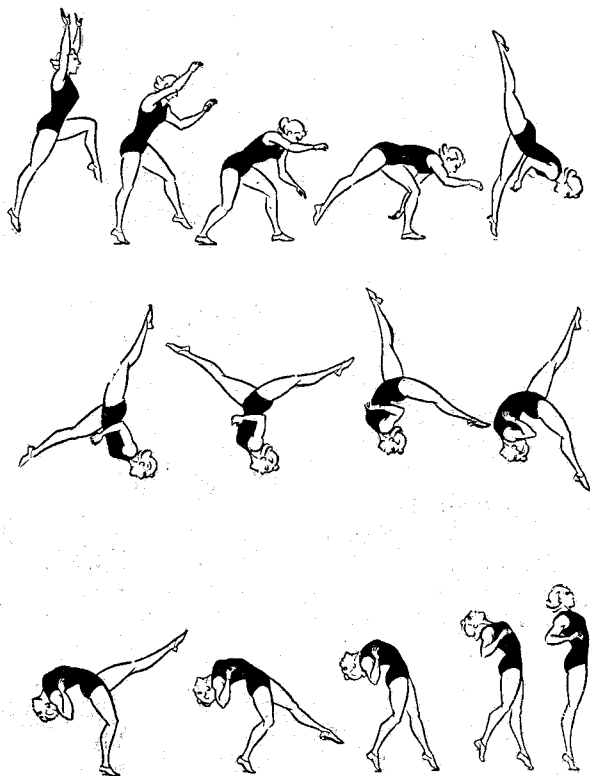
Методика навчання. У період вивчення колесо вперед стрибком виконується з приземленням руками на піднесення з гімнастичних матів. Корисно також позначити місце поштовху ногою і місце приземлення на руки орієнтирами або виконувати вправу через мотузку. Вправа удосконалюється в поєднаннях з переворотами й іншими стрибками.

1.7. Махове сальто.

Для виконання цього стрибка потрібна значна гнучкість, тому він виконується в основному жінками (мал. 15).

Техніка виконання. Компоненти техніки: різкий мах ногою до відказу назад, створює обертання, потужний поштовх угору поштовховою ногою, що забезпечує необхідну висоту і швидкий рух руками спереду вниз і назад-угору, збільшує цю висоту.

Усі рухи повинні закінчитися одночасно до моменту проходження вертикалі площі опори.



Мал. 15

Тому темповий підскок потрібно робити високо, виставляючи поштовхову ногу на п'яту на великий крок уперед. До моменту завершення поштовху ноги повинні бути майже в повному шпагаті, а тулуб – нахилений до поштовхової ноги майже до торкання грудьми коліна. У польоті і в момент приземлення голова нахилена назад і прогин ще більше збільшується. Учень прагне поставити махову ногу якомога ближче до місця відштовхування. Приземляючись, він не приставляє поштовхову ногу до махової, а утримує її попереду, роблячи надалі широкий крок уперед.

Методика навчання. Найперше треба освоїти правильний мах руками, для цього виконувати його в уповільненому темпі, акцентуючи рух назад-вгору.

Потім цей мах руками зробити у стрибку вгору після темпового підскоку. Далі необхідно повторити колесо вперед, намагаючись збільшувати прогин після маху маховою ногою. Потім корисно виконати колесо вперед стрибком з таким же рухом руками, як при маховому сальто, і з якомога пізнішою постановкою рук.

Для оволодіння польотом доцільно виконати махове сальто з трампліна на поясі, звертаючи особливу увагу на збільшення прогину в польоті і на рух руками.

Після освоєння цих вправ можна переходити до виконання сальто на доріжці з 2-3 кроків на поясі або за допомогою. Допомагаючи, підтримувати однією рукою під поперек, а іншою під плече (у момент закінчення маху руками). Поступово допомогу зменшувати і припинити зовсім. Щоб поєднати махове сальто з іншими стрибками, треба навчитися виконувати сальто на достатній висоті у пробіжку.

Типові помилки та деякі способи їх усунення:

- а) низький і довгий темповий підскок;
- б) недостатнє виставлення вперед поштовхової ноги;
- в) млявий мах руками або акцент при маху не назад-вгору, а вниз. У всіх цих випадках треба повторити правильний темповий підскок з рухом руками;
- г) недостатній мах ногою. Треба виконати махи ногою з нахилом тулуба вперед, але без стрибка;
- д) недостатній прогин тіла у польоті або навіть згинання. Вимагати, щоб учень намагався поставити махову ногу якомога ближче до місця відштовхування і нахилив голову назад;

е) передчасне випрямлення в момент приземлення, опускання вниз поштовхової ноги, нахил голови на груди. Ці помилки призводять до втрати рівноваги, тому:

необхідно в момент приземлення подавати таз уперед, переходячи у випад на поштовхову ногу. Доцільно виконати кілька разів переверот на одну ногу у випад.

Різновид махового сальто - махове сальто з поворотом кругом. Цей стрибок можна вивчати тільки після ґрунтового освоєння сальто без повороту. Тому, якщо до вільних вправ внесено сальто з поворотом, то в тренуванні його треба чергувати з сальто без повороту.

РОЗДІЛ 2

СТРИБКИ З ОБЕРТАННЯМ УПЕРЕД ПОШТОВХОМ ДВОХ НІГ

Для переходу від розбігу до стрибків цієї групи вправ служить темповий наскок. Він являє собою стрибок з однієї ноги на дві з підніманням рук догори, відведенням їх назад або з рухом руками вперед. У першому випадку під час відштовхування проводиться мах руками з-за голови вгору-вперед або зверху вниз, у другому – вперед і потім донизу, у третьому – назад.

2.1. Переворот з голови.

Техніка виконання: Даний переверот виконується зазвичай з місця поштовхом двома ногами (мал. 16). Після поштовху руками йде фаза польоту. Руки ставляться якомога далі від ніг, але без фази польоту, а голова торкається чолом попереду рук. У момент торкання опори головою робиться енергійний розгин прямими ногами в тазостегнових суглобах з наступним гальмуванням і різкий поштовх руками. У фазі польоту і в момент приземлення тіло прогнуте, голова нахилена назад, руки вгору.



Мал. 16

Відстані від місця поштовху ногами до місця опори руками і місця приземлення приблизно рівні між собою.

Методика навчання. Перш ніж навчати перевероту з голови, необхідно повторити згинання в тазостегнових суглобах прямих ніг у стійці на голові майже до торкання підлоги пальцями ніг. Тулуб при цьому абсолютно прямий, голова спирається чолом. Далі потрібно навчити учнів правильного приземлення. Зі стійки руки вгору, прогинаючись і подаючи вперед коліна і таз, м'яко опуститися на коліна. Руки залишити зверху, голову нахилити назад (дивитися на руки). У тазостегнових суглобах не згинатися.

З цією ж метою виконуються і парні вправи. Перший номер лягає на спину, піднімає руки вперед, ноги, зігнуті в колінних суглобах, ставить ступнями на підлогу на ширині стопи. Другий стає біля голови першого і бере його за руки. За невеликою допомогою другого перший встає, подаючи вперед коліна і таз, голову нахилиє назад (дивиться на партнера).

Для вивчення польоту доцільно застосовувати таку підводящу вправу. З положення лежачи зігнувшись на лопатках, руки вперед, різко розгинаючи ноги в тазостегнових суглобах, виконати підйом розгинанням за допомогою двох партнерів, що допомагають за руки. Слідкувати за правильним положенням тіла в польоті і в момент приземлення.

Доброю підготовчою вправою до перевероту з голови служить розгин з голови. У стійці на голові зігнути прямі ноги в тазостегнових суглобах майже до торкання пальцями ніг підлоги, втратити рівновагу в бік спини. У момент втрати рівноваги різко розігнути ноги в тазостегнових суглобах, відштовхнутися руками від підлоги і стати на ноги. Вправа виконується з підтримкою однією рукою під плече, а іншою – під попереk. Далі переверот з голови можна виконувати в цілому з підвищення з 4-5 матів. Поступово мати прибираються і вправа виконується на рівному місці, за допомогою, а потім самостійно.

Для вдосконалення перевероту з голови необхідно виконувати його на підвищенні з гімнастичних матів. Кількість матів поступово збільшувати до 3-4, а потім усе прибрати і вправу виконувати на рівному місці.

Типові помилки та деякі способи їх усунення:

а) близька опора руками;

б) слабкий поштовх ногами. Для посилення поштовху рекомендуються з місця стрибки в довжину і політ-перекид;

в) млявий мах або мах зігнутими ногами. Доцільні почергові махи прямими ногами назад. Щоб створити уявлення про правильний мах ногами при виконанні перевероту з голови, рекомендується добавляти ногам учня додатковий мах поштовхом рукою під стегно (у момент розгинання) та вказувати, що такий мах він повинен виконувати сам;

г) опори не чолом, а тім'ям. У цьому випадку необхідно повторити стійку на голові і згинання прямих ніг у стійці. Підказувати учневі, що він повинен спиратися чолом і навіть торкатися опори носом до поштовху руками;

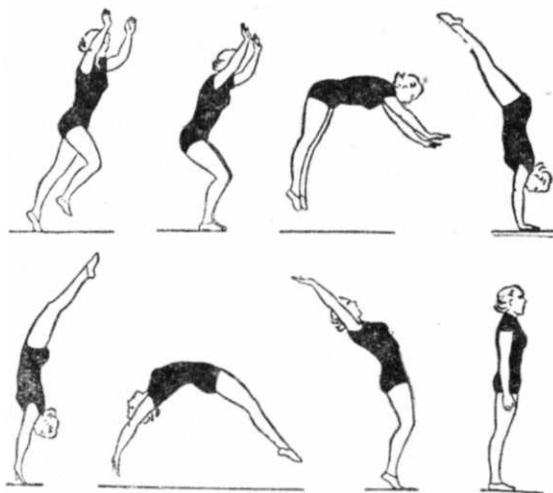
д) згинання в тазостегнових суглобах у момент приземлення. У цьому випадку вимагати при приземленні відхилити голову назад, і відразу ж після нього (у момент торкання підлоги ногами), прогинаючись, опускатися на коліна.

Освоєний переворот з голови потрібно виконувати після перекиду, а також з приземленням на зігнуті ноги. Для цього після приземлення і невеликої паузи треба зігнути ноги в колінних і кульшових суглобах і знову виконати переворот з голови. Паузу поступово зменшувати і, нарешті, зробити кілька переворотів з голови в темпі. При цьому останній переворот з голови виконувати обов'язково на прямих ногах.

Різновид перевороту з голови - переворот з голови на одну ногу. Після ґрунтового освоєння перевороту з приземленням на дві ноги вивчити цей його різновид неважко.

2.2. Переворот стрибком.

Техніка виконання. Дана вправа виконується з двома фазами польоту – після поштовху ногами і після поштовху руками (мал. 17).



Мал. 17

Обидві фази польоту за висотою і довжиною повинні бути приблизно однакові. Приземлення здійснюється на прямих ногах у помірному прогині; руки вгорі. Поштовх ногами повинен закінчуватися повним випрямленням ніг у колінних суглобах ще до опори руками. У момент опори руками треба різко

розігнутися в тазостегнових суглобах, а потім загальмувати цей рух. Приземляючись, утрачати рівновагу вперед.

Методика навчання. Навчати перевероту стрибком можна тільки після освоєння перевероту і перевероту з голови.

Спочатку треба вивчити наскок, тобто стрибок з однієї ноги на дві (мал. 18).



Мал. 18

Стоячи на поштовховій нозі, махова позаду, руки назад, із махом руками вгору виконати стрибок з однієї ноги на обидві. Те ж з декількох кроків. Як тільки попереду виявиться махова нога, відвести руки назад і, ставлячи поштовхову ногу, стрибнути вгору із махом руками угору. Приземлившись на ноги (руки вгорі), виконати стрибок вгору поштовхом обох ніг. Далі можна запропонувати учням виконати вправу в цілому за допомогою (однією рукою під плече, іншою під спину).

Як тільки учні отримують загальне уявлення про вправу (після кількох спроб), треба вимагати, щоб вони виконували політ після поштовху ногами. Доцільно виконувати стрибки вперед у стійку на руках (за допомогою). Важливо після поштовху двома ногами зробити мах руками разом з верхньою частиною тулуба вниз, щоб руки поставити на місце поштовху ногами (об'єктивно це не так) і потім різко розігнутися в тазостегнових суглобах.

Після неодноразового виконання вправи зі значною допомогою можна переходити до виконання з підтримкою однією рукою під поперек і поступово допомогу припинити.

Якщо недостатній політ у першій частині вправи, то доцільно, виконуючи вправу, відштовхуватися ногами з рівного місця, а приземлятися руками на підвищення з кількох матів. Якщо малий політ у другій частині, то мати треба розташовувати так, щоб поштовх ногами і руками виконувався на рівному місці, а подальше приземлення на ноги - на підвищення з матів. Коли фази польоту не рівні за своєю довжиною, то треба ставити руки ближче до місця поштовху

ногами (у першій частині вправи) або приземлятися ближче до місця поштовху руками (у другій частині вправи).

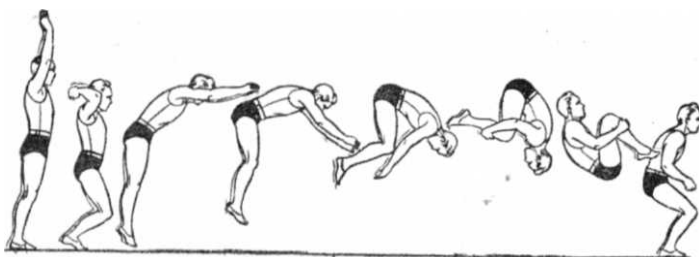
Після того як дану вправу освоєно з приземленням на прямі ноги, треба після приземлення згинати ноги і виконувати перекид уперед стрибком.

При вдосконаленні техніки виконання переверот стрибком з'єднується з раніше вивченими вправами, наприклад з переверотом.

2.3. Переднє сальто.

Техніка виконання. Переднє сальто у згурпуванні виконується трьома способами.

Перший спосіб (мал. 19) зазвичай застосовується при виконанні сальто з місця і в поєднаннях.



Мал. 19

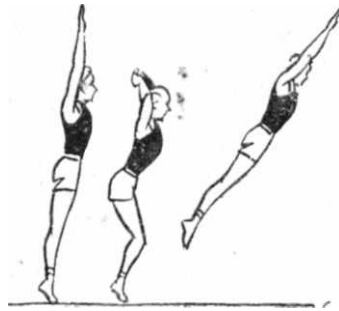
До розучування сальто цим способом приступають після оволодіння обертанням у згурпуванні в перекидах і навиком перевертання вперед, отриманим при виконанні різних переверотів уперед.

Методика навчання. Для розучування переднього сальто цим способом можна застосовувати ряд підготовчих вправ: стоячи на одній нозі, зігнути іншу у згурпування, захопити її однією рукою і одночасно нахилити тулуб уперед; групуючи, плече притискати до коліна, а п'яту зігнутої ноги до тулуба.

З основної стійки швидко піднятися на пальці ніг і підняти руки вгору. Не затримуючись, різко зігнути руки за голову, злегка пружинно присісти і негайно ж стрибнути вгору-вперед, допомагаючи зльоту вгору розгинанням рук угору (мал. 20). Під час присідання не опускати на всю ступню.

Оволодівши цими вправами, можна спробувати виконати сальто на м'якій доріжці зі страховкою (рукою або поясом). Страхуючи поясом, допомогти

обертанню круговим рухом руки, захоплюючи мотузку біля пояса. У момент приземлення у разі потреби підтримати при перекуті.



Мал. 20

Страхувати рукою у такий спосіб (мал. 21).



Мал. 21

Стати ліворуч від того, хто виконує, в момент вильоту допомогти руху вгору правою рукою під живіт, а потім при згурпуванні круговим рухом правої руки вгору-вперед допомогти перевернутися. При перекручуванні підтримувати учня правою рукою під плече.

Під час розучування сальто важливо стежити за злитністю рухів, правильністю положення перед відштовхуванням ногами і за тим, щоб рухи руками сприяли і піднесенню вгору і перевертання.

При оволодінні технікою виконання сальто допомогу поступово послаблювати. Невдале виконання сальто з місця без страховки на м'якій доріжці (3-4 шари гімнастичних матів) зазвичай не є небезпечним. Тому страховку на такій доріжці можна припиняти, як тільки учень хоча б трохи опанує рухами, спрямованими на перевертання.

Як підготовчу вправу до виконання сальто у поєднаннях можна рекомендувати сальто з місця після підскоку з двох ніг на дві. У цьому випадку підскок потрібно поєднувати з підніманням рук угору.

Типові помилки та деякі способи їх усунення:

а) слабкий поштовх, який відбувається через недостатнє докладання зусиль, відсутність попереднього піднімання на носки, занадто низьке присідання або затримка у присіді перед поштовхом. При слабкому поштовху може бути не тільки недостатня висота, а й недостатнє обертання;

б) прогинання тулуба з відведенням плечей назад перед відштовхуванням. Прогинання в момент присідання має відбуватися за рахунок невеликого руху тазом назад;

в) відсутність нахилу всього тіла вперед. Цей нахил не повинен бути великим. При надмірному нахилі неможливо досягти необхідної висоти польоту;

г) неенергійний, запізнілий або недостатньо широкий рух руками, який спрямований на закручування тіла. Потрібно врахувати, що прагнення допомогти руками зльоту перешкоджає набрання ним обертального руху і навпаки;

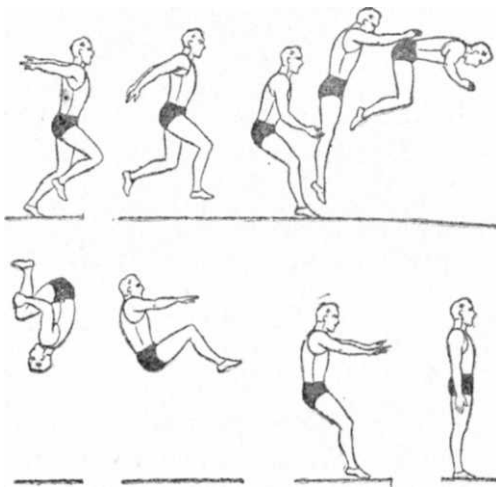
д) нещільне згрупування. Для успішного перевертання учень повинен не тільки виконати щільне згрупування, але й тягнутися головою вперед до ніг, а п'ятами назад. Щоб згрупування було більш компактним і учень не міг ударитись об коліна, треба тримати коліна на ширині плечей;

е) неповне або передчасне розгинання з положення згрупування. Розгинання ніг почати після того, як буде пройдено положення спиною до підлоги, причому ноги повинні рухатися точно до підлоги.

При виконанні сальто першим способом можна без попереднього розбігу набрати більше обертального руху, ніж при інших способах. Але у зв'язку з тим, що рухи руками мало сприяють вильоту вгору, висота стрибка невелика. Тому виконувати сальто з розбігу (особливо якщо після нього потрібно перейти на інший стрибок) першим способом не рекомендується.

Учень повинен оволодіти цим способом, щоб виконувати сальто з місця і в поєднаннях, а також вивчити один з інших способів для виконання сальто з розбігу.

У другому способі (мал. 22) рухи руками при відштовхуванні виконуються не з-за голови, а знизу вперед-угору. Розучувати сальто цим способом рекомендується так. Спочатку виконати кілька разів з розбігу стрибок угору поштовхом об місток, звертаючи особливу увагу на своєчасність маху руками. Зазвичай новачки починають мах руками тільки в момент торкання ногами опори. При правильному русі до цього моменту руки вже проходять крайнє нижнє положення і зігнутими рухаються вгору близько тулуба. Наприкінці поштовху напівзігнуті руки повинні бути підняті трохи вище рівня плечей. Крім цього, потрібно стежити за тим, щоб під час наскоку на місток була гальмівна постановка ніг.



Мал. 22

Політ уперед-угору після поштовху повинен виконуватися без прогину. Коли учень опанує цю вправу, він зможе виконати сальто з розбігу на гімнастичні мати висотою близько 1 м (покладені один на одного), а потім через перешкоду – мотузку, натягнуту перед підвищенням на висоті 120-140 см.

Із оволодінням сальто підвищення треба поступово знижувати, а мотузочку залишити на постійному рівні. Так учень поступово може перейти до виконання сальто без підвищення. Після впевненого виконання мотузочку можна прибрати.

Надалі на заняттях чергувати сальто з трампліна, на рівному місці і на батуті. Важливо освоїти характер поштовху з трампліна. При наскоку на трамплін потрібно, розгинаючись у тазостегнових суглобах, з силою натиснути на верхню дошку; цьому сприяє швидкий мах руками вгору. З крайнім нижнім

положенням дошки повинна збігатися найсильніша частина поштовху ногами. Відштовхуватися потрібно якомога ближче до краю трампліна. Опанувати характером поштовху і наскоком на кінець трампліна треба з розбігу (без сальто). Тіло в польоті не повинно бути прогнутим; потрібно витягнутися і зустріти ногами підлогу раніше (щоб подовжити шлях гальмування).

Страхувати, як і при виконанні сальто на підлозі. Якщо учню не потрібна допомога, то ліпше захоплювати його двома руками за поперек у той момент, коли спина буде звернена до підлоги.

На ранніх етапах навчання сальто з трампліна на деяких уроках корисно чергувати з сальто з містка.

Існує й інший спосіб навчання. Учень без розбігу виконує переверот з краю трампліна, спираючись руками на руки двох партнерів, які стоять з боків. Кожен з помічників захоплює руку того, хто виконує, різнойменною рукою і тримає її на рівні своїх плечей. Учень повинен перевертатися у згрупуванні, намагаючись не спиратися на руки партнерів. Потім цю ж вправу потрібно виконати з невеликого розбігу. Настрибуючи на трамплін, не можна шукати рук партнерів. Вони самі повинні захопити руки того, хто виконує сальто, до його вильоту вгору. Як тільки учень буде впевнено перевертатися, перейти до сальто із захопленням згрупування.

Типові помилки та деякі способи їх усунення: при виконанні сальто другим способом:

а) слабкий поштовх ногами. До кінця відштовхування ноги повністю не випрямляються. Іноді причиною цього є занадто сильне присідання при виконанні наскоку;

б) великий нахил тіла вперед наприкінці відштовхування.

Недостатньо гальмівна постановка ніг. У результаті мала висота польоту навіть при сильному поштовху;

в) запізнілий, млявий або занадто широкий рух руками вгору. Швидкий рух руками при відштовхуванні збільшує тиск на опору, тобто збільшує реакцію опори, і поштовх виходить сильнішим;

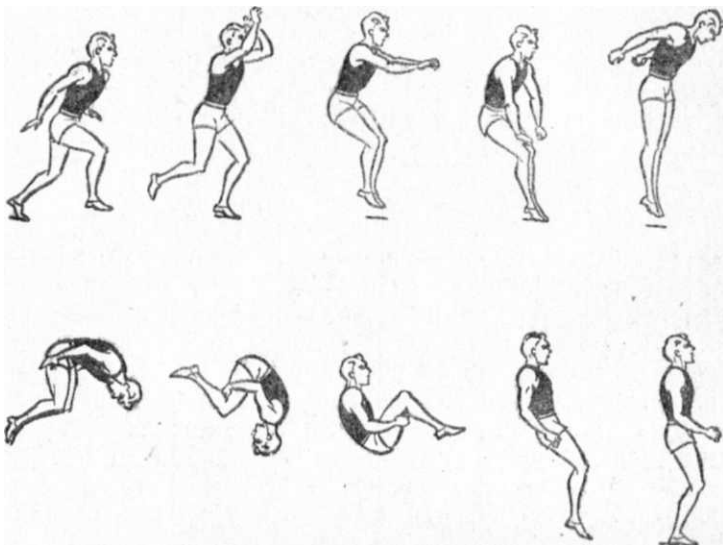
г) запізнілий або недостатньо широкий рух руками вниз. На відміну від руху руками вгору, цей рух повинен бути якомога ширшим, щоб створити велику швидкість обертання;

д) недостатньо щільне або неактивне згрупування.

Третій спосіб виконання переднього сальто (мал. 23).

Техніка виконання. Навчання сальто цим способом починається з освоєння повного та своєчасного маху руками назад-угору.

Для оволодіння махом руками рекомендується виконувати стрибки вгору на підлозі і з трампліна, з місця і з розбігу з махом руками назад-угору. Слідкувати, щоб руки піднімалися вгору до межі, а плечі майже не нахилилися вперед.



Мал. 23

Методика навчання. Важливою підготовчою вправою служить перекид стрибком з махом руками назад. Потрібно стежити за одночасним завершенням маху руками і поштовху ногами. Доцільно виконувати перекид на підвищення (мати в 4-5 шарів).

Після засвоєння маху руками можна виконувати сальто з 3-4 кроків розбігу на підвищення через мотузочку. При засвоєнні сальто підвищення знижують, залишаючи мотузочку на тій же висоті, а приземлятися треба, випрямляючись із згрупування. Зазвичай при перших спробах учню здається неприродним починати мах руками ще до торкання ногами містка і він виконує рух руками із запізненням. У цьому випадку треба знову виконати описані підготовчі вправи.

Типові помилки та деякі способи їх усунення: при виконанні сальто третім способом:

а) запізнiлий або неповний мах руками назад. Мах належмить починати ще в момент темпового наскоку. Руки повиннi рухатися дуже вiльно, майже розслаблено. Необхiдно акцентувати рух руками не назад, а вгору;

б) нахил тулуба вперед. У результатi недостатнiй вилiт угору навiть при сильному поштовху;

в) нещiльне згрупування. У даному способi захоплювати ноги можна не тiльки за гомiлки спереду, але й за стегна ззаду. Другий варiант зручнiший.

Удосконалюючи виконання сальто всiма трьома способами, потрiбно опанувати приземленням у бiльш високому положеннi за рахунок високого вильоту, рiзкого перевертання i бiльш раннього випрямлення зi згрупування.

2.4. Переднє сальто з приземленням на одну ногу.

Цей рiзновид переднього сальто виконується для поєднання сальто з iншими стрибками.

Технiка виконання. Переднє сальто на одну ногу потрiбно виконувати на невеликiй висотi, але з бiльшим обертанням (мал. 24).



Мал. 24

Тому в момент вiдштовхування нахил тiла вперед дещо бiльший, нiж зазвичай. Рухи руками, спрямованi на енергiйнiше обертання й бiльше просування вперед. Приземлятися потрiбно у вертикальне положення або трохи пройшовши його, причому обов'язково на пряму ногу. Приземлення на пряму ногу не вдається при надмiрно низькому польотi, недостатньому обертаннi, передчасному випрямленнi зi згрупування, приземленнi на розслаблену ногу. Випрямляти зi згрупування спочатку махову ногу. У разi нестачi обертання потрiбно затримати згрупування i випрямляти ногу якомога ближче до вертикалi о.ц. т. тiла (ставити ногу бiльше назад). При надлишку обертання варто випрямлятися швидше або навiть випрямити ногу трохи вперед.

Поштовхову ногу тримати зігнутою до моменту передачі ваги тіла вперед за опору махової ноги. З випрямленням ніг руки підняти вперед-угору. Приземлятися приблизно так само, як після темпового підскоку.

Методика навчання. Добрими підготовчими вправами служать стрибки з містка або трампліна з приземленням на одну ногу в пробіжку (приземляючись на одну ногу, швидко переходити на іншу).

Далі рекомендується виконати перекид на підвищення з матів або на коні без ручок так, щоб закінчити його сидом на краю коня. Перекочуючись по спині, почати випрямлення махової ноги вниз, торкнутися нею підлоги (мал. 25) і, тримаючи іншу ногу зігнутою, нахилитися всім тілом уперед. При нахилі приблизно 45° випрямити поштовхову ногу.



Мал. 25

Виконуючи цю вправу, стежити за своєчасністю і напрямом випрямлення кожної ноги.

Далі можна переходити до виконання сальто на одну ногу в пробіжку. При перших спробах приземлятися майже на обидві ноги, відводячи поштовхову ногу трохи вперед тільки перед самим приземленням. З кожною спробою наближатися до виконання сальто за описаною технікою.

Спочатку з переднім сальто на одну ногу потрібно поєднувати перевороти вперед. Не рекомендовано до міцного засвоєння цих поєднань виконувати після сальто рондат. При виконанні поєднання переднє сальто - рондат треба перехід робити так само, як і на переворот, і тільки нахилившись уперед, починати поворот для рондата.

РОЗДІЛ 3

СТРИБКИ З ОБЕРТАННЯМ НАЗАД ПОШТОВХОМ ДВОХ НІГ

До даної групи акробатичних стрибків належать такі складні стрибки, як піруети і подвійні сальто. Усі стрибки цієї групи виконуються у поєднаннях і лише найпростіші з них можуть виконуватися і з місця.

3.1. Переворот назад.

Техніка виконання. Даний стрибок – одна з основних вправ усієї акробатики. Він виконується поштовхом двома ногами з обертанням назад прогнувшись і проміжною опорою прямими руками. Обов'язкові дві фази польоту - до і після опори руками. За висотою і довжиною фази польоту приблизно однакові (мал. 26).



Мал. 26

Уся вправа виконується в одному ритмі, з високою швидкістю і фазою польоту, які майже непомітні. При правильній техніці виконання переверотів назад швидкість до кінця комбінації збільшується.

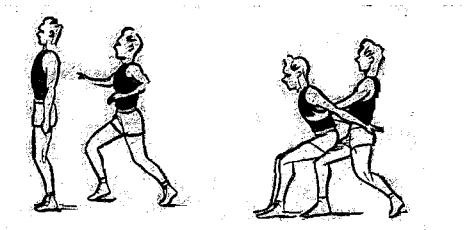
Основні компоненти техніки: потужний поштовх ногами в момент утрати рівноваги назад з енергійним махом руками і плечима назад; різке розгинання ніг у колінних суглобах у момент опори руками з наступним гальмуванням (забезпечує поряд з поштовхом руками політ у другій безопорній фазі); швидке згинання ніг у тазостегнових суглобах з наступним гальмуванням (сприяє підніманню плечей перед приземленням на ноги).

Методика навчання. Методика навчання повинна бути спрямована в першу чергу на навчання цих основних компонентів техніки.

Спочатку вивчаються підготовча і заключна фази руху. Підготовча фаза: напівприсід з максимальним відведенням рук назад, невеликим нахилом плечей уперед і втратою рівноваги назад. Для навчання цієї фази доцільно застосовувати такі вправи.

Група вишикувана в одну шеренгу вздовж акробатичної доріжки, спиною до неї. З основної стійки переكات назад зігнувшись у стійку на лопатках, переكاتом уперед устати. З цього ж положення перекид назад зігнувшись.

Перші номери сідають на стегно виставленої вперед ноги других номерів (мал. 27). Це положення фіксується. Другі підтримують перших і дають указівки про правильне виконання, потім учні міняються ролями.



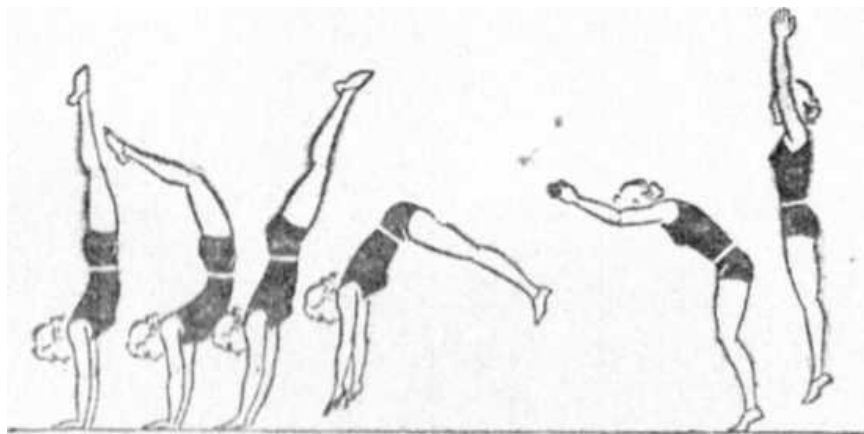
Мал. 27

Необхідно звертати увагу учнів на таке: у момент присідання тулуб дещо нахилити вперед, оскільки обертання при перевороті виконується за рахунок маху руками і різкого руху плечима назад. У момент присідання руки повинні бути максимально відведені назад для замаху, а гомілки – перпендикулярні підлозі. Учням рекомендується присідати так, ніби вони сідають на стілець.

Заключна фаза - курбет (стрибок з рук на ноги). Важливо пам'ятати, що якщо учень не володіє хорошим курбетом, то йому буде важко освоїти багатьма стрибками та їх комбінаціями.

Зі стійки на руках учень згинає ноги в колінних суглобах і, максимально прогинаючись у грудній і поперековій частинах, утрачає рівновагу в напрямку передньої поверхні тіла (мал. 28). М'язи передньої поверхні тіла при цьому розтягуються, чим полегшується подальше їх скорочення. У момент утрати рівноваги треба зробити різке розгинання ніг у колінних суглобах з наступним гальмуванням і поштовх прямими руками від підлоги (за рахунок поштовху в плечах). Цим і досягається політ з рук на ноги. Слідом за поштовхом руками учень різко згинає прямі ноги в тазостегнових суглобах і гальмує рух ніг, скорочуючи м'язи задньої поверхні тіла. Це сприяє піднесенню плечей до моменту приземлення. Після поштовху спортсмен піднімає руки вгору і завершує вправу в положенні, близькому до прямого (руки вгору), на носках прямих ніг, а потім стрибає вгору.

Навчання курбету починають з повторення стійок на руках у різних варіантах з допомогою партнера, а потім і без нього.



Мал. 28

Щоб освоїти правильне згинання ніг у тазостегнових суглобах, доцільно кілька разів зі стійки на руках опускати прямі ноги в упор стоячи зігнувшись і швидко випрямлятися з цього положення, піднімаючи руки вгору. Для створення правильного уявлення про розгинання ніг і поштовху руками треба проробляти стрибки у стійці на руках, різко розгинаючи ноги в колінних суглобах і відштовхуючись у плечах.

Спочатку проробляють поодинокі стрибки за допомогою (однією рукою під спину, інший - під живіт), потім кілька стрибків у темпі і, нарешті, стрибки без допомоги. Далі йдуть спроби виконання курбету в цілому на матах, а потім з трампліна. Махом однієї і поштовхом іншою ногою стійка на руках на кінці трампліна, не затримуючись у стійці, зігнути ноги в колінних суглобах і виконати стрибок на ноги. У цій вправі учню необхідно узгодити свої дії з віддачею трампліна і скласти правильне уявлення про тимчасове співвідношення дій. Після цього можна виконувати вправу з невеликого піднесення з матів, а потім на рівному місці. Щоразу вправу закінчувати стрибком угору з підніманням рук угору.

При вдосконаленні доцільно проробляти вправу з приземленням на піднесення з кількох матів.

Навчання стрибка з ніг на руки (перша фаза польоту) починається з повільних переворотів назад прогнувшись через руки партнерів.

Двоє учнів стають обличчям один до одного ззаду третього (виконуючого переворот) боком до нього і беруться за руки. Третій у повільному темпі виконує

переворот назад, лягаючи спиною на руки партнерів, піднявши руки вгору-назад, він нахилиє назад голову і, максимально прогинаючись, лягає спиною на руки партнерів (мал. 29).



Мал. 29

На початку це положення фіксується і даються вказівки учню про правильне положення тіла в польоті; тіло повинно бути максимально прогнутим, руки і голова якомога більше відведені назад, ноги розслаблені зігнуті в колінних суглобах. Як тільки прийнято правильне положення тренер або партнери ставлять того, хто виконує переворот, у положення стійки на руках і він виконує курбет. Необхідно слідкувати за тим, щоб, той хто виконує, не напружував ноги і не згинався в тазостегнових суглобах, поки не подолає стійки на руках. Передчасне згинання в тазостегнових суглобах – груба помилка.

Ця вправа сприяє поліпшенню орієнтації у просторі й допомагає створити правильне уявлення про фазу перевертання. При повільних переворотах створюється більш чітке уявлення про основні, найбільш істотні рухи і зусилля при перевороті. У цьому випадку вправа триває довше і захисна реакція відсутня. Учень під час перевороту легше зосереджує увагу на тих елементах і частинах його, де допускаються помилки. Поступово положення польоту фіксується все менше, потім (після правильного засвоєння) не замикається зовсім, а темп виконання прискорюється.

Початкове положення те ж, але партнери беруть один одного однією рукою. У момент виконання перевороту вони підтримують третього зчепленими руками під поперек і підкручують його, підштовхуючи під стегна вільними руками. Поступово темп виконання перевороту прискорюється. При виконанні цієї вправи важливо відводити руки максимально вгору-назад і нахилити голову назад. Учень повинен бачити підлогу і свої руки ще до постановки їх на підлогу. Ноги кілька згинаються в колінах, а згинання в тазостегнових суглобах

відбувається не раніше ніж, виконуючий пройде положення стійки на руках. Паралельно учнів навчають поштовху ногами і помахом руками, для чого пропонують таку вправу.

Група розраховується на дві команди. Перші номери виконують усі рухи першої половини перевероту, тому в нормальному темпі, з повною амплітудою, тобто присідають для перевероту назад, роблять різкий помах руками вгору-назад одночасно з поштовхом ногами і різкий рух головою назад. Другі номери, стоячи позаду перших обличчям до них, підтримують перших однією рукою за шию, а інший під поперек (або двома руками під лопатки) і, зупиняючи обертання, запобігають падінню (мал. 30).

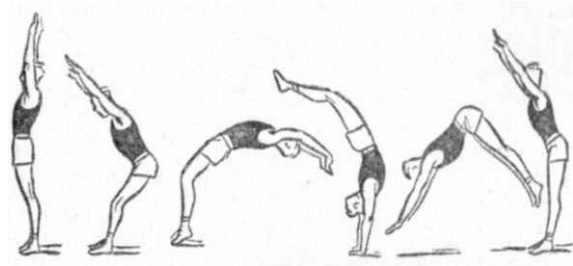


Мал. 30

Необхідно стежити за правильним присіданням і вимагати максимального прогину в попереку і грудній частині, відведення рук і голови до відказу назад і розслаблення ніг після поштовху.

Переверот у цілому за допомогою двох партнерів, які однією рукою підтримують під спину, а іншою під стегно.

Переверот назад зі стійки, руки вгорі (мал. 31). Партнери або викладач допомагають виконати вправу, підтримуючи учня однією рукою під поперек, а іншою – підкручуючи під стегно.



Мал. 31

При цьому необхідно вимагати, щоб учень робив правильний присід з нахилом тулуба вперед, а також бачив підлогу і свої руки перед постановкою їх на підлогу. Вправа спрямована головню на розвиток правильного поштовху ногами і орієнтування у просторі.

Переворот повинен бути високим (з високою фазою польоту після поштовху ногами).

Особливу увагу звертати на просування назад. Необхідно, щоб при попередньому напівприсіді учень, подаючи таз назад, утрачав рівновагу. На початку рекомендується виконувати високий переворот (і з стрибком у першій частині), щоб приземлитися на руки «зверху». Після поштовху ногами голова постійно повинна бути максимально відхилена назад, щоб учень бачив підлогу ще до постановки рук на підлогу.

Курбет – переворот назад (на поясі). У цій вправі після поштовху руками від підлоги виконати мах угору-назад. Курбет не повинен бути довгим. Звертати увагу на те, щоб після курбету коліна не ходили вперед і гомілки були вертикальні.

Два перевороти назад на поясі. Ця вправа може бути виконана тільки в тому випадку, якщо правильно виконано перший переворот. Вправа пропонується саме для освоєння першого перевороту.

Переворот назад за допомогою вчителя. Спочатку допомога надається двома руками: однією під поперек, іншою під стегно, а потім однією рукою (під поперек). Поступово допомога замінюється підтримкою і нарешті дотиком руки до попереку. Перехід від виконання перевороту на поясі до виконання зі страховкою здійснюється поступово.

Типові помилки та деякі способи їх усунення:

а) запізнілий і слабкий поштовх ногами. Переворот

назад у цьому випадку виходить низьким (відстань від підлоги до плечей у момент постановки рук на підлогу менша від довжини рук) і переворот назад виконується через зігнуті руки. Треба повторити переворот назад, руки вгорі (мал 31), а потім чергувати його з переворотом у цілому. Доцільно також виконувати переворот назад на піднесення з кількох матів (відштовхуватися ногами перед піднесенням, а приземлитися на руки на піднесення);

б) занадто коротка перша половина перевероту, тому руки ставляться близько до місця опори ногами. У момент здійснення стійки на руках плечі зазвичай «ідуть уперед». Щоб виправити цю помилку, доцільно повторити правильне присідання і переверот назад з підтримкою за шию (мал 30). Виконуючи присід, утрачати рівновагу і не подавати коліна вперед;

в) мах руками, зігнутими в ліктьових суглобах. Переверот виконується через зігнуті руки;

г) занадто широке положення рук при виконанні перевероту назад; руки при змаху непаралельні. Іноді одна рука рухається правильно, а інша відводиться убік. У цьому випадку при перевероті спостерігається зсув у бік;

д) передчасний нахил голови і тулуба назад, у зв'язку з чим переверот назад виходить низьким і довгим (розтягнутим).

У всіх цих випадках (в, г, д) треба виконувати прості помахи прямими руками вгору-назад з невеликим прогином у попереку в кінці маху і нахилом голови назад. Доцільно також повторити переверот назад з підтримкою за шию (мал. 30);

е) передчасне згинання в тазостегнових суглобах. При передчасному згинанні плечі значно «ідуть уперед», що часто призводить до падіння обличчям на мат. Необхідно повторювати повільні перевероти через руки партнерів, розслабляючи ноги після поштовху і максимально прогинаючись у попереку до виходу в стійку на руках. При більш пізньому згинанні ноги торкаються підлоги майже одночасно з руками - переверот назад виконується неритмічно. У цьому випадку доцільно виконувати стрибок назад з перекатом в упор. лежачи на стегнах на поясі з додатковою підтримкою за ноги.

Найбільш стійка, яка важко усувається, поворот у першій половині перевероту назад. В основі цієї помилки, мабуть, захисна реакція, яка пов'язана з недостатньою орієнтацією у просторі. При перевероті учень не тільки нахиляє голову назад, але й різко повертає її. Це призводить до значного повороту в першій половині перевероту назад. Щоб виправити дану помилку, доцільно виконувати переверот назад з положення руки вгору і з упору стоячи зігнувшись (попередньо передати вагу тіла на руки). Якщо поворот не зникне, то на деякий час (кілька занять) треба припинити виконання перевероту назад, а потім повторити усі підвідні вправи.

Коли учень виконує достатню кількість повільних переворотів через руки, партнери або тренер поступово переходять від одного виду страховки до іншого, то зазвичай ця помилка вже не спостерігається. При виконанні вправи потрібно весь час звертати увагу на правильний рух головою назад і на те, щоб цей рух не починався передчасно. Вимагати максимального прогину. Не допускати, щоб помилка закріпилася.

Після освоєння перевороту назад з місця належить поєднувати його з рондатою. Спочатку повторити на поясі: курбет-переворот назад і кілька переворотів назад у темпі. Далі учень виконує переворот назад з упора стоячи зігнувшись (мал. 32), спочатку за допомогою однією рукою під попереk, іншою під стегно, а потім на поясі для страховки.



Мал. 32

Одночасно вивчається саме той різновид рондата, який необхідний для з'єднання його з переворотом назад. У цьому випадку рондат виконується без подальшого високого стрибка, але зі значним просуванням назад. Зі стійки на руках, згинаючись у тазостегнових суглобах, учень ставить ноги, випрямлені в колінних суглобах, на підлогу близько до рук (в упор стоячи зігнувшись) і виконує переворот назад. Далі вправа виконується в цілому з місця (з темпового підскоку) на поясі для страховки. Необхідно розташовувати мотузки пояса так, щоб при виконанні рондата мотузки розкручувалися: передня мотузка спрямовується від поштовхової ноги до махової (якщо толчкова ліва, то зліва направо).

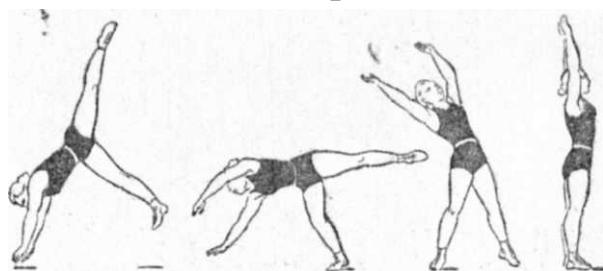
Потім вправа виконується з 2-3 кроків і з легкого розбігу. Поступово довжину і швидкість розбігу збільшують і підводять учня до виконання вправи в нормальному темпі.

При страховці рукою тренер стає з боку, однойменної поштовхової ноги, а після виконання рондата підтримує учня рукою під попереk. Страхувати можна і з протилежного боку, але це менш зручно.

Рондат-переворот назад – одне з основних поєднань акробатики, тому його треба дуже твердо освоїти. Надалі кількість переворотів, виконуваних після рондата, збільшити. При цьому кожний наступний переворот виконувати швидше, ніж попередній.

3.2. Переворот назад на одну ногу з поворотом.

Техніка виконання. За технікою виконання цей стрибок майже не відрізняється від перевороту на дві ноги, але приземлення здійснюється на одну ногу, після чого йде швидкий поворот на 180° на одній нозі (мал. 33).



Мал. 33

Даний переворот назад треба добре вивчити, оскільки він часто виконується в поєднанні з іншими акробатичними стрибками і головно – з різними переворотами вперед.

Після засвоєння перевороту назад з місця вивчити цей його різновид нескладно.

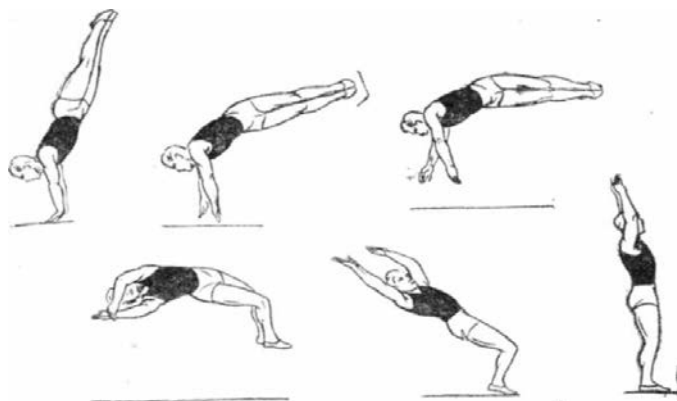
Методика навчання. Перш за все необхідно повторити колесо з поворотом, потім з упору стоячи, зігнувшись на маховій нозі, поштовхова нога назад, треба відштовхнутися руками від підлоги, швидко обернутися на 180° в однойменну поштовховій нозі сторону і, подаючи таз уперед, зробити випад уперед на вільну ногу. Плечі залишити позаду, а руки вгору. Поворот виконується на маховій нозі. Дуже важливо, щоб до завершення повороту учень не нахилився вперед. Далі виконується курбет з приземленням на махову ногу з подальшим поворотом кругом (друга частина перевороту назад на одну ногу). Як тільки в учня створюється правильне уявлення про поворот, можна виконувати вправу в цілому на поясі або за підтримкою (рукою під спину). Підтримка рукою виконується з боку, протилежного повороту (праворуч при повороті наліво). При виконанні вправи на поясі треба попередньо повернутися у зворотний бік, щоб мотузки закрутилися і після виконання повороту

опинилися в правильному положенні. Коли виконується вправа в цілому, доцільно дати учню вказівку: «Після поштовху руками подумай, на яку ногу треба приземлитися». Далі вправа виконується в пробіжку.

Після освоєння цього перевероту треба поєднувати його з іншими акробатичними стрибками, виконуваними махом однієї та поштовхом іншої ноги.

3.3. Переверот назад з поворотом.

Техніка виконання та методика навчання. Оволодіти цим різновидом перевероту назад значно важче, бо поворот на 180° здійснюється в польоті з рук на ноги (під час курбету). Приземлення виконується на дві ноги, руки вгорі (мал. 34).



Мал. 34

Щоб створити правильне уявлення про поворот, треба кілька разів виконати на підлозі з упору стоячи зігнувшись (за допомогою під спину) поворот кругом, залишаючи плечі ззаду, а руки вгорі. До повного повороту плечі залишати ззаду. Тільки після закінчення повороту і втрати рівноваги вперед можна випрямитися.

Потім вивчається курбет з поворотом кругом на піднесення (з матів) за допомогою. Підтримувати рукою під спину, стоячи з боку, різнойменною повороту. Кількість матів поступово зменшувати і нарешті вправу виконувати на рівному місці на поясі або за допомогою (рукою під спину). Слідкувати за тим, щоб учень до моменту закінчення повороту максимально прогинався в попереку і втрачав рівновагу вперед, подаючи вперед коліна і таз. Приземлятися якомога ближче до місця поштовху руками і прагнути опускатися на коліна (руки вгорі) або пробігати вперед.

Після впевненого освоєння приземлення на дві ноги можна вивчати переворот назад з приземленням на одну ногу. Приземлення здійснюється на махову ногу спочатку в зупинку, потім з випадом на поштовхову ногу і, нарешті у пробіжку. Після цього можна поєднати даний стрибок з переворотами вперед.

3.4. Заднє сальто у згрупуванні. Спочатку треба навчитися виконувати сальто з місця (мал. 35).

Техніка виконання. Основні компоненти техніки: високий стрибок угору із помахом руками і наступним гальмуванням рук у положенні вперед-вгору або вгору, обертання у щільному згрупуванні, завчасне випрямлення зі згрупування з підніманням рук угору і правильне приземлення без утрати рівноваги.



Мал. 35

Методика навчання. Перш ніж вивчати це сальто, необхідно опанувати високим стрибком з помахом руками, а потім повторити згрупування (виконувати перекиди назад, а також, стоячи на одній нозі, захоплення у згрупування іншої ноги).

Хорошою підготовчою вправою служить стрибок угору з помахом руками вгору і захопленням згрупування, що виконується за допомогою партнера, який утримує від падіння. Спочатку вправа виконується без руху назад, а потім з рухом головою в момент захоплення згрупування. Далі можна переходити до виконання сальто в цілому на поясі для страховки. Дуже важливо основну увагу звертати на виліт угору, а не на обертання. На всіх етапах навчання потрібно прагнути при вильоті набирати стільки обертання, скільки необхідно для перевертання в щільному угрупованні, і всі зусилля спрямовувати на рух вгору.

Після засвоєння сальто переходити до страховки руками. Виконувати сальто без страховки можна тоді, коли учень упевнений, що перевернеться через голову. У той же час чим раніше припинити страховку, тим більше учень буде

впевнений у своїх силах і привчиться сподіватися тільки на себе. Але це не виключає необхідності страхувати при вдосконаленні сальто в цілому або будь-якого окремого його компонента.

Доцільно поряд з виконанням сальто на підлозі робити його з підкиданням під ступні партнером, який знаходиться в положенні сидячі, з трампліна і на батуті.

Типові помилки та деякі способи їх усунення. Помилки у фазі відштовхування ногами при виконанні заднього сальто:

а) слабкий поштовх, неповне або недостатньо швидке випрямлення ніг і тулуба. Попереднє піднімання на носки дозволяє виконати більш сильне й акцентоване відштовхування. Поштовх ногами передає тілу обертання завдяки тому, що в кінці його тіло злека прогинається і реакція опори проходить спереду від загального центру тяжіння (ЗЦТ). При великому прогинанні можна досягти більшого обертання, але це може пошкодити висоті польоту;

б) недостатньо різкий або неповний мах руками вгору. Швидкості маху сприяє відведення злегка зігнутих рук назад, що починається одночасно з підніманням на носки. Цей рух руками відносно тулуба треба продовжувати і на початку присідання;

в) неправильне завершення маху руками. Гальмувати рух рук щодо тулуба треба в положенні вгору або вгору-вперед;

г) мах руками і поштовх ногами завершуються неодноразово. До моменту присіда руки повинні пройти нижнє вертикальне положення;

д) передчасне прогинання при поштовху і занадто сильний рух плечима назад.

Помилки у фазі перевертання при виконанні заднього сальто:

а) нещільне згрупування. Причиною може бути не тільки мляве згинання ніг і пасивне захоплення руками, але й сильне прогинання тіла в момент відштовхування. При згрупуванні спина повинна бути «круглою». Доцільно вказати учню, що при захопленні згрупування потрібно ноги підтягувати до плечей, а не навпаки. Насправді при згинанні тіла у безопорному положенні ноги рухаються до плечей настільки, наскільки плечі до ніг пропорційно своїй масі (за законом збереження кількості руху). Така рекомендація корисна в методичному відношенні: учень намагається попередній рух розрахувати так, щоб при захопленні згрупування плечі залишалися на місці, а ноги підтягувалися до них;

б) відсутність руху головою назад у момент захоплення згрупування. У згрупуванні учень повинен не тільки нахилити голову назад, але і прагнути зусиллям рук спрямувати коліна вгору-назад (ніби за плечі). Нахил голови назад дозволяє раніше орієнтуватися зорово;

в) неправильне випрямлення ніг із згрупування. При недостатньому обертанні потрібно спрямувати ноги більше вперед або дещо затримати згрупування, а при надлишку обертання спрямувати ноги більше назад (поздовж тулуба).

Помилки в момент приземлення при виконанні заднього сальто:

а) зайве жорстке або розслаблене приземлення;

б) неправильні рухи для збереження рівноваги. Якщо після приземлення учень утратив рівновагу вперед, то потрібно більше зігнути ноги і сильніше впертися носками в підлогу. Якщо ж утрачено рівновагу назад, то треба швидше підняти руки вгору, швидше випрямитися і сильніше впертися п'ятами об підлогу.

При навчанні заднього сальто у згрупуванні належить домагатися максимальної висоти польоту, щільного згрупування і приземлення в більш високе, стійке положення.

На етапі вдосконалення рекомендується виконувати сальто у поєднанні з рондатом, курбетом, переворотом назад.

Рондат - заднє сальто розучують після освоєння сальто з місця.

Спочатку корисно кілька разів виконати рондат з високим стрибком вгору-назад із випрямленим тілом за допомогою партнера, який утримує учня від падіння назад під спину (див. «рондат»). Тренер або партнер стає збоку і, захоплюючи учня якомога раніше, переходить на лінію виконання стрибка. Цю вправу потрібно повторювати і на більш пізніх етапах навчання для відповідного налаштування. Якщо учень освоїв стрибок після рондата, то він може виконувати поєднання у цілому зі страховкою ручним поясом. Основну увагу при навчанні потрібно приділяти повному випрямленню з підніманням рук угору при вильоті на сальто. Велике значення має правильне положення тіла в момент приземлення після рондата.

Дуже часто учні слабо відштовхуються руками, занадто далеко ставлять ноги від рук і опиняються в надмірно нахиленому положенні. У цьому випадку важко вилетіти вертикально вгору і надати тілу достатній обертальний рух.

Якщо учень допускає цю помилку, то йому треба повторити рондат з наступним стрибком угору-назад. Ступінь нахилу тіла перед відштовхуванням на сальто залежить від швидкості поступального руху. Для виконання сальто на великій висоті треба швидко розбігтися і, ставлячи ноги подалі від рук, використовувати механізм стопора. Рух уперед перетвориться в рух угору. Однак який би не був великий нахил перед відштовхуванням, положення тіла після нього має бути вертикальним.

Помилки при виконанні даного поєднання бувають такими ж, як і при виконанні кожного елемента окремо. Найбільш поширена помилка - енергійний рух плечима назад і сильне прогинання в момент відштовхування. Щоб виправити цю помилку, рекомендується більше потягнути руки вгору і дивитися вперед якомога довше. Робити дане поєднання без пояса (зі страховкою руками) можна тільки після того, як воно виконуватиметься стабільно. При страховці руками стояти збоку (ліворуч за напрямком руху, якщо поворот при рондаті робиться наліво). При падінні назад після приземлення підтримати учня рукою за шию ззаду. Якщо ж учень після правильного перевертання випрямить ноги надто назад, то потрібно іншою рукою підтримати його під живіт, щоб застерегти від падіння вперед. Страховку припиняти після того, як учень буде впевнено виконувати всі рухи, спрямовані на перевертання через голову.

Удосконалювати техніку виконання поєднання необхідно шляхом збільшення висоти польоту, щільності згрупування та швидкості обертання в ній, відпрацювання сталого приземлення.

3.5. Заднє сальто зігнувшись.

Техніка виконання. Після ґрунтового освоєння заднього сальто у згрупуванні вивчити заднє сальто зігнувшись неважко. Однак виконати перевертання зігнувшись важче, ніж у згрупованні, оскільки більший момент інерції тіла. Тому при поштовху на сальто зігнувшись потрібно отримати трохи більшу швидкість обертання.

При виконанні рондата необхідно сильно відштовхнутися руками і «кинути» їх не тільки вгору, але і трохи назад, різко загальмувавши їх швидкість. У момент відриву ніг від опори швидко зігнути прямі ноги в тазостегнових суглобах, причому має бути таке почуття, що плечі рухаються до ніг, а не навпаки. Руки можна розвести в сторони або захопити ними гомілки ззаду в

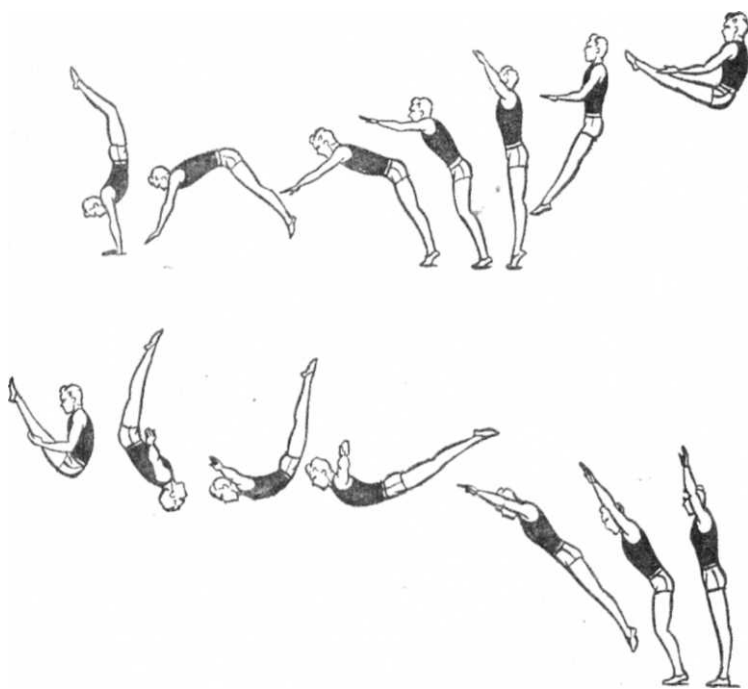
колінних суглобах. В іншому випадку обертання полегшується, оскільки положення більш компактне. Крім того, другим способом легше освоїти інші, складніші, різновиди.

Виконавши приблизно половину сальто, гімнаст починає випрямлятися, спрямовуючи ноги вниз і піднімаючи плечі й тулуб. Від торкання ногами опори він приземляється так само, як і після сальто у згрупованні.

Методика навчання. Перш ніж виконати заднє сальто зігнувшись, рекомендується повторити рондат - заднє сальто у згрупованні. Потім проробити перекид назад зігнувшись і стрибок угору за допомогою партнера, згинаючи прямі ноги в тазостегнових суглобах. Тренер, стоячи позаду, підтримує учня за пояс, допомагаючи йому стрибнути вгору і відчутти правильне положення зігнувшись.

Далі виконується заднє сальто, зігнувшись з трампліна (на поясі) і, нарешті, рондат – сальто, зігнувшись зі страховкою поясом, а потім без нього зі страховкою руками.

Сальто зігнувшись за ритмом мало відрізняється від сальто у згрупованні, тому частіше виконується більш складний різновид - сальто зігнувшись з розгинанням (мал. 37).



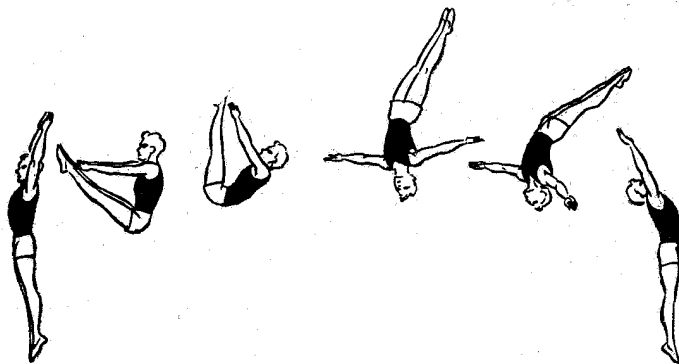
Мал. 37

Стрибок може бути дуже ефектним, якщо чітко фіксуються положення зігнувшись і прогнувшись, а згинання та розгинання виконуються швидко.

Оскільки друга половина даного сальто виконується прогнувшись і момент інерції в цьому положенні більший, то після рондата необхідно надати тілу більшого обертання, ніж при сальто зігнувшись. Для цього мах руками вгору-назад треба зробити ще різкіше, при розгинанні головою вниз спрямувати ноги майже точно верх і зафіксувати прогнуте положення тіла.

Однак щоб устигнути виконати ці рухи, згинання в першій половині сальто виконується якомога раніше і різкіше.

Вивчається рондат – заднє сальто зігнувшись з якомога більш раннім згинанням. Далі із основної стійки виконується перекид назад зігнувшись у стійку на руках з наступним перекатом в упор лежачи на стегнах. Склавши уявлення про необхідні рухи, можна виконувати його, але виконувати сальто в цілому з трампліна (на поясі), а потім на доріжці у поєднанні з рондатовим поворотом (мал. 38).



Мал. 38

Поворот виконується у момент розгинання тіла на 180° і починається тазом і ногами в

Ще більш складний різновид заднього сальто - сальто зігнувшись з розгинанням і

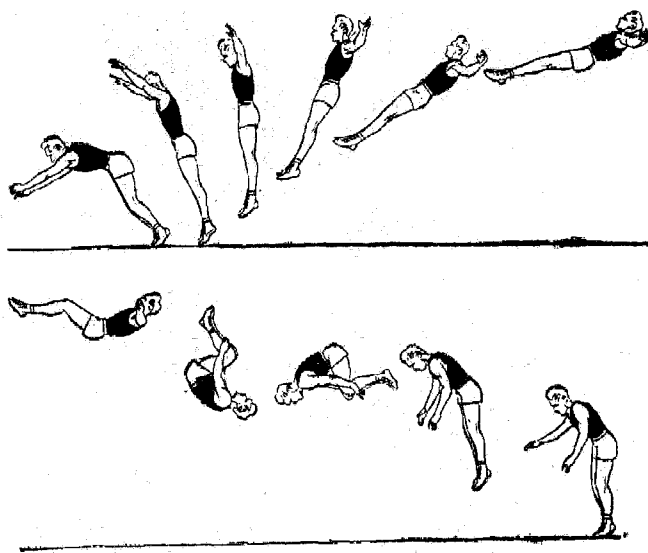
Попередньо даний стрибок необхідно освоїти без повороту. Уявлення про техніку повороту можна отримати, виконуючи такі вправи. З упору лежачи зігнувшись розгин у стійку на руках з поворотом кругом. Із сиду, а потім з основної стійки перекид назад, зігнувшись у стійку на руках з поворотом кругом.

Ці вправи виконуються за допомогою. Партнер стоїть збоку і допомагає руками за ноги. Потім вправа виконується з трампліна і після рондата (зі страховкою поясом).

Для поєднання цього стрибка з іншими акробатичними стрибками, що дуже ефектно, треба навчитися виконувати повне перевертання при приземленні на одну ногу. Приземлення здійснюється так само, як після півпіруета на одну ногу.

3.6. Затяжне заднє сальто.

Техніка виконання. Даний стрибок зазвичай виконується після перевертання назад або після рондата. Характерний тривалий політ з випрямленим тілом і невеликим обертанням (мал. 39). Наприкінці польоту йде швидке, щільне згрупування, в результаті якого вдається виконати повне перевертання при відносно невеликій швидкості обертання в польоті. Чим пізніше захоплюється згрупування і чим тіло в польоті ближче до горизонталі, тим сальто ефектніше. При відмінній виконанні створюється враження, що учню не вдасться приземлитися на ноги.



Мал. 39

При виконанні затяжного сальто після рондата ноги ставлять трохи далі від рук, ніж при сальто у згрупуванні, тобто постановка ніг більш стопоряща. Далі

йде швидко випрямлення всього тіла і піднімання рук угору. Голова назад не нахилиється: учень повинен бачити носки своїх ніг.

Швидко випрямлення тіла створює поступальний рух назад і невелике обертання, а ранній поштовх ногами забезпечує виліт угору. Учень ніби лягає на спину і зберігає випрямлене положення якомога довше. Потім він швидко групується, роблячи круговий рух зігнутими в ліктях руками назад-униз, і різко відхиляє голову назад.

Методика навчання. Вивчення зтяжнього заднього сальто починається з виконання після рондата сальто у згрупуванні. При цьому важливо чітко вилетіти угору без додаткових рухів руками і головою, а потім швидко згрупуватися з круговим рухом руками і різким нахилом голови назад. Потім учню дається вказівка більше лягати на спину в момент вильоту і довше дивитися на носки ніг. Вправа виконується на поясі. Доцільно також кілька разів проробити зтяжне сальто з трампліна, звертаючи увагу на те, щоб учень не відхиляв голову назад до моменту згрупування.

Основні помилки та деякі способи їх усунення:

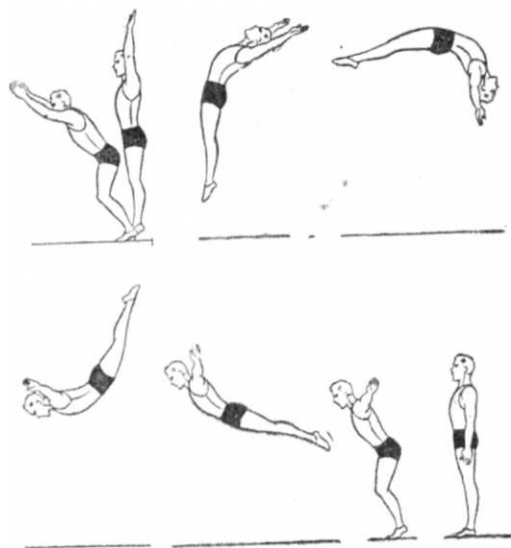
- а) близька постановка ніг при рондаті;
- б) млявий рух руками угору;
- в) запізнений поштовх ногами або неповне випремлення тіла;
- г) нахил голови назад у момент вильоту;
- д) відсутність чіткої фіксації випрямленого положення тіла або недостатньо тривала фіксація;
- е) недостатнє просування назад (у польоті);
- ж) недостатньо швидке згрупування, відсутність колового руху руками і нахилу голови назад у момент згрупування.

3.7. Заднє сальто прогнувшись.

Техніка виконання. Цей стрибок виконується після рондата або рондата-перевороту назад (мал. 40). У положенні прогнувшись момент інерції тулуба більший, ніж у положенні згрупування чи зігнувшись. Тому, відштовхуючись, необхідно надати своєму тілу більше обертання, ніж при сальто у згрупуванні, і ставити ноги трохи ближче (від попереднього стрибка).

При відмінному виконанні сальто прогнувшись висота польоту максимальна, тулуб прогнутий у грудній частині, ноги випрямлені, руки

розведені в сторони або притиснуті до грудей. Учні часто в польоті опускають руки вниз, щоб полегшити обертання. У цьому випадку вправа менш ефективна і неперспективна, оскільки утруднюється вивчення сальто з поворотами.



Мал. 40

Характерна особливість сальто прогнувшись і подібних до нього стрибків (піруетів) - точність дій у період відштовхування. В інших стрибках можна, більше або менше згинаючи тіло, значно змінювати в польоті кутову швидкість.

При виконанні сальто прогнувшись (а особливо піруетів) така можливість майже виключається. Ця обставина вимагає дуже точного узгодження рухів на попередніх стрибках і при відштовхуванні.

Методика навчання. Велике значення має правильна постановка ніг при попередньому стрибку.

Чим більша швидкість поступального й обертального рухів, тим далі треба ставити ноги від місця опори руками, і навпаки. Задалека, гальмуюча постановка ніг збільшує висоту стрибка. Тому треба прагнути ставити ноги далі, а для цього надавати тілу достатню швидкість поступального й обертального рухів і сильно відштовхуватися руками під час попереднього стрибка (переворот назад, рондат). Однак занадто далека постановка ніг утруднює перевертання. В усіх випадках ставити ноги треба так, щоб у момент закінчення поштовху бути у вертикальному положенні із піднятими вгору руками.

Усі рухи повинні бути спрямовані на максимальне збільшення висоти польоту при мінімальному обертанні. Обертання створюється помахом рук вгору-назад і прогином тулуба в кінці поштовху, яке призводить до того, що напрямок результуючої поштовху виявляється спереду від загального центру тяжіння (ЗЦТ) тіла. Чим більше прогинання, тим більший обертальний момент, але менша висота польоту. Навпаки, чим менше прогинання, тим більша висота і менше обертання. Змінюючи ступінь прогинання, акробат може спрямовувати силу поштовху ногами або більше на зліт, або на обертання. У досвідчених акробатів у момент найбільшої сили поштовху все тіло випрямлено і лише в самому кінці поштовху починається прогинання.

Перед відривом ніг від підлоги руки повинні володіти якомога великою кількістю рухів. Для цього потрібно починати мах раніше, робити його з більшою швидкістю прямими руками. Мах руками з наступним гальмуванням, крім обертового руху, створює і поступальний рух угору. Якщо гальмування відбувається пізніше, коли руки спрямовані більше назад, за голову, то їх рух більше сприяє обертанню і менше рухові вгору, і навпаки. При навчанні маху руками потрібно пам'ятати, що для якісного сальто прогнувшись характерні максимальна висота й оптимальне обертання, необхідні для перевертання без згинання ніг і тулуба в польоті та без значного прогинання в попереку.

Прогинання в польоті збільшує кутову швидкість і полегшує перевертання. Проте великий прогин у попереку знижує видовищний ефект, тому потрібно намагатися менше прогинатися в поперековій частині. А велике прогинання у грудній частині, особливо в другій половині сальто, підвищує видовищність.

Після гальмування руки потрібно притиснути до грудей. При правильному виконанні цей рух суб'єктивно відчувається як притягання грудей до рук. Якщо ж руки розводяться в сторони, то це положення треба набувати дугами після помаху руками вгору. У польоті не розслаблятися. Особливо важливо не розслабляти м'язи спини і ніг.

При відмінному виконанні сальто прогнувшись створюється враження, ніби обертання відбувається навколо плечової осі, хоча насправді воно відбувається тільки навколо ЗЦТ тіла. При цьому стрибку, крім обертання, відбувається ще й поступальний рух угору, а потім униз. При слабкому поштовху та сильному прогинанні в польоті ефектне виконання неможливе.

У другій половині польоту учень іноді відчуває недостачу обертання (навіть якщо насправді обертання достатньо) і згинається в тазостегнових суглобах, щоб швидше приземлитися. Така помилка у період розучування зустрічається часто. У цьому випадку треба ще більше прогнутися у грудній частині і нахилити голову назад. Ці рухи дозволяють закінчити сальто, не згинаючись у тазостегнових суглобах. При великій висоті і надмірному обертанні необхідно, навпаки, випрямитися і підняти руки вгору, щоб не впасти на спину у момент приземлення.

Сальто прогнувшись можна виконувати високо і з великим обертанням завдяки дуже сильному прогину в попереку. Але така техніка сальто завадить вивченню піруету і напівпіруету. Щоб надалі легше освоїти сальто з поворотами, необхідно відразу ж учить сальто прогнувшись з великим обертанням, з великим просуванням і, найголовніше, без великого прогину у попереку.

Вивчати сальто прогнувшись найліпше з трампліна. Спочатку виконати високий стрибок угору з просуванням назад й підніманням рук угору, а потім сальто в цілому на поясі або зі страховкою руками. Далі виконується сальто прогнувшись після рондата. При цьому необхідна надійна страховка, щоб учень усю свою увагу звертав на правильність високого стрибка. Страховка здійснюється підтриманням учня під спину.

У цій вправі важливо робити повний мах руками, випрямитися при поштовху і високо злітати з рухом плечима назад (без прогину). Стрибок повинен закінчуватися на прямих руках того, хто забезпечує страховку, нахилом випрямленого тіла назад. Поки учень не опанує поштовхом і вильотом з прямим тілом, треба голову тримати прямо. По мірі засвоєння вправи треба в кінці вильоту різко нахилити голову назад, прогинаючись у грудній частині хребта. Далі виконується поєднання в цілому на поясі з невеликого розбігу. Вимагати, щоб учень не прагнув якомога швидше перевернутися за рахунок прогину, а якомога чіткіше виконував кожен рух.

При виконанні сальто прогнувшись учень повинен намагатися просуватися назад. У короткому сальто великий прогин у попереку неминучий, і, виконуючи його, учень звикає до прогину в попереку.

Після оволодіння вказаними вправами можна виконувати сальто прогнувшись після рондата-перевороту назад зі страховкою поясом або руками.

При розучуванні сальто перший час не можна розводити руки в сторони або згинати їх до грудей, бо в цьому випадку учень під час поштовху ногами починає робити мах руками в сторони або до грудей, а не вгору. Тільки після твердого засвоєння вильоту на сальто можна давати учням вказівки про правильні рухи руками після піднімання їх угору.

Типові помилки та деякі способи їх усунення:

а) недостатня швидкість обертального або поступального рухів на попередньому стрибку;

б) занадто далека або близька постановка ніг, які не відповідні отриманій швидкості;

в) недостатньо швидке випрямлення тулуба при поштовху, млявий мах руками або мах руками зайво вгору чи, навпаки – назад;

г) занадто сильне прогинання тулуба в польоті;

д) згинання тулуба в тазостегнових суглобах у другій половині польоту.

Якщо недостатня висота польоту, рекомендується виконати дії, що збільшують висоту і зменшують швидкість обертання. При надмірному обертанні, навпаки, вказувати на чітке виконання рухів, які збільшують висоту. Щоб виправити подібні помилки, треба знову виконувати рондат або рондат-переворот назад з високим стрибком угору (з підтримкою під спину).

Якщо учень згинається у другій половині сальто, доцільно виконувати високий стрибок назад з перекатом в упор лежачи на стегнах на піднесення з матів. Іноді в перших спробах виконання учень випадково після маха руками зробить зустрічний рух руками вниз і відчує полегшення при перевертанні. Якщо його відразу не попередити про неправильність цього руху, то помилка може закріпитися і від неї в подальшому важко буде позбутися.

3.8. Темпове сальто.

Техніка виконання. Цей стрибок дуже нагадує переворот назад, але виконується без проміжної опори руками (мал. 41).



Мал. 41

У першій половині польоту тулуб акробата знаходиться в максимально прогнутому положенні, а в другій - у зігнутому. Приземлятися потрібно у положення, зручне для подальшого стрибка. Це основна вимога і їй повинні бути підпорядковані всі дії при виконанні темпового сальто.

Темпове сальто виконується найчастіше після перевероту назад або рондата, а потім звичайно виконується який-небудь акробатичний стрибок: переверот назад, пірует, бокове сальто, інше темпове сальто і т.д. Стрибкова комбінація зазвичай не закінчується темповим сальто.

Вирішальні дії темпового сальто зазвичай виконуються від моменту постановки ніг до моменту відриву їх від підлоги. Важливо, щоб постановка ніг була короткою (відстань між місцем опори руками на попередньому стрибку і місцем опори ногами на темповому сальто було невеликим).

Мах руками необхідно спрямувати назад, за голову, щоб він сприяв перевертанню, поступальному руху назад і деякому зльоту вгору. На відміну від маха руками при перевероті назад, у темповому сальто мах руками закінчується їх гальмуванням щодо тулуба. Завдяки гальмуванню тілу передається кількість руху, надана рукам. Залежно від напрямку руху рук безпосередньо перед гальмуванням рух їх більше сприяє або підйому вгору, або просуванню, або перевертанню.

Усі акробати незначно згинають ноги в колінах у першій половині польоту. Це згинання візуально непомітне, але воно полегшує обертання; достатньо не тримати ноги напруженими. Усі досвідчені акробати починають згинатися в тазостегнових суглобах тільки після проходження вертикального положення, а до цього максимально прогинаються. Розтягування м'язів живота при надмірному прогинанні сприяє швидшому подальшому згинанню. Перед приземленням згинатися треба так, щоб кінцеве положення було зручним для початку подальшого стрибка. Висота польоту повинна бути невеликою, що

дозволяє приземлятися у зручне положення для негайного переходу до наступного стрибка.

Для освоєння темпового сальто важливо навчитися виконувати переворот назад у швидкому темпі і з значним просуванням.

Розучувати темпове сальто доцільно так: спочатку виконати темпове сальто з трампліна на поясі, потім на доріжці після перевороту назад. На початку вимагати, щоб політ був високим, і потім поступово висоту стрибка знижувати. Темпове сальто у період вивчення виконувати як сальто прогнувшись, але згинаючись у другій половині польоту. Далі додавати: переворот назад - темпове сальто - переворот назад. Поступово вимагати, щоб мах руками виконувався більше назад, ніж угору. При цьому буде зменшуватися висота стрибка, а швидкість обертання збільшуватися.

На початковій стадії навчання не рекомендується виконувати темпове сальто після рондата, оскільки зазвичай учні в цьому випадку починають сальто з великого нахилу вперед. Коли учень навчиться впевнено приймати правильне положення перед темповим сальто, можна перейти до страховки рукою під спину.

Типові помилки та деякі способи їх усунення:

а) великий нахил усього тіла вперед. Ця помилка виникає через далеку постановку ніг, слабкий поштовх руками на попередньому стрибку, недостатній швидкості виконання попереднього стрибка. При виконанні рондата в поєднанні з темповим сальто іноді учні прагнуть зробити швидкий розбіг, що призводить до далекої постановки ніг. Тому подібні поєднання не можна розучувати зі швидкого розбігу;

б) занадто різкий поштовх ногами при невисокій швидкості виконання всього поєднання. Як наслідок – недостатнє обертання для перевертання. Різкий поштовх необхідний у тому випадку, коли перед темповим сальто накопичено значний поступальний і обертальний рух;

в) відсутність хвилюподібності при випрямленні. Як наслідок – недостатнє обертання для перевертання;

г) недостатньо швидкий рух руками за голову;

д) згинання в тазостегнових суглобах у першій частині сальто;

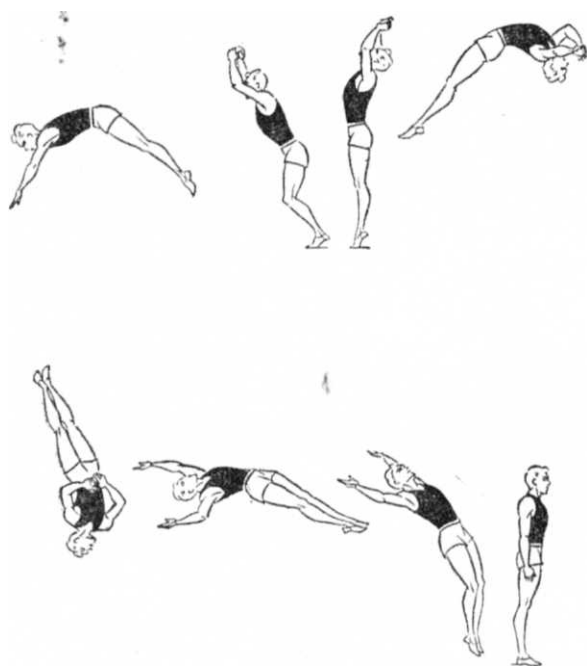
е) пауза між прогином і згинанням або недостатнє згинання у другій частині сальто.

При виправленні помилок і вдосконаленні темпового сальто у поєднаннях з іншими стрибками, звертатит увагу на те, щоб комбінація виконувалася в одному ритмі, без помітних прискорень і уповільнень. При правильному виконанні темпового сальто повинна збільшуватися швидкість поступального й обертального руху в комбінації. Поєднувати кілька темпових сальто можна тільки після твердого освоєння темпового сальто у поєднанні з переворотами назад.

3.9. Напівпірует.

Техніка виконання. Даний стрибок виконується зазвичай у таких сполученнях: рондат - напівпірует або рондат - переворот назад - напівпірует, залежно від того, в якому поєднанні акробат ліпше виконує сальто прогнувшись (мал 42).

До верхньої точки зльоту напівпірует виконується так само, як і сальто прогнувшись, але з великим обертанням. Початок повороту має збігтися з початком виходу з прогину. Після повороту на 180 °, виконуваного круговим рухом тазом праворуч уперед-наліво в поєднанні з поворотом ліворуч, потрібно прогнутися у грудній частині.



Мал. 42

Цей рух захоплює в поворот плечі, а потім і все тіло. Руки і плечі роблять рух у напрямку, протилежному круговому руху тазом. Такий же поворот тазом виконується і в курбеті з поворотом і перевороті назад з поворотом (на обидві ноги). Тому вказані стрибки можуть служити підготовчими вправами до напівпіруету. При перших спробах виконання напівпіруету потрібно згадати ці знайомі рухи (мал. 42).

Якщо учневі важко перший раз зробити поворот самостійно, то йому треба допомогти: стоячи зліва (при повороті ліворуч) від спортсмена, правою рукою захопити його таз ззаду-праворуч, а лівою рукою - зліва (ліва рука над правою) і в потрібний момент, випрямляючи ліву руку і згинаючи праву, повернути таз наліво кругом. Після цього потрібно підтримати учня при приземленні (якщо це необхідно), перехопивши його дещо вище.

На початку поворот необхідно робити якомога пізніше, майже безпосередньо перед приземленням. Ефектно виглядає дуже швидкий поворот з якомога більш закріпленим положенням тулуба до і після повороту.

Напівпірует можна виконувати з раннім поворотом (наприкінці відштовхування) плечима і круговим рухом руками, як у піруеті. Після повороту потрібно прогнутися і зберігати прогин до кінця сальто. Такий спосіб виконання напівпіруету дуже ефектний, але важкий через складність орієнтування в просторі.

Розучувати напівпірует можна після освоєння сальто прогнувшись з дещо більшим просуванням назад і з меншим прогином, ніж зазвичай.

Для економії сил можна освоювати напівпірует стрибаючи з трампліна. Але ліпше розучувати цей стрибок на підлозі після рондата або рондата і перевороту назад.

Типові помилки та деякі способи їх усунення:

а) недостатнє обертання довкола поперечної осі внаслідок уповільнених рухів, слабкого поштовху руками на попередньому стрибку, неповного маха руками назад або слабкого поштовху ногами;

б) недостатня висота зльоту. Причини можуть бути ті ж, що і в пункті «а», і, крім того, занадто велике прогинання при відштовхуванні;

в) передчасний поворот (до виходу з прогину) або занадто тривалий і неповний поворот;

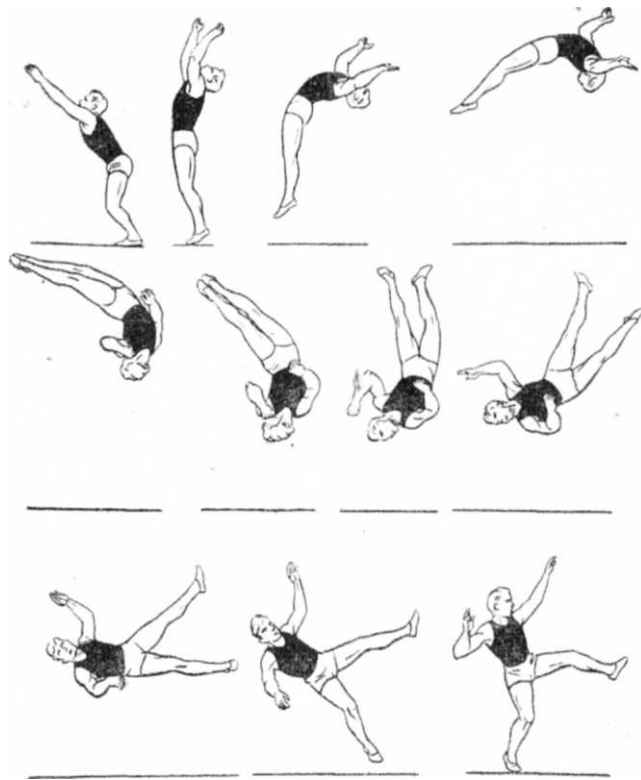
г) відсутність фіксації прогнутого положення до і після повороту.

Для виконання напівпіруету на одну ногу (з переходом на іншу) в поєднанні з іншими стрибками потрібно перед самим приземленням якомога пізніше відвести злегка зігнуту поштовхову ногу вперед і підняти руки вгору-вперед, як наприкінці темпового підскоку (мал 43). У поєднаннях з іншими акробатичними стрибками належить виконувати напівпірует невисоко, але з великим обертанням (з перекрутом), значним просуванням і швидкою передачею ваги тулуба з однієї ноги на іншу. Щоб не перешкоджати руху вперед, не можна ставити поштовхову ногу на підлогу передчасно або жорстко і занадто широко розводити ноги. При недостатній швидкості обертання навкруг горизонтальної осі махову ногу потрібно більше відвести назад і поставити її на підлогу ближче до вертикалі ЗЦТ тіла. Однак потрібно пам'ятати, що при достатньому обертанні відведення ноги назад може призвести до надмірного перекруту і падіння вперед. Приземлятися обов'язково на пряму ногу (незважаючи на те, що напівпірует для переходу виконується на невеликій висоті).

Перш ніж з'єднати напівпірует з переворотом і рондатом, корисно виконати напівпірует на одну ногу у пробіжку (приземляючись на одну ногу, не втрачаючи темп руху, перейти на іншу ногу і пробігти вперед).

Щоб перейти на сальто боком або перекид стрибком, необхідно в кінці напівпіруету опустити руки вниз. Можна виконати підготовчу вправу - напівпірует і з стрибком вгору після нього (мал. 43).

У поєднанні напівпірует - переднє сальто потрібно виконати рух так, щоб торкнутися ногами підлоги після напівпіруету з дуже невеликим нахилом назад, а закінчити відштовхування на переднє сальто у вертикальному положенні.



Мал. 43

Наприкінці напівпіруету зігнути руки за голову або до плечей, а при відштовхуванні на переднє сальто зробити ними помах вгору і без паузи круговий рух уперед і до себе.

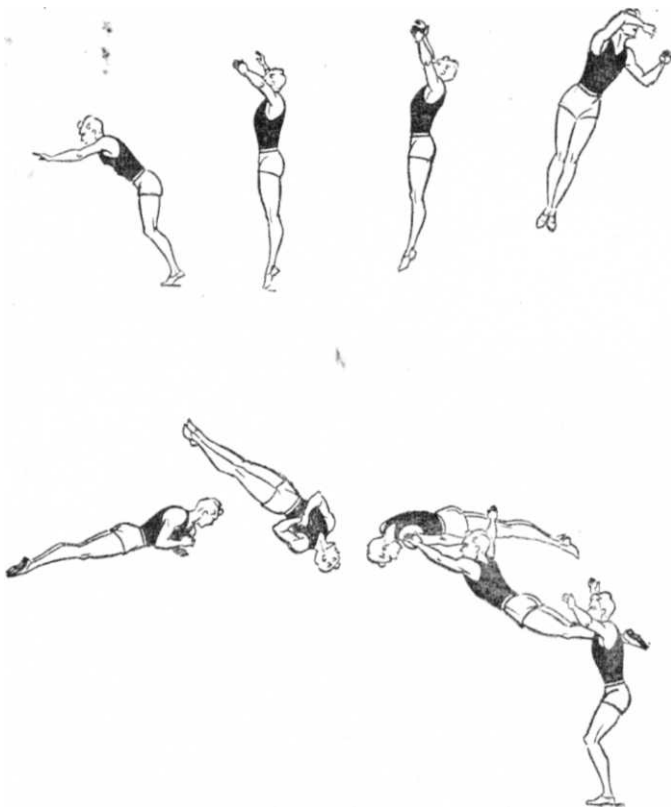
Підготовчі вправи до даного поєднання. Напівпірует і стрибок вгору з махом руками вгору; напівпірует і високий перекид стрибком; переднє сальто з підскоку. Варто застерегти від жорсткої постановки ніг на підлогу після напівпіруету. Не рекомендовано переходити до виконання сальто після напівпіруету до тих пір, поки не буде освоєно своєчасне і пружиняче відштовхування. Виконуючи поєднання, спочатку відштовхуватися на переднє сальто на гімнастичних матах (у кілька шарів) або у поролонову яму.

Незважаючи на те, що напівпірует-стрибок більш легкий, ніж пірует, вивчати його рекомендується після піруету, тому що в протилежному випадку вивчення піруету ускладнюється.

3.10. Пірует.

Техніка виконання. Цей стрибок виконується з одночасним поворотом на 360° щодо двох осей – поперечної та поздовжньої. При відмінному виконанні

піруету висота польоту максимальна, поворот швидкий із випрямленим тілом (мал. 44).



Мал. 44

Існує два способи виконання піруету:

- перший – обертання навколо поздовжньої осі створюється ще в опорному положенні;
- другий – обертання навколо поздовжньої осі створюється у безопорному положенні.

Перевагу має перший спосіб, яким надалі освоюється півтора, два і два з половиною піруети.

Необхідність виконувати поворот з прямолінійним положенням тіла пояснюється не тільки вимогами стилю, але й тим, що момент інерції навколо поздовжньої осі у випрямленому положенні менший, ніж у прогнутому, отже, поворот зробити легше. Однак при прямому положенні тулуба більший момент інерції навкруг поперечної осі. У зв'язку з цим обертання на таке сальто повинно бути набрано набагато більше, ніж на звичайне сальто прогнувшись. Це

досягається дуже швидким темпом виконання попередніх акробатичних стрибків, після яких іде пірует; опорою ногами на більш короткій відстані від рук; дуже енергійним підніманням рук і плечей угору. Після енергійного поштовху руками на попередньому стрибку (рондат, переворот назад) іде широкий мах руками вгору і трохи назад з наступним різким гальмуванням щодо тулуба.

Найважче поєднувати рухи, спрямовані на виконання сальто і повороту, тому що в цих рухах майже одночасно беруть участь одні й ті ж ланки тіла, але в різних напрямках. Тому доцільно набирати максимум обертального руху на сальто до початку рухів, спрямованих на поворот.

Обертання для повороту набирається круговим рухом рук і поворотом верхньої частини тіла в опорному положенні при поштовху ногами. Учень повинен зробити не тільки широкий круговий рух руками вгору, але й круговий неширокий рух уліво (при повороті ліворуч) і після цього (уже в безопорному положенні) притягнути їх до лівого плеча або до грудей.

Одночасно з рухом руками плечі повернути ліворуч. У момент вильоту голову і плечі різко відкинути назад, але тут же, з початком повороту, випрямитися. Якщо учень запізниться випрямитися, то затруднюється поворот, а в польоті важко буде утримати закріплене положення тіла.

Поворот здійснюється не тільки верхньою частиною тулуба в опорному положенні, але і за дією гіроскопічного ефекту в безопорному положенні. Цей ефект проявляється тим яскравіше, чим більше обертального руху на сальто. Ось чому при більшій кількості обертання на сальто пірует полегшується. Акробати образно кажуть, що поворот виходить сам собою. Частина обертового руху на сальто при цьому витрачається на поворот. Тому, при виконанні піруету потрібно набирати більше обертального руху навколо поперечної осі.

Отже, поворот досягається активним повертанням в опорному положенні і дією гіроскопічного ефекту в безопорному положенні. Співвідношення дії цих сил буває різним. Новачок звичайно не використовує другу силу і тільки з плином повторень знаходить рух у польоті, що полегшує поворот. Іноді буває навпаки: деякі акробати абсолютно не повертаються в опорному положенні і починають поворот, зробивши вже якусь частину сальто. У цьому випадку, якщо обертового руху на сальто багато, то пірует виходить ефектним.

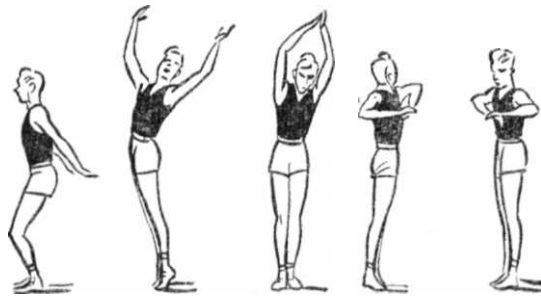
Досвідчені спортсмени в першій чверті сальто люблять підхльостувати рух ногами. Полягає це ось у чому. Роблячи мах руками, учень дещо прогинається. Відриваючись від підлоги, він повертається, і прогин переходить у бічний вигин. У своєму русі ноги дещо відстають від тулуба. Але з поворотом акробат починає їх активно піднімати, і ноги випереджають тулуб. Це підхльостування допомагає подальшому перевертанню, повороту і орієнтуванню в повороті.

Воно з'являється саме по собі, якщо учень буде прагнути утримувати в польоті випрямлене положення тіла. При запізненні підхльостування перевертання і поворот утруднюються і виникають додаткові рухи, що знижують ілюзорний ефект.

Під час повороту відцентрова сила прагне віддалити ноги і руки спортсмена від осі обертання. Щоб протидіяти цій силі, учень повинен докладати більше зусиль для утримання необхідного завдання тілу, ніж при виконанні сальто без повороту. Часто учні прагнуть якомога раніше повернутися, тобто повертають верхню частину тулуба на початку поштовху ногами, коли тулуб ще нахилений уперед. У результаті у них не виходить повного сальто, і врешті в кінці стрибка вони змушені згинатися або згинати ноги. Іноді учні, прагнучи виконати сальто на великій висоті, набирають недостатнє обертання. У цьому випадку вони також повинні або згинати ноги, або згинатися після повороту, щоб приземлитися в більш-менш вертикальному положенні. При недостатньому обертанні на сальто можна після повороту, енергійно піднімаючи плечі і голову вгору, все ж приземлитися у вертикальному положенні.

Методика навчання. Навчати піруету можна тільки після того, як учень добре вивчить сальто прогнувшись. Він повинен навчитися виконувати сальто прогнувшись на трохи більшу довжину, ніж звичайно, і випрямлятися відразу ж після вильоту вгору. Уміння повертатися навколо поздовжньої осі стрибком на одній нозі з чітко вираженою крутильною дією рук і з максимально випрямленим тілом полегшує розучування піруету.

Спочатку рекомендується розучувати пірует з трампліна за допомогою підвісного або ручного пояса. Попередньо потрібно виконати сальто прогнувшись з великим просуванням назад, а також рухи руками й плечима з поворотом на підлозі (мал. 45).



Мал. 45

При виконанні першої спроби учневі дається вказівка: зосередити увагу на виконанні сальто (але не на повороті); ноги тримати щільно разом, руки після маха притиснути до плеча; після вильоту зробити невеликий рух руками і головою для повороту. Учень повинен прагнути виконати ці рухи після вильоту, тоді він зробить їх вчасно – наприкінці поштовху ногами.

Одягнувши пояс для виконання піруету, гімнаст повинен обернутися попередньо на 360° в бік, протилежний повороту при піруеті, і намотати мотузки пояса навколо попереку. Спочатку потрібно допомагати повороту – з силою розтягувати мотузки пояса.

На перших спробах важливо стежити за тим, щоб спортсмен не робив рухів на поворот занадто рано, мах руками виконував з повною амплітудою і зберігав випрямлене положення тулуба до приземлення.

Після освоєння піруету з місця його можна виконувати з розбігу в комбінації: рондат - переворот назад - пірует. Якщо учень недостатньо добре виконує переворот назад і не може на ньому набрати достатнього обертання, то в крайньому випадку можна вчити пірует і після рондата, але це гірше.

При розучуванні страхування забезпечувати ручним поясом. Перед розбігом мотузки пояса розташовувати так, щоб після рондата вони обернулися ще на півоберта навколо попереку. Як і на попередньому етапі навчання, учень повинен основну увагу зосередити на виконанні сальто, а не на повороті. Чим більший обертальний рух на сальто, тим легше зробити поворот, і, навпаки, чим менший обертальний рух на сальто, тим важче повернутися. У момент виконання піруету, якщо учень не виконує сам поворот, то ті, хто забезпечує страховку, повинні допомогти йому в цьому, розтягуючи мотузки пояса.

Надалі додаються різні рухи, необхідні для правильного виконання як сальто, так і повороту і допомога поступово зменшується. Після деякої кількості повторень зі страховкою поясом учень зможе виконати пірует правильно, не усвідомлюючи окремих рухів. Намагаючись виконати пірует без пояса, учень може розгубитися, втратити орієнтування і впасти. Зазвичай після такого падіння важко позбутися відчуття страху перед самостійним виконанням. Тому ліпше виконувати стрибок на поясі до тих пір, поки учень чітко не відчує всіх деталей руху.

Для страховки без пояса (при повороті ліворуч) потрібно стати ліворуч біля місця відштовхування: лівою рукою страхувати від падіння вперед, правою - від падіння на спину при дуже великому обертанні.

Типові помилки та деякі способи їх усунення:

а) недостатній обертальний і поступальний рух на попередньому стрибку;
б) сильно зігнуті ноги перед поштовхом – поштовх не можна зробити в повну силу;

в) низьке положення тулуба перед поштовхом. Ця помилка може бути при дальній постановці ніг або при слабкому поштовху руками. У результаті не вистачає обертального руху на сальто;

г) повільні рухи руками й плечима спрямовані на те, щоб надати тілу обертальний рух навколо поперечної осі. Для виправлення помилки рекомендується перед виконанням піруету проробити поштовхи руками від якого-небудь підвищення. Під час відштовхування прагнути зробити мах руками і головою як при темпових сальто, але без значного прогинання;

д) неповні або нерізкі рухи руками на поворот; рухи руками на поворот неколового характеру – учень робить рух руками ліворуч, а потім не притягує їх до плечей круговим рухом. У результаті поворот може не вийти;

е) рух руками на поворот занадто широкий, руки зайво виносяться ліворуч. Для збереження динамічної рівноваги учень подає плечі вправо. Тому сальто виконується не у вертикальній площині, без чіткого позначення закріпленого положення тіла;

ж) кінець поштовху ногами в нахиленому (вперед) положенні. Ця помилка може бути наслідком помилок, описаних у пунктах а, в, д, а також прагнення зробити поштовх вперед. Через це спортсмен змушений зігнутися або зігнути ноги при сальто, щоб повністю перевернутися і приземлитися на ноги;

з) під час повороту тіло не закріплене в прямолінійному положенні. Щоб виправити цю помилку (якщо вона пояснюється недоліком обертального руху), потрібно після відштовхування з силою витягати ноги і з силою зводити їх разом, напружуючи м'язи задньої поверхні стегон і сідничні;

і) згинання в тазостегнових суглобах у другій половині сальто, коли ноги опускаються вниз. Причини цієї помилки: недостатній обертальний рух при сальто, звичка згинатися при темпових сальто або невдале сальто прогнувшись. Спосіб виправлення залежить від причини помилки. Однак у всіх випадках, навіть при недостатньому обертанні, необхідно в другій половині сальто, після повороту, прагнути підняти голову і плечі вгору, залишивши на місці ноги.

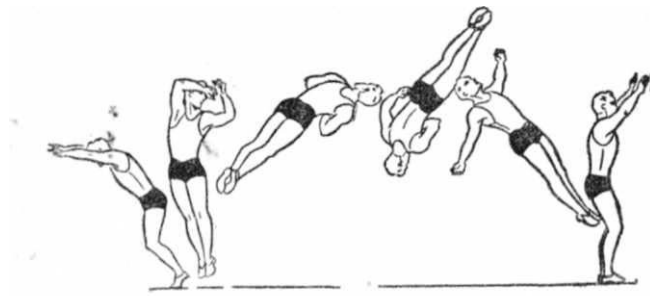
Удосконалюючи виконання піруету, треба освоювати прямолінійне положення тіла при повороті і прискорювати поворот.

3.11. Півтора, два і два з половиною піруети.

Техніка виконання. Ці складні стрибки відрізняються від піруету більш енергійними і ранніми рухами руками для повороту, більшою висотою і швидкістю обертання довкола поперечної осі. Крім того, підхльостування ногами, наявне при виконанні піруету, в цих стрибках має бути виражене менше. Але за цими рухами ногами, і відповідним невеликим рухом у попереку, учень у будь-який момент перевертання відчуває кількість зроблених поворотів. Руки необхідно сильно притискати до себе, щільніше з'єднати ноги і напруженіше тримати тіло, щоб не допускати зайвих рухів, які збільшують момент інерції щодо поздовжньої осі.

Методика розучування та деякі способи усунення помилок. При розучуванні півтора піруету (мал. 46) треба прагнути виконати один пірует з дещо більш енергійним рухом руками на поворот і триваючої після повороту на 360° тягою верхньою частиною тулуба, руками і головою в напрямку повороту. Дещо легше розучувати цей стрибок з приземленням на одну ногу, прагнучи не розводити ноги до завершення півтора повороту.

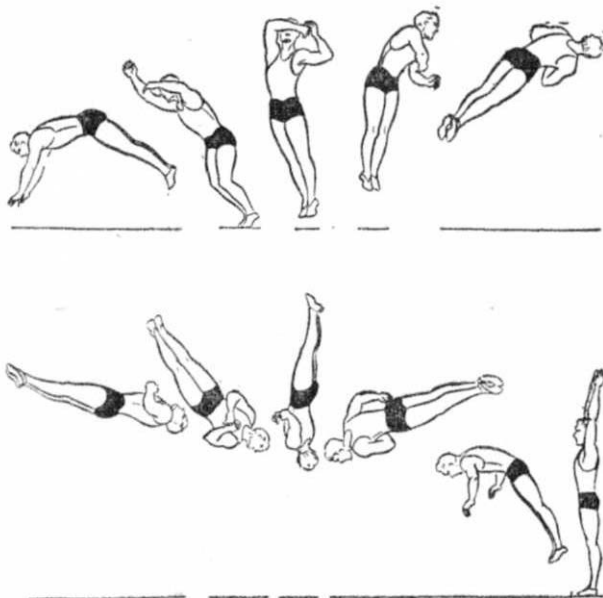
Часто акробати припускаються помилки – відводять поштовхову ногу у бік, через що погано виконують наступний стрибок.



Мал. 46

Удосконалюючи виконання півтора піруету на одну ногу, необхідно чергувати його з півтора піруетами на обидві ноги. Розучувати півтора піруету можна без страховки, оскільки акробат, який уміє виконувати пірует, не впаде.

Подвійний пірует (мал. 47) виконується з поворотом навколо поздовжньої осі на 720° .



Мал. 47

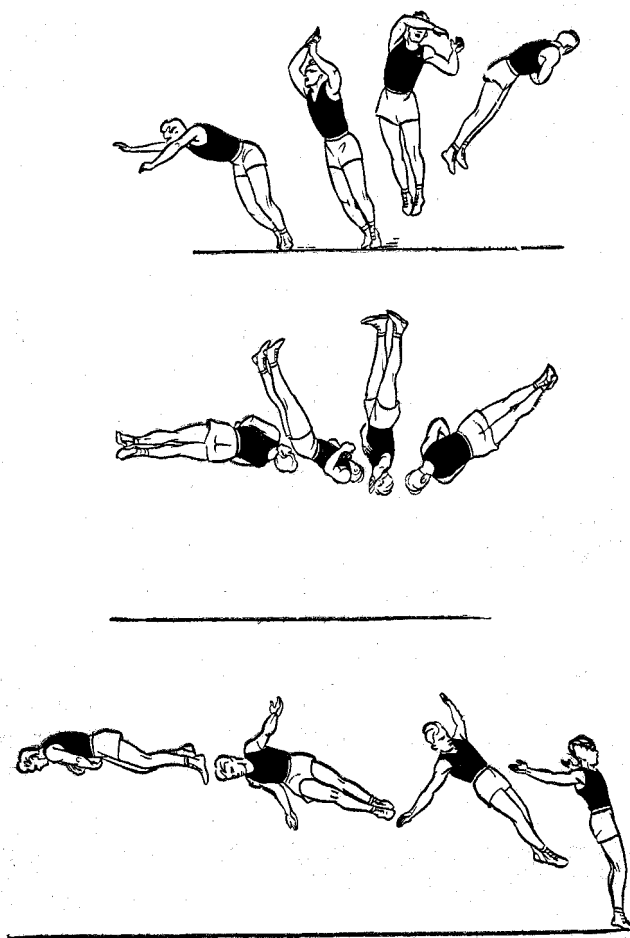
Розучувати подвійний пірует можна після того, як учень навчиться вільно виконувати пірует з великою висотою польоту і, головне, з досить закріпленим тілом під час повороту. Спочатку, учень повинен прагнути виконати рухи руками для повороту набагато раніше й енергійніше, раніше притягнути руки до грудей, сильно тягтися верхньою частиною тулуба, руками і головою в напрямку повороту до самого приземлення. Потрібно ретельно страхувати від падіння назад після приземлення, оскільки учні часто несподівано згинаються і,

майже не торкнувшись ногами підлоги, падають на спину. Ліпше страхувати вдвох: одному - від недокруту, іншому - від перекруту.

Як правило, перші спроби виходять з недостатнім поворотом за відсутністю (під час відштовхування) рухів руками, спрямованими на збільшення висоти. Працюючи над поєднанням рухів руками, спрямованими на зліт і на поворот, над видаленням поштовху ногами (у більшості випадків для цього потрібно якісно виконати попередні елементи), над закріпленням тіла в польоті, спортсмен поступово перейде до самостійного виконання подвійного піруету.

Страхувати при виконанні цього стрибка необхідно довго, щоб уникнути падіння на спину.

Щоб виконати два з половиною піруети (мал 48), треба чітко і швидко зробити подвійний пірует з додатковим рухом після повороту на 720° верхньою частиною тулуба, руками і головою в напрямку повороту. Удосконалюючи ці стрибки, необхідно ліквідувати зайві рухи в момент повороту.



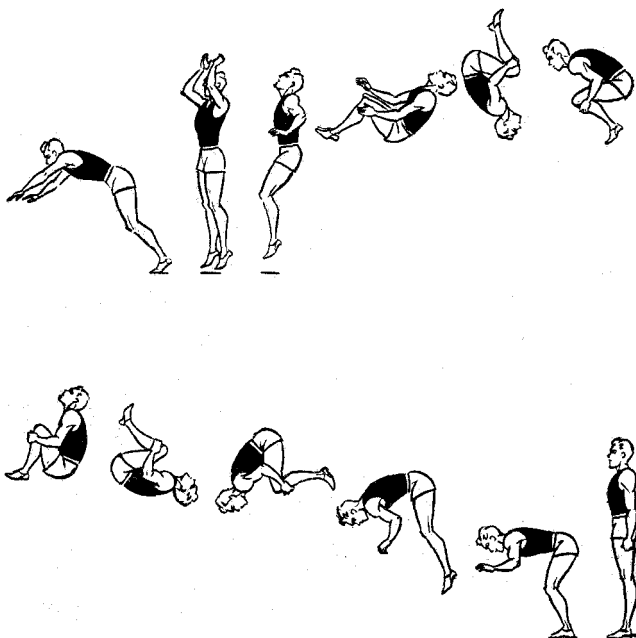
Мал. 48

3.12. Подвійне заднє сальто.

Техніка виконання. Це сальто – дуже складний стрибок, доступний тільки добре підготовленим спортсменам. Він виконується в сполучення: рондат-подвійне сальто, рондат - переворот назад - подвійне сальто (мал. 49).

Вибір поєднання, в якому ліпше розучувати подвійне сальто, залежить від індивідуальних особливостей спортсмена. У першому поєднанні дещо важче виконати подвійне сальто, але легше орієнтуватися і приземлятися. У другому поєднанні легше зробити сальто, але дещо важче орієнтуватися і приземлятися.

За наявності поступального й обертального рухів, отриманих під час виконання попередніх елементів, таке похиле, фіксує положення дозволяє спортсмену піднятися на значну висоту з одночасним подвійним перевертанням тіла.



Мал. 49

Найбільш важлива складова частина подвійного сальто – відштовхування ногами. При торканні підлоги перед відштовхуванням усе тіло нахилене вперед на 25-30° від вертикалі.

Зазначимо, що ступінь гальмуючої постановки ніг повинен завжди узгоджуватися з кількістю поступального й обертального рухів.

Дуже енергійний поштовх ногами повинен супроводжуватися швидким випрямленням усього тіла. У цей час руки і плечі повинні швидко рухатися

вгору-назад. Рух відбувається внаслідок сильного поштовху руками від підлоги на попередньому перевероті й активної роботи м'язів спини та плечового пояса. Рух руками вгору-назад має бути виражений яскравіше, ніж в одинарному сальто.

Якщо рухи руками в одинарному сальто акцентуються вгору, то у подвійному - назад, за голову. При зупинці руху рук щодо тулуба повинен відчуватися сильний ривок ними назад, який не супроводжується прогином. Навіть при незначному прогині тулуба в момент відштовхування буває недостатня висота польоту і незручне положення для захоплення згрупування. Вилітати вгору треба в абсолютно випрямленому, вертикальному або злегка похилому вперед положенні тіла (до 5° від вертикалі) з піднятими вгору напівзігнутими руками. Голову тримати прямо або злегка нахилити назад. Нахил голови сприяє сильнішому відштовху, але у недосвідчених спортсменів іноді сприяє непотрібному прогинанню тіла.

Безпосередньо після відриву від підлоги спортсмен групується. Запізніле згинання може призвести до прогинання і, отже, до незручного становища для захоплення згрупування. Запізнюватися зі згрупуванням не можна через обмеженість часу на перевертання. Для захоплення згрупування зігнуті руки опускаються вниз через сторони, лікті розводяться в сторони. По відношенню до тулуба руки опускаються вниз і захоплюють гомілки між їх серединою і коліном, а ноги піднімаються до них. Голова нахиляється назад одночасно із захопленням згрупування. Утримуючи руками ноги, потрібно докладати значну силу, щоб згрупування «не розірвало» відцентровою силою. Необхідно не тільки притягувати ноги до себе, але і спрямовувати їх руками вгору і ніби за плечі назад. До верхньої точки польоту спортсмен устигає виконати 3/4 оберту. Повний оберт закінчується на 10-15 см нижче вищої точки польоту.

Момент переходу з першого оберту на другий надзвичайно важливий. Він відчувається як ослаблення згрупування. При цьому треба ще сильніше ущільнити згрупування, підтягнувши руками коліна до плечей і п'яти до сідниць. Випрямлення із згрупування відбувається в момент, коли залишається виконати останню чверть другого оберту. Учень випрямляється і спрямовує ноги до підлоги, голову нахиляє вперед і піднімає руки вперед. Ці дії знижують кутову швидкість обертання, полегшують орієнтування в просторі і дозволяють вдало приземлитися. При надмірному обертанні спортсмену треба швидше

випрямитися і підняти руки, а якщо обертання недостатньо, то притримати згрупування і поставити ноги ближче до вертикалі ЗЦТ тіла. Цими рухами учень вносить корективи при приземленні.

Методика навчання. Навчати подвійному сальто можна тільки тих спортсменів, які відмінно володіють одинарним сальто в тому ж поєднанні. Виконанням одинарного сальто на великій висоті з надмірним обертанням і починається навчання подвійного заднього сальто. Надмірне обертання створюється за рахунок різкого руху руками й плечима назад. Щоб не перекрутити сальто, треба швидко випрямитися і підняти руки вгору. Доцільно також виконувати сальто прогнувшись у тому ж поєднанні.

Підготовчими вправами служать подвійне сальто з трампліна (на поясі), на батуті або у воду з невеликої висоти (1 м). Ці вправи абсолютно безпечні, спортсмен не боїться впасти і швидко освоює всі елементи сальто. Виконуючи ці вправи, спортсмен вчиться долати бажання розгрупуватись, яке з'являється у нього при переході з першого оберту на другий. Щоб ліпше засвоїти рухи, описані вище, перш ніж виконувати подвійне сальто, рекомендується виконати таку вправу: прийняти стійку на одній нозі, іншу захопити у згрупування, потім зробити ривок головою назад, підтягнути зігнуту ногу рукою до плеча, таз подати вперед і всім тілом різко нахилитися назад. Після цього послабити напругу, зробити невеликий зворотній рух усім тілом і знову повторити ривок назад. Ця вправа допомагає вловити момент переходу з першого оберту на другий.

Корисно виконувати поєднання (зі страховкою підвісним поясом) переворот назад з місця - подвійне сальто. Страхуючий повинен полегшити вистрибування вгору й обертання, різко підтягуючи мотузки пояса з моменту закінчення відштовхування до захоплення згрупування. Під час обертання у згрупуванні пояс тримати вільно до проходження другого положення вниз головою (щоб не перешкодити обертанню).

Після оволодіння цими вправами можна спробувати виконати подвійне сальто в наміченому з'єднанні з розбігу. Цю спробу потрібно робити в стані хорошої працездатності, у момент емоційного підйому. Треба нагадати учневі, що він повинен зробити енергійний рух руками за голову, підтягнути ноги при другому оберті, утримати згрупування до самого приземлення (у першій спробі учень не перекрутить сальто). На початку учень зазвичай не повністю

випрямляється, погано відштовхується і завчасно розгрупується. Важливо усунути ці помилки на початковому етапі навчання.

На початку потрібно страхувати ручним поясом, абсолютно не натягуючи мотузку паска до другого положення вниз головою. І тільки після цього (але не пізніше ніж на 50-60 см від підлоги) стримати рух униз. Для цього перед розбігом кінець мотузки міцно намотати на «дальню» руку. Після виконання рондата ще більше намотати мотузку на «дальню» руку, а «ближню» посунути по мотузці якомога ближче до пояса. Утримуючи учня ліктем ближньої руки, потрібно спертися об плече. У цей момент при необхідності один із тих, хто страхує, може підкрутити учня під стегно ближньої до нього ноги або під спину. Починаючи з розбігу і майже до приземлення мотузку пояса тримати вільно, щоб учень не відчував натягу і не відволікався сторонніми подразниками. Перші спроби, навіть найневдаліші, повинні закінчуватися безболісно, тому що в протилежному випадку надалі важко подолати захисний рефлекс, який буде заважати вільно виконувати сальто. Якщо немає достатньо досвідчених партнерів для забезпечення страховки, то ліпше страхувати, використовуючи брезент. Після вильоту 6-8 помічників піднімають полотнище брезента на висоту 40-50 см і тримають його натягнутим так, щоб учень м'яко на нього приземлився.

Виконувати сальто без пояса і брезента можна після багаторазового стабільного приземлення на ноги. Учень повинен добре відчувати при приземленні усі рухи, навчитися коригувати свої рухи залежно від виникаючих умов і, головне, мати впевненість в успішному виконанні сальто.

Страхуючи руками, стояти збоку, щоб однією рукою підтримати під груди у разі недостатнього перевертання; якщо учень багато недокрутить - підтримати його двома руками. При надлишку обертання варто підтримати рукою під спину або за шию ззаду. Якщо той, хто страхує, впевнений у вдалому виконанні, то він повинен дати можливість учню приземлитися самостійно.

У тренуванні виконують від 2 до 10 спроб, залежно від індивідуальних особливостей спортсмена і завдань.

Типові помилки та деякі способи їх усунення:

- а) недостатнє випрямляння тіла при поштовху;
- б) слабкий або неповний рух руками й плечима вгору (це може бути і наслідком не правильного виконання попередніх елементів);

- в) неповний або нерізкий поштовх ногами;
- г) прогинання при поштовху;
- д) неправильне або несвоєчасне випрямлення і згрупування.

При вдосконаленні сальто учень повинен намагатися якомога раніше і швидше розгрупуватись і вільно триматись (не сковуватись).

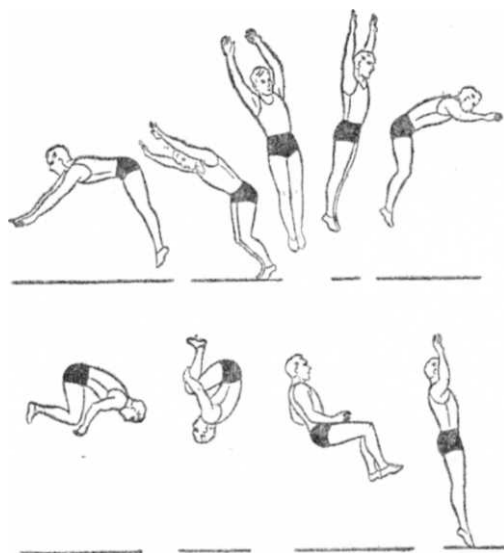
Учень спільно з тренером повинен вивчити закономірності індивідуального виконання, щоб скласти довільну вправу тактично правильно.

3.13. Твіст.

Техніка виконання. При виконанні даного стрибка учень повинен стрибнути вгору, повернутися у повітрі на 180° і, не приземляючись на ноги, зробити переднє сальто (мал 50).

Відмінним вважається такий твіст, при якому стрибок угору починається точно спиною по руху, висота польоту максимально велика, поворот повний, тіло спортсмена до закінчення повороту витягнуте, а переднє сальто робиться у щільному згрупованні з приземленням на прями ноги, з випрямленим тілом, без втрати рівноваги.

Для більшого видовищного ефекту після повороту необхідно затримати випрямлене положення тіла з піднятими вгору руками.



Мал. 50

Методика навчання. Твіст рекомендується розучувати після рондата або

після рондата і перевероту назад. Найважче поєднувати виліт угору і поворот. Зазвичай при розучуванні твісту спортсмен прагне повернутися раніше, розгортає ступні на підлозі в напрямку повороту і починає поворот до випрямлення тіла або захоплює згрупування до закінчення повороту. У цьому разі виконання виходить невдалим, а якщо помилки яскраво виражені, то фактично учень виконує не твіст, а заднє сальто з поворотом кругом.

Об'єктивно поворот починається до повного випрямлення (починати поворот належить в опорному положенні). Але це не повинно бути помітно.

Поворот у стрибку виконується більш швидким рухом однойменної повороту руки і плеча щодо іншої руки у вертикальній площині. Цей рух сприяє не тільки повороту, а й підніманню всього тіла вгору та його обертанню. Рухи другою рукою сприяють підніманню тіла вгору, його обертанню та збереженню стійкості обертання у вертикальній площині. Наприкінці повороту руки повинні знаходитися зверху, а з початком згинання ніг швидко рухатися по великій дузі до ніг. Поворот у твісті виконується в ту саму сторону, що і в рондаті. Дуже важливо, щоб рухи руками й плечима вгору і назад не викликали прогину в попереку. Тулуб має бути закріпленим.

Розучувати твіст можна після засвоєння переднього сальто з місця з рухом руками зверху і заднього сальто після рондата або рондат - переверот назад, також попередньо засвоїти зтяжне заднє сальто.

Хорошою підготовчою вправою служить стрибок назад з поворотом уперекид. Виконуючи його як підготовчу вправу до твісту, потрібно стежити за тим, щоб у польоті не було прогину і великого згинання в тазостегневих суглобах. Можна також виконати поворот на 180° після перевероту назад або після рондата. Далі учень спочатку з місця, а потім після рондата або перевероту назад стрибає вгору-назад з поворотом і рухом рук угору, а партнер ловить його після повороту під груди (мал. 51) або на руки. Треба слідкувати з щоб поворот виконувався руками й плечима вгору в прямому положенні тіла, а ноги піднімалися вгору-назад.



Мал. 51

Доцільно виконувати твіст з місця з трампліна (на поясі), попередньо закрутивши мотузки пояса. Допомогати поясом як при передньому сальто.

Якщо учень виконує недостатню кількість підготовчих вправ, то, роблячи твіст, він зазвичай повертається і згинає ноги завчасно. У цьому випадку необхідно продовжувати повторення підготовчих вправ, поки поворот і згинання ніг у згрупуванні не буде виконуватись правильно. Потім можна виконувати твіст у цілому на поясі після рондата або рондата і перевероту назад. Вимагати якомога більш пізнього захоплення згрупування. Перед розбігом мотузки пояса не закручувати навколо поясниці; вони закрутяться на рондаті, а при повороті розкрутяться.

Для страховки без пояса потрібно стати з боку, однойменного повороту. Після повороту підставити руку під живіт і страхувати, як при виконанні переднього сальто.

Типові помилки та деякі способи їх усунення:

а) занадто близька або занадто далека зупинка ніг від місця поштовху руками на попередньому стрибку. У першому випадку погані умови для поштовху вгору, у другому - занадто великий стопор, у результаті якого може загальмуватися обертання і учню буде важко перевернутися. Постановка ніг залежить від швидкості поступального й обертального рухів після попередніх стрибків;

б) опора ногами з деяким розворотом ступнів. Якщо учневі важко виправити цю помилку при виконанні твісту після рондата, то рекомендується виконувати твіст після перевероту назад. У цьому випадку зазвичай легше ставити ноги правильно;

в) запізнитий або неповний поворот, прогинання перед поворотом або в момент його виконання. Відсутність повного випрямлення при вильоті;

г) рух однойменною рукою вгору через сторону. Щоб виправити цю помилку, треба вимагати, щоб учень якомога довше утримував випрямлене положення тіла перед згрупуванням. Після повного випрямлення треба постаратися витягнутися ще більше. Іноді допомагає вказівка подивитися на руку, рухому вгору. Можливе і відставання іншої руки при її русі вгору, через що затримується поворот і обертання;

д) недостатня швидкість обертання (у випростаному положенні). Ця помилка з'являється через нестачу темпу руху на попередньому стрибку, недостатній мах руками, уповільнене випрямлення тіла, надто далеку постановку ніг;

е) запізнілий рух руками зверху на переднє сальто. Починати рух руками вниз, коли ноги ще прямі.

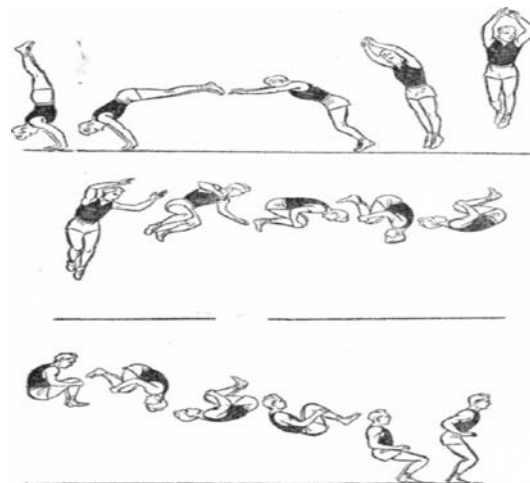
При вдосконаленні твісту прагнути якомога довше затримуватися у випрямленому положенні, швидше повертатися, збільшувати висоту польоту, ущільнювати згрупування.

3.14. Подвійний твіст.

Техніка виконання. Даний стрибок – один з найважчих. Від одинарного твісту він відрізняється подвійним перевертанням після повороту (мал. 52).

До згинання ніг у згрупування виконується майже повний поворот (об'єктивно – децю менш, ніж на 180°). Подвійний твіст ліпше виконувати після поєднання рондат-переворот назад, оскільки можна отримати велику швидкість поступального й обертального рухів.

Однак це можливо тільки в тому випадку, якщо поєднання добре освоєно.



Мал. 52

При виконанні подвійного твісту треба прагнути якнайшвидше пройти вертикальне положення, щоб отримати більшу швидкість обертального руху навколо поперечної осі. Рондат і переворот назад треба робити у швидкому темпі.

При перевороті назад можна енергійніше відштовхнутися руками від підлоги, у зв'язку з чим руки згинаються дещо більше, ніж зазвичай. Це пояснюється значним тиском усього тіла на руки при перевороті назад. Тож при поштовху руками учень змушений докласти значно більші зусилля, щоб плечі і руки рухалися вгору дуже швидко, і якомога швидше пройти вертикальне положення. З цією ж метою учень повинен поставити ноги трохи ближче до рук, ніж при звичайному твісті, а відтак сильніше зігнути в тазостегневих суглобах. Дуже важливо, щоб під час повороту, який необхідно закінчити якомога швидше, все тіло учня було випрямлене.

При виконанні подвійного твісту велике значення має рух рук. Мах руками вгору після повороту повинен переходити у швидкий і широкий дугоподібний рух уперед для захоплення щільного згрупування. Рухи руками сприяють не тільки збільшенню висоти, але й створенню достатнього обертання довкола поперечної осі. Треба пам'ятати, що максимальна висота може перешкодити обертанню і стрибок буде виконано невдало. Необхідно при відштовхуванні отримати оптимальну висоту й оптимальну швидкість обертання.

Після захоплення згрупування учень виконує ті ж дії, що і при подвійному передньому сальто з трампліна, але групується ще активніше (притягує плечі до ніг, а п'яти до сідниць). На другому оберті він ще більш ущільнює згрупування. На відміну від інших подвійних сальто, у подвійному твісті у вищій точці зльоту виконується близько $2/3$ першого оберту, а перевертання що залишилося, відбувається на низхідній частині траєкторії. Тому орієнтуватися у просторі в момент приземлення важче.

Методика навчання. Вивчати подвійний твіст можна тільки після впевненого виконання подвійного переднього сальто з трампліна і твісту після поєднання рондат-переворот назад. Перед подвійним твістом потрібно виконати одинарний твіст з трампліна і на доріжці з місця. У цьому стрибку багато спільного з подвійним твістом. Корисно навчитися виконувати подвійний твіст у воду, а також на батуті (на підвісному поясі). Перед першим виконанням подвійного твісту на доріжці треба неодноразово проробити в тому ж поєднанні одинарний твіст зі швидшим поворотом і рухом руками, як при подвійному твісті, тобто з раннім і швидким обертанням навколо поперечної осі.

На початку виконувати подвійний твіст необхідно на брезент. Тільки після освоєння всіх основних дій можна страхувати учня ручним поясом. Спочатку кілька разів проробити на поясі звичайний твіст, щоб спортсмен звик до пояса, а

ті, хто страхує, – до особливостей його виконання. При виконанні подвійного твісту на поясі, ті, хто страхує в момент відштовхування не повинні підходити близько до учня, щоб той, роблячи помах руками через сторони, не вдарив їх. Вони мають наблизитися до виконавця тільки в момент приземлення. До того, як буде виконано і останній оберт, мотузки натягувати не можна, інакше затруднюється обертання. Якщо виконання невдале і учень перед приземленням не пройде положення спиною вниз, необхідно сильно підняти його вгору і м'яко опустити на підлогу спиною (натягування мотузки зупинить обертання, і щоб спортсмен не вдарився, потрібен запас висоти). Поступово допомогу ослаблюють і пояс використовується тільки для страховки.

Потім подвійний твіст знову виконують на брезенті і, нарешті, зі страховкою, так само як і подвійне переднє сальто з трампліна. Ліпше страхувати удвох – одному від недокруту, іншому – від перекруту.

Типові помилки та деякі способи їх усунення:

а) на попередніх стрибках не надається тілу достатньої швидкості поступального й обертального рухів. Слабкий поштовх руками на попередньому стрибку. Занадто далека або близька постановка ніг від місця поштовху руками;

б) млявий або запізнілий мах руками, круговий рух руками (руки при змаху виходять з вертикальної площини), слабкий поштовх ногами, передчасний або пізній поворот навколо поздовжньої осі, недостатньо швидкий поворот, мах руками занадто вгору;

в) недостатньо активний рух руками вниз для захоплення згрупування, нещільне згрупування, передчасне розгрупування або випрямлення ніг не вниз, а надто вперед.

Удосконалюючи техніку виконання подвійного твісту, збільшувати зліт, швидкість обертання навколо поздовжньої осі (при повороті) і навколо поперечної осі (при сальто).

РОЗДІЛ 4

АКРОБАТИЧНІ СТРИБКИ З ПОВОРОТОМ У СТОРОНУ

Ці стрибки виконуються поштовхом однієї і махом іншою ногою, а також поштовхом двох ніг. Вони можуть починатися боком і спиною у напрямку руху, проте у всіх випадках перекидання відбувається у фронтальній площині (щодо передньо-задньої осі). Щоб перейти від розбігу до бічного сальто, учень виконує темповий підскок зі специфічним рухом рук: однойменну напрямку обертання руку під час темпового підскоку він відводить назад, а різнойменну – вперед. Під час відштовхування перша рука рухається вперед, а друга - спереду вниз і назад (з акцентом назад). Цей темповий підскок необхідно добре освоїти до того, як вивчати стрибки даної групи.

4.1. Бокове сальто.

Техніка виконання. Це сальто виконується махом однієї і поштовхом іншої ноги з розбігу на доріжці або з трампліна (мал. 53). Висота повинна бути такою, щоб учень зміг приземлитися на майже прямі ноги з достатнім обертанням для переходу на виконання колеса, ще одного бічного сальто або іншого акробатичного стрибка.



Мал. 53

Бокове сальто починається обличчям і грудьми вперед по ходу руху. У сальто вліво поворот боком по ходу руху виконується рухом правою ногою і рукою назад-угору, а лівим плечем униз. Цей поворот не можна робити до закінчення маха ногою. Рухи правою ногою і руками треба виконувати у площині загального руху.

Існує кілька варіантів руху руками при відштовхуванні. Найбільш раціональний такий: права рука рухається спереду вниз, назад, угору з пізнім гальмуванням, а ліва - від плеча вперед зі швидким і раннім (ще в момент відштовхування) круговим рухом униз і назад до лівої ноги.

Перед відштовхуванням ліву ногу потрібно ставити на підлогу п'ятою і перекочуватися на носок. Як відомо, в цьому випадку важко зробити сильний поштовх. Однак така постановка ноги необхідна, щоб поштовх був тривалішим, а мах правою ногою повнішим. Крім того, постановка ноги з п'яти полегшує виконання широкого кроку перед відштовхуванням. А широкий крок дозволяє раніше почати мах правою ногою і робить можливим дію механізму стопора. Ступінь стопора залежить від кількості поступального руху вперед і від того, як потрібно зробити сальто з переходом на наступний стрибок або в зупинку.

Мах правою ногою закінчується згинанням її в коліні, яке ніби продовжує мах після повного викорисовування рухливості в тазостегневих суглобах, сприяє більш ранньому згрупуванню і дозволить зробити швидший мах. Останньою обставиною можна скористатися при навчанні в тому випадку, якщо учень не може зробити мах прямою ногою досить швидко. Однак учень допустить помилку, якщо зігне ногу передчасно або притягне її у згрупування найкоротшим шляхом, не відчуваючи попереднього маху.

Наприкінці відштовхування потрібно прийняти таке положення тіла, при якому момент інерції буде якомога великим (виняток становить махова нога). Тоді при згинанні тіла у згрупування, тобто при зменшенні моменту інерції, кутова швидкість набагато збільшиться.

Щоб швидше перевернутися, потрібно згрупуватися якомога раніше. Відірвавшись від підлоги, захопити згрупування лівою рукою маховим рухом. Праву руку після гальмування маху залишити на місці і, коли нога підійде до руки, зробити захоплення. У згрупуванні рукою тягнути праву ногу у бік загального обертання, намагаючись поставити її на підлогу раніше і можливо найближче до вертикалі ЗЦТ тіла (щоб у момент приземлення тіло займало більш вертикальне положення). Це дозволить прийняти зручне положення для подальшого стрибка. При згрупуванні лівим плечем тягнутися до лівої ноги. У бічному сальто дуже щільне згрупування захоплювати не рекомендується. Під час перевертання прагнути тримати тулуб ближче до вертикальної площини.

Випрямляти ноги після згрупування послідовно: спочатку махову ногу,

потім, у міру просування вперед, поштовхову. До того як ЗЦТ тіла не перейде вертикаль опори правою ногою, ліву ногу опускати вниз не можна: до цього моменту вона повинна служити своєю противагою тулуба.

Щоб полегшити орієнтування в просторі, учень на початку сальто повинен дивитися якомога довше вперед, а потім повернути голову так, щоб побачити перед собою підлогу. Передчасний поворот голови може перешкодити виконанню сальто.

Методика навчання. Перш ніж розучувати бічне сальто, потрібно навчитися виконувати колесо і колесо стрибком з сильним махом ногою назад до межі і тримати ноги під час проходження стійки на руках якнайширше. При виконанні колеса стрибком приземлятися на руки після того, як тіло пройде вертикальне положення. Для цього учень повинен робити рухи руками, відштовхуватися і робити мах ногами так само, як і на початку бічного сальто. Корисно виконувати ці вправи з опорою руками об підвищення, щоб привчитися робити сильний поштовх, активний неширокий мах ногою і правильно координувати рухи руками і ногами. Крім того, приземлення з підвищення в цій вправі допомагає учневі освоїти приземлення в бічному сальто.

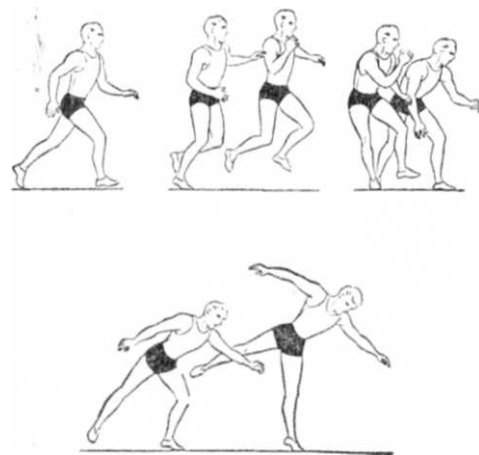
Перед розучуванням бічного сальто учневі необхідно відповідно підготуватися, для чого виконати велику кількість різноманітних вправ з обертанням у фронтальній площині: бічні переكاتи у вузькому і широкому згрупуванні, колесо з місця, з темпового підскоку, з розбігу кілька разів поспіль; колесо стрибком з містка і на рівному місці з розбігу і з темпового підскоку; колесо і колесо стрибком у поєднанні з різними перекидами вперед (на одну ногу, стрибком на одну ногу і т. д.); колесо з підвищення (з гімнастичних матів), колесо і колесо стрибком з опорою руками об підвищення з містка і з підлоги.

Приземлення після сальто являє собою певні труднощі. При неточному приземленні та розслабленні ніг колінні суглоби зазвичай відчують бічне напруження, яке може привести до травми. Щоб уникнути таких випадків, крім вищезазначених вправ, можна рекомендувати таке: Двоє стають спиною один до одного і захоплюють один одного під лікті. Один з них нахиляється вперед і піднімає партнера до себе на спину. Верхній піднімає ноги і потім, перекочуючись уліво, стає на підлогу. При виконанні вправи потрібно стежити за тим, щоб верхній у момент приземлення ставив «першу» ногу якомога раніше й ближче до партнера, а «другу» тримав у повітрі до тих пір, поки не стане міцно

на «першу» ногу, щоб ноги не були розслаблені або занадто напружені.

Для оволодіння згрупуванням рекомендується така вправа. Стоячи, зробити широке згрупування з захватом за стегна близько колін ззаду. Намагаючись зберегти це положення, переносити вагу з ноги на ногу, піднімаючи вільну ногу і нахилиючись у протилежному напрямку. Тулуб не нахилити до ніг, підйому ніг допомагати зусиллям рук.

Безпосередньо перед виконанням сальто в цілому робити початкові рухи сальто до відриву від підлоги в уповільненому темпі (мал. 54). При цьому стежити за виставленням лівої ноги на великий крок уперед, за правильністю напрямку маху руками і ногою, за нахилом тулуба по ходу руху. Виконувати вправу з місця і з темпового підскоку.



Мал. 54

Бокове сальто виконується спочатку з місця (з трампліна) за допомогою тренера або кваліфікованого партнера. Учень робить вивчені початкові рухи і, стрибаючи вгору, захоплює згрупування. Щоб допомогти йому перевернутися і стати на ноги, потрібно, стоячи ліворуч – спереду від учня, правою рукою підтримати його під живіт і під лівий бік, а лівою з боку спини-під правий бік або під ліве плече (ліва рука над правою). Якщо немає побоювання передчасного розгруповання, то лівою рукою можна не допомагати. Якщо учень не може сам зробити правильні рухи лівою рукою, то можна допомогти, захопивши його руку за зап'ястя і спрямувати по правильному шляху. Наприкінці відштовхування руку треба з силою спрямувати (кинути) до лівої ноги.

Оволодівши рухом, учень повинен робити сальто з темпового підскоку, а

потім з 2-3 кроків розбігу (зі страховкою). Страхуючий робить розбіг разом з учнем і тримає свою праву руку коло його лівого боку (мал. 55).



Мал. 55

Багаторазово повторюючи вправу за допомогою і акцентуя свою увагу на відсутніх елементах руху, учень поступово перейде до самостійного виконання. Доцільно чергувати виконання цієї вправи на рівному місці з виконанням з містка і трампліна. Особливо корисно робити сальто з трампліна, оскільки при цьому можна рано припинити страховку і прискорити процес навчання. Сальто з трампліна характеризується більшою плавністю всіх рухів. У всіх випадках розбіг не повинен бути занадто швидким.

Типові помилки та деякі способи їх усунення:

а) передчасний (під час темпового підскоку) поворот тіла направо. Надмірний поворот направо при відштовхуванні. У результаті в польоті тіло ще більше повертається направо і приземлення відбувається не боком, а з деяким поворотом спиною по ходу руху. З цього положення не можна зробити наступний стрибок, щоб виправити цю помилку, потрібно намагатися дивитися вперед якомога довше;

б) темповий підскок не по лінії загального руху, «перехресна» постановка ніг, тобто права нога заходить за середню лінію вліво, а ліва вправо. У результаті втрачається напрямок і рівновага після сальто, витрачаються зайві зусилля. Для виправлення помилки треба виконувати сальто по добре помітній лінії. Причина – передчасний поворот під час темпового підскоку;

в) короткий крок після темпового підскоку. У результаті учень вилітає з обох ніг, занадто пізно робить мах правою ногою. Для виправлення помилки проробити темповий підскок і крок після нього з махом правою ногою до відмови назад;

г) ліва нога не виставляється вперед під кутом. Ця помилка може бути наслідком попередньої помилки.

У результаті наприкінці відштовхування тіло знаходиться далеко попереду за вертикаллю опори лівою ногою. Відштовхування, навіть сильне, не призводить до підймання тіла вгору. Щоб виправити помилку, потрібно не тільки намагатися далі вперед виставити ногу, а й відчутти постановку її на підлогу п'ятою;

д) нахил тулуба не вперед по ходу руху, а вправо. У результаті втрачається напрямок управо, обертання виконується не навколо передньо-задньої осі, а близько до поздовжньої осі тулуба. Нахил тулуба вправо може супроводжуватися подачею тазу вліво. У цьому випадку втрати напрямку праворуч може і не бути. При великій подачі тазу вліво можлива навіть утрата напрямку вліво і втрата рівноваги вліво в момент приземлення. Для виправлення помилки не робити передчасного повороту направо, намагатися довше дивитися вперед, лівою рукою і плечем зробити чіткий рух уперед на початку відштовхування;

е) неправильний мах правою ногою: мах не у вертикальній площині, запізнілий мах, неповний мах (нога мало піднімається вгору); мах не продовжується рухом гомілки. Щоб виправити ці помилки, необхідно повторювати початкові рухи на сальто;

ж) неправильний мах правою рукою: мах не в вертикальній площині, запізнілий мах, неповний мах (рука не доходить до крайнього положення до моменту відриву лівої ноги від підлоги), немає гальмування маху руки щодо тулуба;

з) неправильний мах лівою рукою: запізнілий мах уперед (рука повинна рухатися вперед з поштовхом лівої ноги), недостатньо швидкий рух рукою, мах рукою спрямований частково проти спільного обертання, недостатньо швидкий круговий рух до лівої ноги, мах не в вертикальній площині. Такий мах не є помилкою в тому випадку, якщо це відхилення робиться для врівноваження інших рухів. Наприклад, рух лівою рукою не точно вперед, а дещо вліво запобігає надмірному повороту тіла направо;

і) слабкий поштовх лівою ногою. Сильний поштовх повинен проявлятися не тільки у злеті тіла вгору, але головне у швидкому підніманні таза вгору. Плечі, оскільки вони перед поштовхом рухалися вниз, безпосередньо після поштовху не піднімаються вгору, а, залишаючись на одній висоті, рухаються тільки вперед;

к) запізніле захоплення згрупування; вузьке згрупування. Причиною цих

помилки можуть бути неповний мах правою ногою або недостатні зусилля руками при захопленні згрупування. Немає прагнення до руху тулуба до лівої ноги. Випрямлення до вертикалі ЗЦТ тіла (не «під себе», а вперед). У результаті – втрата рівноваги назад. Передчасне опускання лівої ноги з згрупування. Через це – втрата рівноваги назад. Випрямлення ніг не у вертикальній, площині руху, а в бік. Тому втрата рівноваги в протилежну сторону.

При вдосконаленні бічне сальто потрібно виконувати: після колеса і колесом закінчувати, з рівного місця, з містка і з трампліна, з місця (особливо корисно) і з темпового підскоку без розбігу, в серії з 2 і більше сальто, з містка без маху правою чи лівою рукою або без маху обома руками; без захоплення руками ніг, згинаючи їх у згрупування.

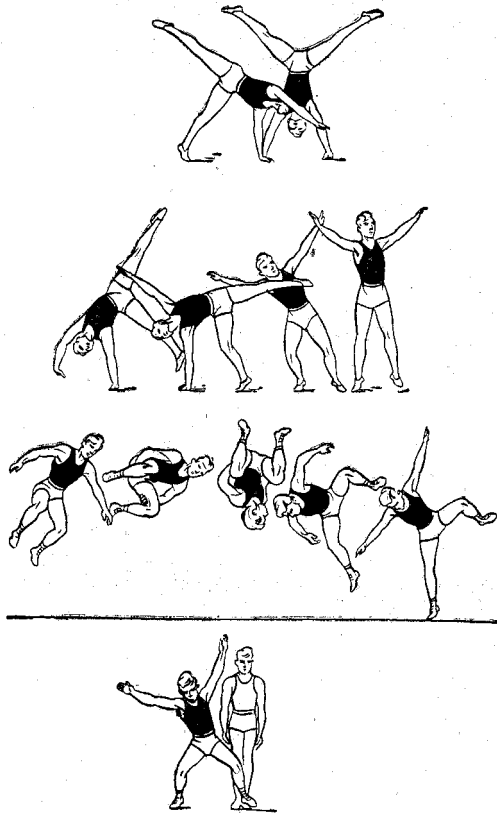
У вільних вправах часто зустрічається поєднання колесо - бокове сальто. У цьому поєднанні (мал. 56) колесо потрібно виконати з сильним обертанням, для чого зробити дуже швидкий і широкий мах правою ногою (при виконанні вліво), праву ногу поставити на підлогу якомога швидше і ближче до місця опори руками, приземлитися на середню лінію, повернувши носки ніг якомога більше вперед по ходу руху, лівою ногою спиратися об підлогу тільки після проходження вертикального положення на правій нозі.

Ставити ноги на підлогу потрібно нежорстко, щоб не зупиняти руху тіла вперед. Мах правою рукою на сальто починати негайно ж, як тільки її можна зняти з підлоги. Зробивши колесо, подивитися вперед. Це полегшить орієнтування.

При переході з колеса на сальто не робити рухів, що виходять з вертикальної площини загального руху. Далі виконувати сальто так само, як і після темпового підскоку. Дане поєднання виконують як у швидкому, так і в повільному темпі.

Аналогічно виконується переворот назад на одну ногу в поєднанні з боковим сальто. Складність полягає в тому, щоб при виконанні повороту не вийти з вертикальної площини (особливо руки і плечі), а також зберегти поступальний і обертальний рухи вперед.

Розучування цих поєднань починати з виконання колеса або перевороту назад з поворотом і наступним стрибком з лівої ноги вперед і одночасним махом руками. Цю ж вправу можна робити з деяким закручуванням па сальто за допомогою партнера, який підтримує в момент стрибка.



Мал. 56

Надаючи допомогу, треба стояти з боку спини і після виконання колеса якомога раніше захопити учня під лівий бік правою рукою. Виконувати поєднання повністю (зі страховкою) можна тоді, коли учень буде добре робити стрибок і добре орієнтуватися після колеса.

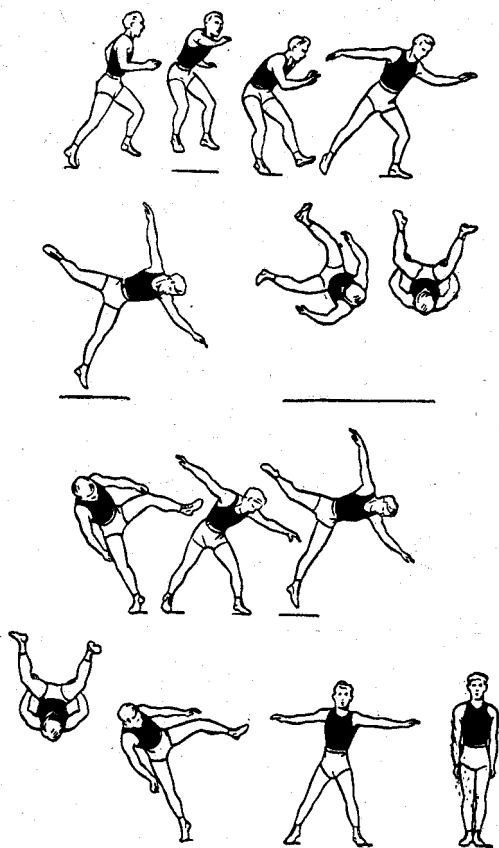
Часто виконуються бічні сальто «в темп» (кілька підряд). Успішне виконання кожного наступного сальто залежить від якості попереднього (мал. 57). Закінчуючи попереднє сальто, учень повинен не тільки приземлитися у зручне початкове положення для початку подальшого сальто, а й мати достатній поступальний і обертальний рух.

Особливістю сальто «в темп» є швидкий рух руками після згрупування на попередньому сальто.

Усі сальто у серії повинні виконуватися на однаковій висоті. Після високого попереднього сальто учень утрачає поступальний і обертальний рух і йому важко виконати подальше сальто.

Існує два основних варіанти виконання бічних сальто «в темп». У

першому з них спортсмен виконує усі сальто з сильним обертанням на невеликій висоті «котячись, як колесо».

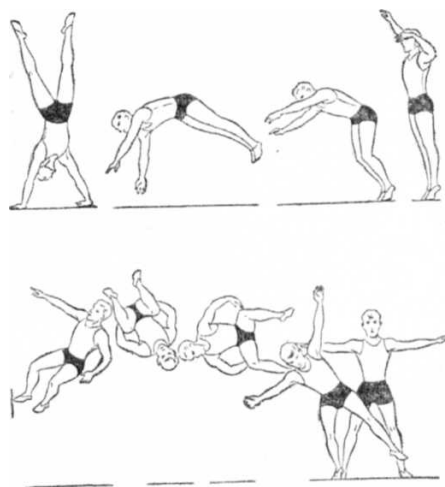


Мал. 57

Цей варіант можна також порівнювати з бар'єрним бігом легкоатлета, який намагається, не втративши швидкості, подолати бар'єр на мінімальній висоті. Другий варіант стилю характеризується більшою висотою і більш повільним обертанням.

Дуже часто у вільних вправах бічне сальто виконується після рондата (мал. 58). У цьому поєднанні рондат робиться з поворотом ступнів у момент приземлення приблизно на 45° у напрямку виконуваного сальто. Якщо після сальто не йде акробатичний стрибок, то ноги після рондата потрібно розставляти якнайширше - в цьому випадку сальто може бути виконано на великій висоті. Руки з підлоги знімати раніше і робити ними мах уперед. Лівую рукою робити мах далі за голову, щоб цим махом і активним рухом плечей за рукою повернутися наліво. Цей поворот потрібно виконувати якомога швидше. Після поштовху двома ногами іноді ускладнюється захоплення широкого згрупування.

Це потрібно враховувати і при захопленні активніше розводити ноги нарізно, допомагаючи зусиллям рук.



Мал. 58

Типові помилки та деякі способи їх усунення. При переході з рондата на сальто верхня частина тіла проходить зліва від вертикальної площини; слабкий мах лівою рукою і відсутність достатнього повороту тулуба наліво; неповне піднімання правої руки вгору; захоплення згрупування до повного повороту наліво; вузьке згрупування.

При розучуванні цього поєднання корисно спочатку виконати рондат з поворотом на руки партнера.

Якщо після сальто йде інший стрибок, то ноги на рондат потрібно поставити ближче до рук, а поштовх руками зробити якомога сильніше, щоб приземлитися в найбільш вертикальному положенні. Мах лівою рукою зробити енергійніше і ширше, щоб він сприяв не тільки повороту, але й нарощуванню поступального й обертального рухів. Після руху вперед ліва рука без зупинки рухається до лівої ноги для захоплення згрупування. Так після опори при рондаті і до захоплення згрупування ліва рука описує повне коло.

Аналогічно виконується поєднання переворот назад - бокове сальто.

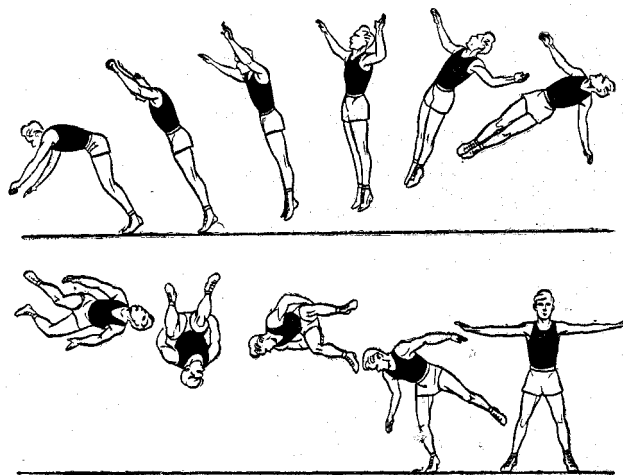
4.2. Затяжне бічне сальто.

Техніка виконання. Даний стрибок виконується після рондата або рондата і перевороту назад (мал. 59). Це сальто подібне до заднього затяжного сальто після

рондата або перевероту назад. Різниця полягає в тому, що перед боковим сальто рондат закінчується меншим стопором, ніж перед заднім сальто, і в тому, що ліва рука, рухаючись швидше і ширше, ніж права, сприяє повороту тіла наліво.

Подібність між цими сальто полягає в дуже швидкому випрямленні всього тіла і тривалому фіксуванні випрямленого положення тіла.

Починати розучування бічного зтяжного сальто треба з виконання рондата-бічного сальто, прагнучи швидше випрямитися і довше зберегти це положення.



Мал. 59

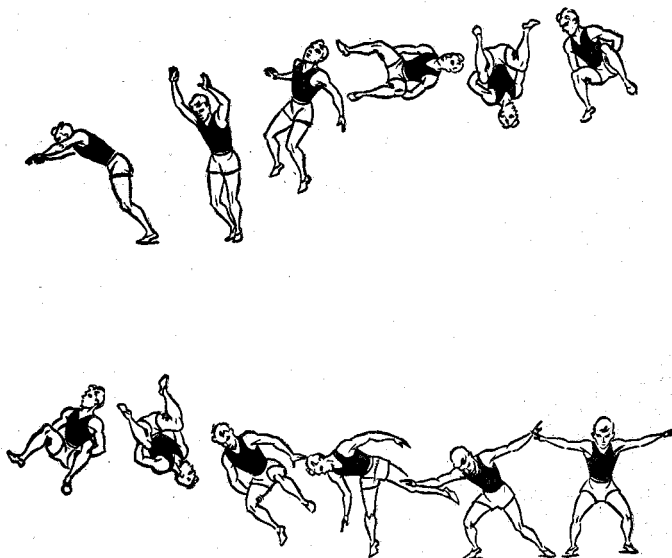
Крім того, з кожною спробою треба розбігатися швидше і ставити ноги після рондата якнайширше, щоб поступово перейти до виконання зтяжного сальто.

4.3. Подвійне бічне сальто.

Техніка виконання. Цей стрибок виконується після рондата або після з'єднання рондат - переверот назад (мал. 60). Він складніший, ніж інші подвійні сальто, і доступний лише дуже добре підготовленим спортсменам.

Основна складність полягає в тому, що, відштовхуючись на сальто, спортсмен повинен не тільки набрати необхідний обертальний рух і рух угору, але і повернутися наліво. Поворот здійснюється круговим рухом лівої руки з підлоги вгору-назад або убік-назад і відповідним поворотом плечей. Обертання на цьому сальто повинно бути якомога більшим (більше, ніж при подвійному

задньому сальто, оскільки згрупування в бічному сальто менш компактне). У зв'язку з цим перед даним поєднанням рекомендується виконати переднє або бічне сальто. У цьому випадку обертальний рух на подвійне сальто буде великим.



Мал. 60

Вибір поєднання, в якому повинно виконуватися подвійне сальто, залежить від індивідуальних можливостей спортсмена. Варто віддати перевагу такому поєднанню, в якому спортсмен зможе набрати максимум обертального руху при достатній висоті вильоту. Згрупування при подвійному сальто захоплюється щільніше, ніж при одинарному. У згрупуванні потрібно лівим плечем тягнутися до лівої ноги, а праву ногу підтягувати до правого плеча, голову злегка нахилити і повернути праворуч (при великому повороті голови погіршується звичне орієнтування в бічному обертанні). Випрямлення з угруповання починати після того, як залишиться виконати оберт (тобто в положенні боком до підлоги).

Випроставшись наполовину й уповільнивши обертання, учень зможе орієнтуватися зорво. Зорове орієнтування допомагає при перевертанні повернути голову в бік обертання, а до початку випрямлення з угруповання спортсмен починає повертати її в протилежну сторону (до напрямку обертання). Тож обличчя з цього моменту звернене до підлоги. Уточнивши своє положення по відношенню до підлоги, учень при нестачі обертання трохи затримує згрупування і, не розгинаючи праву ногу в коліні, підтягує її більше вправо, а

потім випрямляє її до підлоги ближче до вертикалі ЗЦТ тіла. При надлишку обертання він повинен випрямитися швидше.

Методика навчання. Перш ніж освоювати подвійне бокове сальто, необхідно досконало виконувати бічне сальто з трампліна поштовхом обох ніг і подвійне переднє сальто з трампліна.

При навчанні основну увагу треба приділити освоєнню бічного сальто з трампліна з раннім обертанням і з сильними закручуваними рухами рук. Щоб не впасти після такого сальто внаслідок сильного обертання, потрібно рано і швидко випрямитися зі згрупування, а в разі необхідності після приземлення перекотитися по спині.

Розучувати поєднання рондат-подвійне бокове сальто рекомендується після оволодіння подвійним заднім сальто. Як підготовчу вправу потрібно проробити намічене поєднання не з подвійним, а з одинарним сальто. У цій вправі обертання на бічне сальто потрібно набирати більше, а розгруповуватись раніше. Дуже корисно виконати намічене поєднання і з стрибком подвійним сальто у воду. Вибрати місце на березі або на містку, де можна зробити попередні елементи, і досить глибоке місце з рівним дном для безпечного занурення після подвійного сальто.

При першому виконанні подвійного сальто страхувати поясом або полотнищем брезенту чи самостійно виконувати у поролонову яму. Спочатку потрібно домагатися повного подвійного перевертання, не звертаючи особливої уваги на деталі (навіть на те, що обертання відбувається не точно в бічній площині). Потім поступово домагатися обертання точно в бічній площині.

Необхідно приділити особливу увагу техніці приземлення. Спочатку виконувати стрибки боком у глибину, а також бокове сальто з різними завданнями: зробити сальто низько, високо, з великим просуванням, на місці. Після приземлення залишатися на місці в положенні напівприсід, напружуючи м'язи ніг так, як це потрібно робити після приземлення з великої висоти. Треба навчитися падати на бік на випадок сильного «недокруту» при подвійному сальто.

До виконання подвійного сальто можна приступати після міцного засвоєння всіх підготовчих вправ. Першу спробу робити на брезент або у поролонову яму. Зазвичай на початку учні виконують неточні рухи руками, бо прагнуть виконати сальто дуже високо. До виконання сальто без страховки

можна приступити тільки тоді, коли учень упевнений у вдалому виконанні.

Для страховки треба стати зліва на 1-1,5 м від місця можливого приземлення. По мірі виконання сальто підійти впритул до учня і підтримати його правою рукою під правий бік або обхопити руками за тулуб ззаду. Якщо тренер або той, хто страхує, впевнений, що допомога не потрібна, то він надає можливість спортсмену приземлитися самостійно. У стомленому стані подвійне сальто не робити. На всіх етапах навчання при виконанні подвійного сальто на місце приземлення класти додаткові гімнастичні мати.

РОЗДІЛ 5

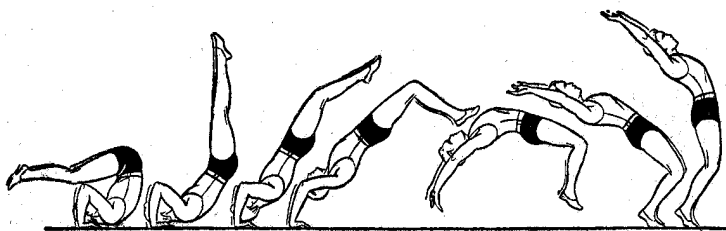
НАПІВПЕРЕВОРОТИ

Напівперевороти являють собою неповні обертання стрибком з ніг на руки, або з рук на ноги. При їх виконанні обов'язкова фаза польоту. У комбінації акробатичних стрибків напівперевороти вводяться рідко. Зазвичай вони зустрічаються у вільних вправах. Градація труднощів напівпереворотів дуже широка. Одні з них значно легші від відповідних переворотів і служать підготовчими вправами при їх вивченні, інші досить важкі і вивчаються після освоєння переворотів. Зазвичай же напівперевороти вивчаються паралельно з переворотами в міру готовності учнів до їх освоєння.

Напівперевороти виконуються вперед і назад з різних вихідних положень у різні кінцеві положення.

5.1. Підйом розгинанням.

Техніка виконання. виконується з упору лежачи зігнувшись на лопатках, руки спираються долонями об підлогу коло плечей. Із цього вихідного положення учень енергійно розгинає ноги в тазостегнових суглобах під кутом угору і на закінчення відштовхується руками від підлоги. Наступна за цим фаза польоту закінчується приземленням на прямі ноги (мал. 61).



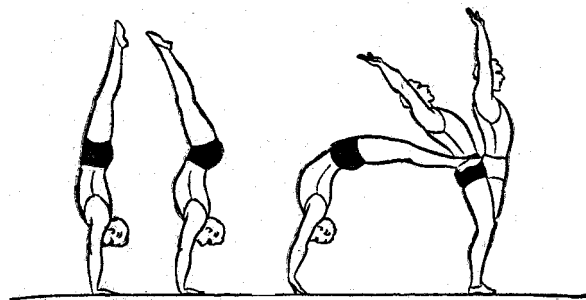
Мал. 61

Основні компоненти техніки вправи: енергійний мах ногами з подальшим гальмуванням; поштовх руками від підлоги і приземлення на пальці прямих ніг з подачею таза вперед. Його різновиди: підйом розгинанням на зігнуті ноги.

Насамперед вивчається правильний розгин ногами. Для цього прилаштовується підйом розгинанням за положення лежачи на лопатках зігнувшись, руки вперед з допомогою двох партнерів, підкидає за руки. Далі з

упору лежачи зігнувшись (руки за головою) виконується розгин у стійку на руках за допомогою партнера, що допомагає за ноги. Ця вправа, головне допомагає створити правильне уявлення про поштовх руками. Щоб скласти уявлення про напрямок розгину, доцільно виконувати розгин на руки партнера. У цій вправі проробляються усі рухи першої половини підйому розгином у нормальному темпі та потрібному напрямку. Далі підйом розгинанням виконується в цілому за допомогою, яка надається однією рукою під плече, іншою – під поперек. При подальшому вдосконаленні підйом розгинанням багаторазово виконується на піднесення з гімнастичних матів підйом розгинанням, руки на стегнах; розгин з поворотом в упор лежачи. Далі підйом розгинанням виконується в поєднанні з іншими елементами.

5.2. Розгин зі стійки. Під час розгину зі стійки на руках учень згинає ноги в тазостегнових суглобах, утрачає рівновагу в бік спини і різко розгинає ноги під кутом угору з подальшим гальмуванням (мал. 62). Після фази польоту він приземляється на носки прямих ніг.



Мал. 62

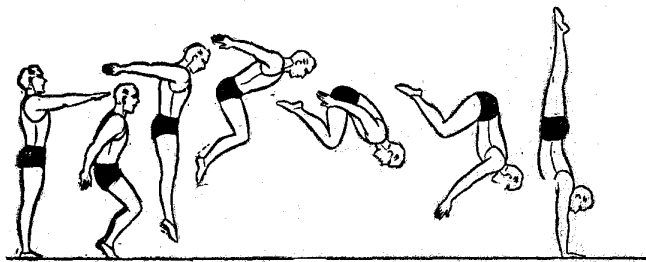
Вправа вивчається після підйому розгином з голови цілісним методом (за допомогою). Допомога здійснюється однією рукою під плече, іншою під поперек.

Поступово допомога замінюється легкою підтримкою рукою під поперек і, нарешті, вправа виконується самостійно.

5.3. Стрибок у стійку. Цей акробатичний стрибок виконується або зі стійки руки вгорі стрибком уперед у стійку на руках (при цьому руки попередньо згинаються в ліктьових суглобах, а потім розгинаються вгору-вперед, полегшуючи стрибок), або з положення руки вперед махом руками назад (мал.

63). Доцільно вивчити обидва способи.

Попередньо повторюється стійка на руках, потім перекид зі стійки на руках. Далі вправа виконується в цілому з підтримкою в момент приземлення на руки (однією рукою під живіт, інший під спину) і наступним перекидом. Тільки після цього можна виконувати стрибок з фіксацією стійки на руках, а потім поєднання його з іншими акробатичними стрибками.

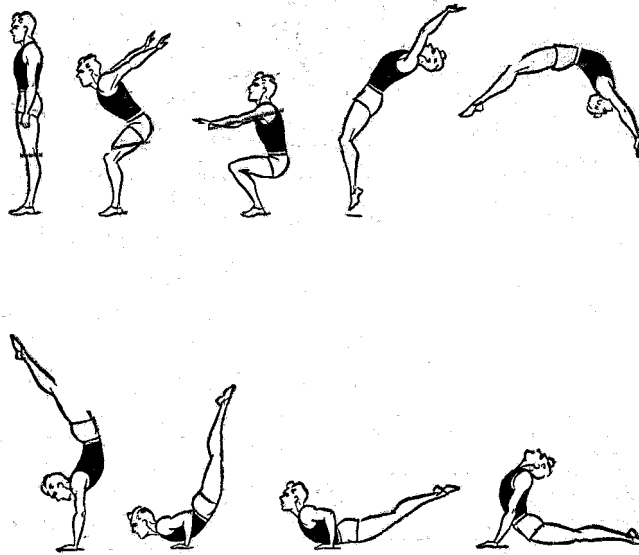


Мал. 63

5.4. Стрибок назад з перекатом. Учні ознайомилися з цією вправою ще в період вивчення перевороту назад (при передчасному згинанні ніг у тазостегнових суглобах дається ця вправа).

Тоді учні проробляли його по кілька разів зі значною допомогою. Остаточне освоєння стрибка назад з перекатом здійснюється дещо пізніше, після вивчення перевороту назад.

Стрибок назад з перекатом (мал. 64) виконується з того ж вихідного положення, що і переворот назад, але поштовх ногами робиться дещо раніше, що дозволяє вище стрибнути з меншим обертанням назад.

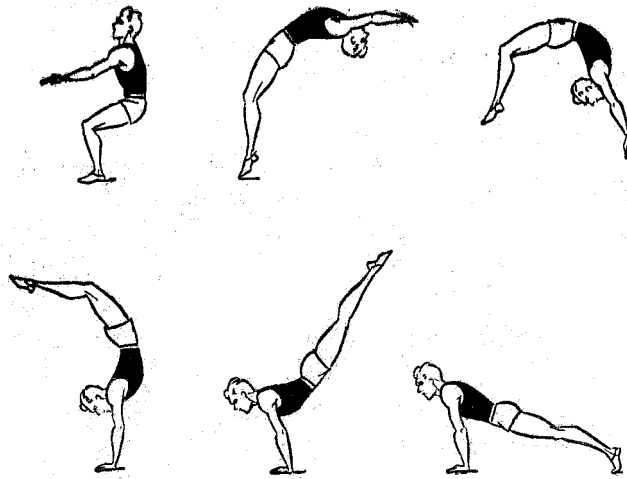


Мал. 64

У польоті (перед приземленням на руки) спина і ноги закріплюються. Торкаючись підлоги, руки м'яко згинаються, і учень плавно перекочується через груди і живіт в упор лежачи на стегнах. Попередньо необхідно повторити зі стійки на руках перекат в упор лежачи на стегнах, потім освоїти вправу в цілому за допомогою.

Допомогу належить надавати поясом і додатково підтримувати під стегно або однією рукою під спину, іншою – під стегно. Під стегно підтримувати не раніше, ніж учень поставить руки на підлогу, в іншому випадку можна перешкодити йому виконати вправу. На початку учень зазвичай надає своєму тілу занадто велике обертання назад і вдаряється гомілками об опір. Треба давати вказівку більше «залишати ноги ззаду і раніше напружувати спину та ноги». Після освоєння стрибка можна виконувати перекат до упору, стоячи на колінах.

5.5. Стрибок назад в упор лежачи. Цей стрибок виконується аналогічно стрибкові назад з перекатом, але учень, не згинаючи рук, опускає пряме тіло (обертанням у плечових суглобах) в упор лежачи (мал. 65). Після освоєння перевероту назад і стрибка назад з перекатом опанувати стрибком назад в упор лежачи неважко. Його належить вивчати відразу в цілому після того, як повторені переверот назад і стрибок з перекатом.



Мал. 65

5.6. Стрибок назад у стійку.

Стрибок назад у стійку – основна вправа для освоєння стрибків на руки назад, при виконанні яких учень спочатку повинен прийти в положення, близьке до стійки на руках, і тільки після цього перейти в кінцеве положення, характерне для виконуваного стрибка (мал. 66).



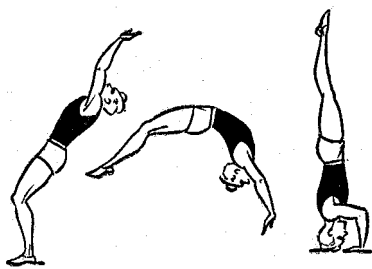
Мал. 66

Стрибок назад у стійку виконується, як і перша половина перевероту назад, але присідання робиться значно глибше, втрата рівноваги назад менше, а поштовх ногами починається раніше і триває довше. Фаза польоту тут вища, ніж при перевероті назад, і обертання менше. Треба порадити учням після поштовху ногами «залишати ноги ззаду». У момент торкання підлоги руками потрібно закріпити спину і ноги.

Навчати стрибка назад у стійку тільки після освоєння перевероту назад. Вправа вивчається відразу в цілому за допомогою, яка надається однією рукою під спину, іншою спереду за стегно. Страхуючий підтримує учня за ноги в

момент приземлення на руки і допомагає йому залишитися в стійці на руках. При багаторазовому повторенні виправляються помилки.

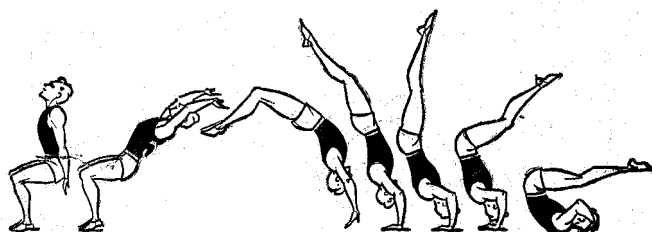
5.7. Стрибок назад в стійку на голову. Подібний стрибку назад в стійку, але присід робиться ще нижче, а обертання назад ще менше. Учень стрибком назад приходять у стійку на руках (значно не доходить), а потім, згинаючи руки, м'яко опускається в стійку на голові (мал. 67).



Мал. 67

Вправа вивчається після ознайомлення і з стрибком назад у стійку. Допомогати також, як при стрибку в стійку (спочатку рукою під спину, а потім двома руками за ноги).

5.8. Стрибок назад на плечі. Стрибок назад на плечі виконується аналогічно стрибку в стійку, але в момент торкання підлоги руками голова нахиляється на груди, руки згинаються в ліктьових суглобах, а ноги - в тазостегневих суглобах і учень м'яко опускається в упор лежачи зігнувшись (мал. 68).



Мал. 68

Даний стрибок зазвичай виконується в поєднанні з іншими акробатичними

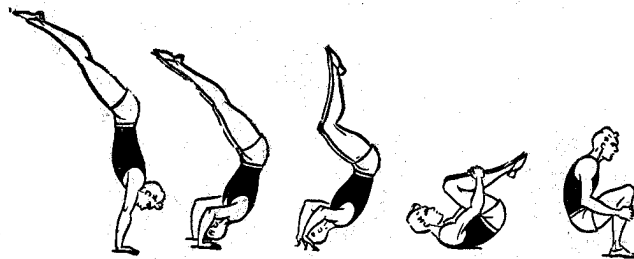
вправами і найчастіше з підйомом розгином.

Вивчати його потрібно в цілому за допомогою (під спину і під стегна спереду біля колінних суглобів). Особливу увагу звертати на своєчасний нахил голови на груди. Після кількох спроб стрибок назад на плечі поєднувати з підйомом розгином, попередньо повторивши цю вправу.

5.9. Стрибок назад з поворотом у перекид. Перед вивченням даного стрибка необхідно повторити перекид стрибком, домагаючись якомога вищого польоту (з місця, руки вгору, стрибок у стійку - перекид). Потім з місця, стоячи боком до основного напрямку, кілька разів виконати стрибок угору з поворотом на 90° у перекид (у вихідному положенні руки вгору). Далі доцільно кілька разів виконати стрибок назад з поворотом на руки партнера. Поступово вимагати більш високої та крутої траєкторії стрибка, поки учень не зможе виконати стрибок у положення, близьке до стійки на руках (мал. 69).

Допомагаючи однією рукою, підтримувати учня під живіт, іншою – з боку спини. При цьому стояти збоку і трохи позаду, з боку однойменного повороту (ліворуч при повороті наліво).

Вправа вивчається на м'яких матах.



Мал. 69

Після освоєння цього стрибка вивчаються більш складні варіанти: стрибок назад з поворотом у колесо, стрибок назад з поворотом у переворот та ін.

ЛІТЕРАТУРА

1. Акробатика [Текст] : [учебник для ин-тов физ. культуры] / под ред. канд. пед. наук Е.Г. Соколова. - 2-е изд. - М. : Физкультура и спорт, 1973. – 160 с.
2. Акробатическая подготовка гимнастов / Е.Г. Соколов. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 144 с.
3. Блобан В.Н. Юный акробат. – Киев. : Здоровье, 1982. – 160 с.
4. Болобан В.Н. Долговременные упражнения в спортивной акробатике / Болобан В.Н. // Наука в олимп. акробатике. 2011. – № 1-2. – С. 75–87.
5. Болобан В.Н. Методика начальной подготовки акробатов. Методические разработки по акробатике / Балабанов В.Н. – К. : КГИФК. – 1975. – С. 78–93.
6. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. – М. : Terra-Спорт, 2002. – 512 с.
7. Коркин В.П. Акробатика. – М. : Физкультура и спорт, М.: Физкультура и спорт, 1983. - 127 с.
8. Решетин А.А. Техника упражнений с фазой полета в спортивной акробатике : Уч. Пособ. / А.А. Решетин Самара : Изд-во Самар. гос. аэрокосм. ун-та, 2012. – 44 с.
9. Спортивная акробатика [Текст] : [учебник для ин-тов физ. культуры] / [В.П. Коркин, Е.Г. Соколов, Б.И. Якубчик и др.] ; под общ. ред. В.П. Коркина. - М. : Физкультура и спорт, 1981. - 238 с.
10. Спортивная акробатика: организация и содержание занятий: Учебно - методическое пособие/ Сост.: И.А. Белоус, М.Н. Романюк, С.В. Утина, В.Ю. Худякова. – Тирасполь, 2015. – 92 с
11. Худолій О.М. Методика викладання гімнастики : Навчальний посібник. – Харків: Консум, 1998. – 240 с.