

ФГОУ ВПО «УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Бейлин В.Р., Зеленко А.Ф., Кожевников В.И.

**ОБУЧЕНИЕ**  
**АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ**

*Учебное пособие*

*Издание второе, дополненное и переработанное*

Челябинск 2006

**УДК 796.417**

**ББК 75.663**

**Б 41**

Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту Российской Федерации в качестве учебного пособия для вузов физической культуры

Бейлин В.Р. Обучение акробатическим упражнениям : учеб. пособие / В.Р. Бейлин, А.Ф. Зеленко, В.И. Кожевников; под ред. В.Р. Бейлина. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2006. – 120 с.

Рецензенты:

Еганов А.В., доктор педагогических наук, профессор,  
Давыдов А.И., заслуженный тренер России.

В учебном пособии наряду с традиционными методами обучения акробатическим упражнениям, представлены нетрадиционные, оригинальные приемы обучения с применением снарядов и игровых заданий. Акробатические упражнения различных групп сложности, представленных в учебном пособии, сопровождаются рисунками.

Учебное пособие адресовано студентам высших учебных заведений, обучающихся по направлению 032100 «Физическая культура» специальности 032101 – «Физическая культура и спорт» и средних специальных учебных заведений, обучающихся по специальности 050720 – «Физическая культура»

**ISBN 978-5-93216-501-0**

© Бейлин В.Р., Зеленко А.Ф., Кожевников В.И., 2017 г.

© ФГОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», 2017 г.

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ЧАСТЬ 1. ОБУЧЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯМ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ.....	6
ЧАСТЬ 2. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ .....	18
2.1. Перекаты .....	18
2.1.1 <i>Перекаты прогнувшись</i> .....	19
2.1.2 <i>Перекаты в группировке</i> .....	25
2.2. Кувырки.....	33
2.3. Перевороты вперёд .....	51
2.4. Поворот в сторону .....	61
2.5. Курбеты .....	66
2.6. Рондат .....	68
2.7. Прыжки в различные положения .....	69
2.8. Повороты назад.....	70
2.9. Сальто вперёд. Методика обучения .....	75
2.10. Сальто назад.....	86
2.11. Твисты .....	97
2.12. Сальто боком (Арабское сальто).....	100
ЧАСТЬ 3. БАЛАНСОВЫЕ АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ .....	104
3.1. Стойки .....	104
3.2. Горизонтальные упоры.....	116
ЛИТЕРАТУРА .....	118

## ВВЕДЕНИЕ

Учебное пособие «Обучение акробатическим упражнениям» предназначено студентам институтов физической культуры, изучающим учебную дисциплину «Спортивная гимнастика», «Спортивная акробатика», а также студентам общего курса, изучающих дисциплину «Гимнастика и методика преподавания». Это учебное пособие окажет необходимую помощь преподавателям физического воспитания и тренерам по многим видам спорта в решении задач с развитием двигательных качеств, а также образовательных (изучение основ техники выполнения и методики обучения акробатическим упражнениям, необходимых как для прикладных целей, так и для решения задач спортивного соревнования).

Пособие может быть использовано тренерами сложно-координационных видов спорта. Благодаря большому количеству примеров обучения акробатическим упражнениям, игровым и сюжетно-ролевым методам, использования пособия актуально при работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Слово «акробатика» происходит от греческого «acrobrates», что в переводе означает «поднимающийся вверх».

Акробатические упражнения основаны на мастерском владении телом и хорошем развитии мускулатуры. Основу акробатики составляют приемы вращений тела и сохранения равновесий в необычных, разнообразных условиях опоры.

Занятия акробатикой оказывают всестороннее влияние на человека, формируя и развивая его двигательные качества. Сильным, быстрым, гибким и ловким становится тот, кто постоянно упражняется в акробатическом искусстве. Элементы акробатики используются в различных видах спорта. Широко представлены они в школьной программе по физической культуре.

Акробатические упражнения составляют наиболее важную и сложную часть современных вольных упражнений спортивной гимнастики. Многие из них являются базовыми элементами для освоения упражнений на гимнастических снарядах.

В вольных упражнениях спортивной гимнастики акробатика представлена динамическими и статическими упражнениями. Динамические элементы охватывают большое количество вращательных движений, выполняемых в разных направлениях

движений, относящихся к разным структурным группам. В состав динамических упражнений входят: перекаты и кувырки; прыжки с ног на руки и с рук на ноги – курбетты; медленные и быстрые перевороты; прыжки сальто; комбинированные прыжки, сочетающие в себе разные структурные типы движений. Среди статических упражнений выделяются стойки на руках, горизонтальные упоры, упоры углом.

## ЧАСТЬ 1. ОБУЧЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯМ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Наиболее продуктивной формой организации, позволяющей увеличить количество выполняемых упражнений и повторений, является фронтальный метод - метод, при котором все занимающиеся выполняют одно и то же задание, одновременно, слитно или по разделению.

Раздельный способ применяется при разучивании относительно несложных упражнений, когда перед выполнением каждого упражнения делается пауза для его объяснения и показа. Например: Объяснение. - «И.п. - сед, руки в стороны, 1 - сед в группировке, 2- и.п. "Исходное положение - принять!" Упражнение начинай!» Для окончания упражнения следует команда «Стой!» (рис. 1).

### Выполнение



Рис. 1

Раздельным способом изучаются группировки, перекаты, мосты, шпагаты, стойки и пр.

Способом «по разделениям» (по частям) разучиваются относительно более сложные в координационном плане упражнения - перекаты, стойки на лопатках, голове и руках и т.п. Проводя обучение «по разделениям», сначала нужно показать и назвать часть изучаемого движения, которое должны выполнить занимающиеся, а затем дать команду: «Делай раз!», после которой следует пауза для исправления ошибок. После того, как ошибки устранены, проводящий называет и показывает следующую часть движения, подает команду: «Делай два!» и снова исправляет ошибки, допущенные во второй, части движения и т.д. Таким образом, разученное упражнение повторяется 2-3 раза. Как только упражнение будет воспринято, следует команда «Упражнение продолжай!», после которой упражнение выполняется без пауз, сначала в медленном, а затем в нужном темпе.

Например. Объяснение. - «И.п. - о.с., принять!» Перекатом назад стойку на лопатках, по разделениям, «Упор присев - делай

раз!» (Пауза для устранения ошибок — «Голову наклонить вперед, спину округлить, руками опереться о пол») (рис. 2).

Выполнение.



Рис. 2

Продолжение объяснения - «Перекатом назад опереться прямыми руками о пол - делай два!» (Устранение ошибок - «Спину поднять в вертикальное положение, параллельными руками плотно опереться о пол») (рис. 3).

Выполнение.



Рис. 3

Продолжение объяснения - «Ладонями опереться о поясницу - делай три!» (Устранение ошибок - «Ладони плотно прижать к пояснице, большие пальцы наружу») (рис. 4).

Выполнение.



Рис. 4

Продолжение объяснения - «Разогнуть ноги вверх - делай четыре!» (Устранение ошибок - «Предплечьями плотно опереться о пол, потянуться ногами вверх, до прямого положения тела и ног») (рис. 5).

Выполнение.

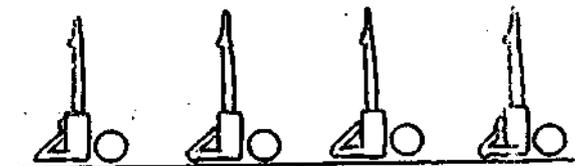


Рис. 5

Способ «по заданию» используется тогда, когда каждому ученику, самостоятельно исполняющему задание, необходимо уделить внимание в обучении двигательному действию.

Обучая акробатическим упражнениям «по заданию», необходимо объяснить упражнение, обратить внимание на его технические особенности, дать методические указания к нему. Упражнение выполняется по команде «Приступить к выполнению упражнения!» (задания) Во время выполнения упражнения проводящий проходит между рядами исполнителей, исправляя ошибки каждого ученика индивидуально. После выполнения необходимого количества повторений подается команда: «Закончить упражнение!» Затем следует анализ выполненного упражнения. Сообщается новое задание.

Например. Объяснение - "Для выполнения стойки на голове и руках согнув ноги необходимо"

Выполнение и показ.



а



б

Рис. 6.

Рис. 7 а, б

Принять упор присев (рис. 6).

а) Опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний треугольник.

б) Поднять вертикально вверх таз, согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах (колени прижать к груди) (рис. 7 а, б).

«Выполнить 3-4 раза». «Приступить к выполнению упражнения!». Для окончания упражнения следует команда «Закончить задание!» При обучении акробатическим упражнениям широко используется сменный метод. Сменный метод предусматривает разделение занимающихся на две и более смены, которые по очереди выполняют упражнение. Группа выстраивается в две шеренги (по обе стороны матов, уложенных дорожкой), и по команде тренера (учителя) одни выполняют упражнение, другие помогают, наблюдают или подмечают и исправляют ошибки. Такая форма обучения под девизом «обучаясь – учи!» не только активизирует занимающихся, но и повышает их знания по технике движений, страховке, помощи,

формирует умение видеть, анализировать и исправлять свои и чужие ошибки.

При использовании взаимообучения, взаимопомощи, взаимостраховки дети получают и решают конкретную задачу, которая относится не ко всему упражнению в целом, а лишь к отдельным его деталям (положению головы, рук, ног, туловища, правильной осанке, быстроте и ритму исполнения и др.).

Высокоэффективны соревновательный и игровой методы проведения. Они являются стимулятором повышения интереса детей к занятию, настраивающим и мобилизующим инструментом на лучшее исполнение изучаемого движения.

Обучая акробатическим упражнениям, тренер (учитель) пользуется словесным методом, методами упражнения и наглядной демонстрацией.

Словесный метод требует от тренера (учителя) прочных теоретических знаний, основ и деталей техники упражнений, умения объяснять сложные движения простым доходчивым (образным) языком.

Обучение сложным упражнениям (переворотам, сальто) сопровождается демонстрацией наглядных пособий, кинокольцовок, кинограмм, макетов, рисунков, пр.).

Основной метод обучения, метод упражнения, позволяет сформировать двигательный образ, умение и навык. Метод упражнения применяется в виде целостного и расчлененного (по частям) выполнения упражнения. Целостное изучение упражнения по сравнению с изучением упражнения по частям считается более продуктивным. Однако такой подход относится лишь к технически несложным упражнениям.

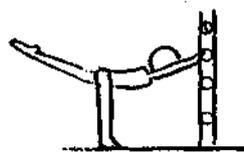
В практической работе широко используется метод программированного обучения. Этот метод целесообразно использовать с детьми младшего возраста. Он предусматривает разделение изучаемого упражнения на части в строго определенной последовательности. В результате таких предписаний алгоритмического типа исполнительским мастерством овладевают практически все занимающиеся.

Например, для выполнения переворота боком последовательность обучения может быть такой:

Первая серия упражнений развивает двигательные качества, необходимые для успешного выполнения упражнения.



а



б

Рис. 8

Стоя, руки в стороны, махи ногами в стороны до высоты плеча (рис. 8 а).

Стоя у гимнастической стенки, лицом к ней и, удерживаясь руками за рейку на уровне поясицы, махи ногами назад (рис. 8 б).



Рис. 9

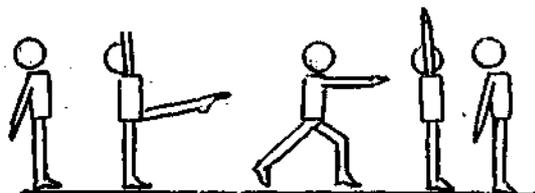


Рис. 10

И.п. - о.с. 1-2- выпад и одновременный наклон влево, руки в стороны, поворот головы влево. 3-4 - и.п. 5-8 - то же вправо (рис. 9).

И.п. - о.с. 1 - взмах левой вперед руки вверх. 2 - выпад левой, руки вперед. 3 - левая вперед, руки вверх. 4- и.п. 5-8 - то же правой (рис. 10).

Во второй серии учебных заданий осваиваются исходные, и конечные положения.

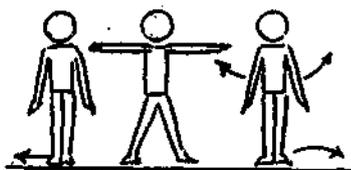


Рис. 11

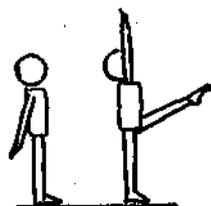


Рис. 12

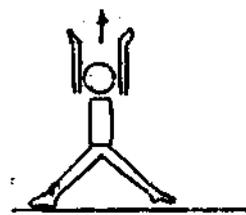


Рис. 13

И.п. - о.с. 1-3 - шагом вправо, стойка ноги врозь, руки в стороны (держать). 4 - И. п. 5-8 - то же влево (рис. 11).

И.п. - о.с. 1 - правая впереди, руки вверх, 2-3 -держать. 4 И.п. 5-8 - то же левой (рис. 12).

И.п. - стойка ноги врозь пошире . 1-руки вверх, ладони кверху. 2-3 - руками потянуться повыше кверху. 4 - и.п. (рис.13).

В третьей серии используются задания, обеспечивающие условия для выполнения упражнения.

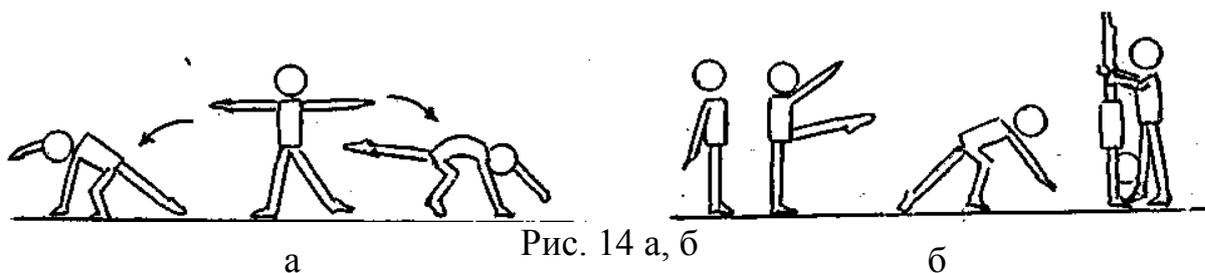


Рис. 14 а, б

И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-2 — наклон влево, сгибая левую ногу до опоры левой рукой о пол и одновременно приподнимая правую ногу в сторону. 3-4 - отталкиваясь левой (рис. 14 а).

И.п. - о.с. 1 - стойка на правой, левую ногу вперед, руки вперед - вверх. 2 - широкий шаг левой (а затем правой) стойка на руках с помощью. Тело выпрямлено, напряжено, смотреть на тыльную сторону кистей, руки на ширине плеч, и.п. 5-8 - то же (рис. 14 б).

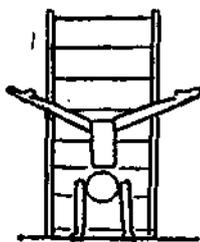


Рис. 15

Упражнение делается для определения толчковой и маховой ноги, укрепления рук, тела в стойке, зрительного контроля за положением кистей (пальцы вперед и слегка разведены, руки на ширине плеч, локти выпрямлены) нога, с которой удобнее выполнять шаг вперед и отталкиваться в сторону, будет толчковой.

Стойка на руках, ноги врозь пошире с опорой спиной о стену (если упражнение выполняется уверенно) передавать тяжесть тела на правую и левую руку с помощью и самостоятельно (рис. 15).

Задание четвертой серии связано с умением оценивать выполнение в пространстве, времени, степени мышечных усилий.

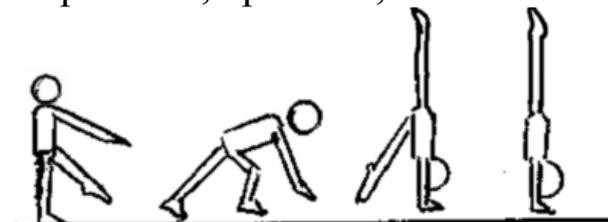


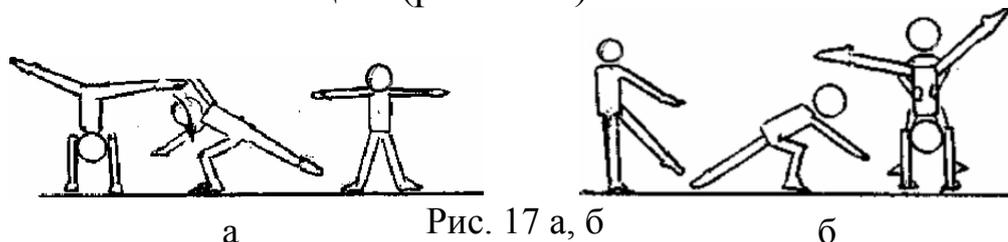
Рис. 16

Толчком одной, махом другой быстрым взмахом и отталкиванием, стойка на руках (за 1-0,5 сек) (рис. 16).

Пятая серия заданий – подводящие упражнения.

Из стойки на руках ноги врозь опускание в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны, с опорой о стенку (рис. 17 а).

Выход толчком одной и махом другой и стойку на руках с поворотом на 90° с помощью (рис. 17 б).



а

Рис. 17 а, б

б

В шестой серии программы упражнение изучается в целом в облегченных условиях.



Рис. 18

Переворот колесом с помощью (руки и ноги ставить на разметки начерченные мелом) (рис. 18).

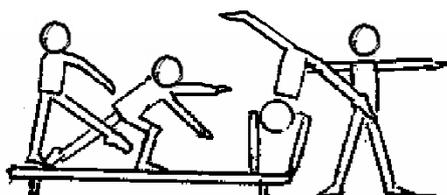


Рис. 19

Колесо на гимнастической скамейке с приземлением на маты (рис. 19).

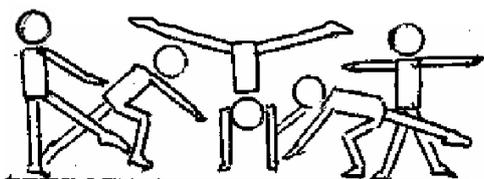


Рис. 20

Переворот колесом самостоятельно (рис. 20).

На акробатической дорожке упражнения исполняются «каскадом» – поочередным и поточным способами. Такими способами пользуются, когда выполняют серии фляков, темповых сальто, переворотов вперед, кувырков, а также законченных комбинаций с включением сложных сальто, исполняемых в середине и в конце комбинаций.

При поочередном способе упражнение выполняется после того, как дорожку освободит предыдущий исполнитель. Это дает возможность тренеру (учителю) оценить упражнение каждого исполнителя, откорректировать, проанализировать и указать на

обнаруженные ошибки, которые необходимо исправить в следующей попытке (рис. 21).

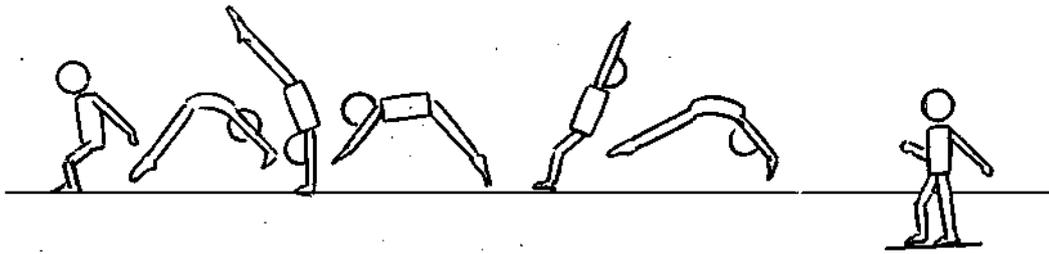


Рис. 21

При поточном способе каждый последующий исполнитель включается в работу до окончания выполнения упражнения предыдущим. Таким образом выполняются задания тогда, когда надежно разучены сложные упражнения. Такой способ увеличивает интенсивность тренировочного занятия, разнообразит и эмоционально настраивает на соревновательный, динамичный характер тренировки (рис. 22).

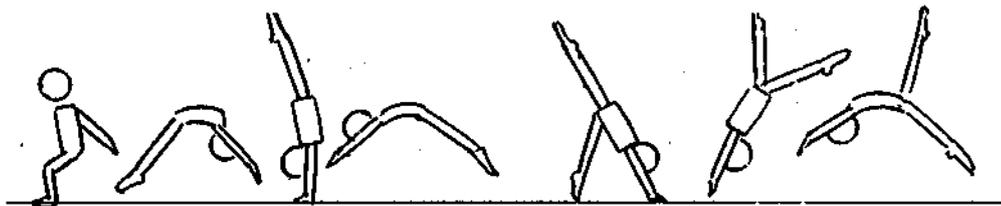
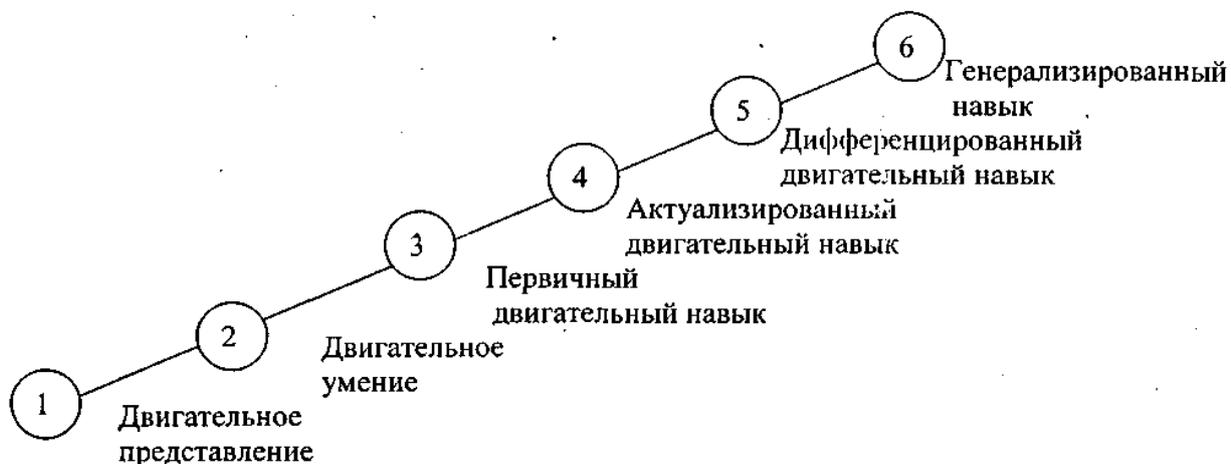


Рис. 22

Обучение сложному движению совершается по определенной дидактической схеме (схема 1). Сначала формируется двигательное представление об упражнении, являющемся целью изучения (целевое упражнение). После чего следует углубленное разучивание до уровня двигательного умения, и наконец - закрепление и совершенствование разученного упражнения до уровня двигательного навыка. Причем двигательный навык, пройдя ряд уровней: первичный двигательный навык, выполняемый отдельно или в привычных связках; актуализированный двигательный навык, который осваивается в нужном соревновательном варианте (в составе комбинации, в трудных связках и т.д.) превращается в дифференцированный двигательный навык, отличающийся высокой надежностью работы, способной очень гибко, вариативно подстраиваться под изменение условий работы превращается в генерализованный, при котором оказывает-

ся возможным одновременное успешное владение рядом структурно родственных упражнений.

Схема 1.



В зависимости от характера познавательной деятельности процесс взаимоотношений тренера (учителя) и ученика при обучении упражнениям может выстраиваться как дедуктивным, так и индуктивным методами.

Дедуктивный метод (введение) предполагает обучение акробатическим упражнениям «от общего к частному». Обучение начинается с объяснения и демонстрации целевого упражнения, после чего следуют первые пробные попытки его исполнения. Каждая попытка выполняется со страховкой, корректируется посредством указаний, замечаний. При обнаружении первых положительных результатов ученику ставятся новые задачи, которые совершенствуются уже на более высоком уровне исполнительского мастерства (схема 2).

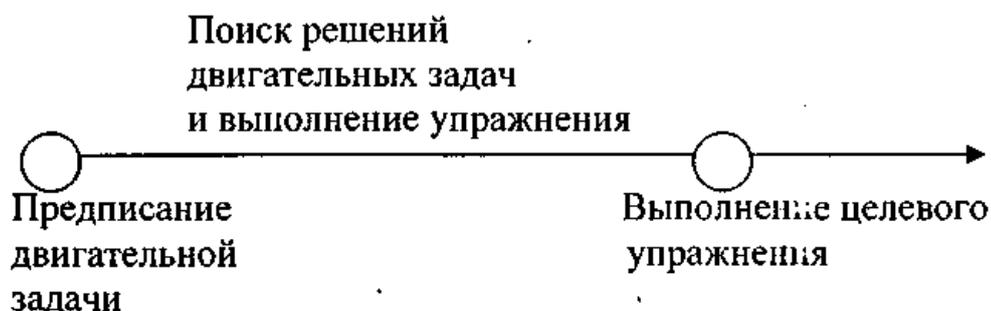
Схема 2.



Индуктивный метод (наведение) - обучение «от частного к общему». При индуктивном методе тренер (учитель) предписывает двигательные задачи, которые ученики пытаются с его помощью

решить посредством поиска лучших вариантов исполнения упражнений, решающих общую целевую задачу. В процессе обучения обнаруженные первые положительные попытки корректируются тренером (учителем), ставятся новые задачи (схема 3).

Схема 3.



На начальном этапе обучения доминирующим является дедуктивный метод, который дает возможность сформировать основополагающие, базовые умения и навыки, приобрести необходимый двигательный опыт. Важен и индуктивный метод, при котором обучаемые самостоятельно учатся находить решения двигательных задач, проявляя при этом индивидуальные, творческие способности. При индуктивном методе для каждого обучающегося в процессе обучения могут использоваться разнообразные двигательные задачи, благодаря которым обучение становится интересным и безопасным.

В своей практике тренер (учитель) использует широкий круг методических приемов: рассказ, объяснение, показ, зрительные ориентиры, слуховые и тактильные раздражители, помощь и страховку, фиксацию и проводку, имитацию движений и т.д.

Все приемы сведены по группам, каждая из которых имеет свои конкретные задачи:

а) приемы, создающие предварительное представление об упражнении;

б) рассказ, объяснение, имитация, показ, демонстрация ошибок, сравнения нового задания с ранее изученным и т.п.;

в) приемы вычленения отдельных компонентов движения (использование узких двигательных задач, подводящих упражнений);

г) приемы, обеспечивающие условия целостного выполнения упражнений (применение наклонных поверхностей, гимнастических снарядов);

д) приемы, направленные на снижение степени действия защитной реакции (использование страхующих устройств, поролоновой ямы);

е) приемы, способствующие повышению точности оценок основных параметров движения (пространственных, временных, силовых), использование приемов фиксации для уточнения и исправления ошибок проводки, ориентиров, звуковых сигналов и др.);

ж) приемы контроля и самоконтроля за формированием двигательного навыка;

з) приемы, усложняющие условия выполнения разучиваемых упражнений;

и) «парадоксальные» приемы, использующиеся при неправильно разученном упражнении, когда для того, чтобы исправить ошибки, используют более сложные или утрированные упражнения и др.

Разнообразие методов и приемов позволяет более целенаправленно с меньшими затратами времени, сил и энергии изучить упражнение, учитывая при этом способности и возрастные особенности занимающихся.

## Примерная схема обучения дедуктивным и индуктивным методам

Схема 4.

Дедуктивный метод		Индуктивный метод	
Деятельность тренера (учителя)	Деятельность учеников	Деятельность тренера (учителя)	Деятельность учеников
Целевая установка Объяснение. Демонстрация упражнения	—————→ X	Постановка двигательной задачи	—————→ X
X ←————	Выполнение упражнения вместе с обучающим и после его показа	X ←————	Попытки решить двигательную задачу
Указания. Ритмическое сопровождение (подсчет)	—————→ X	Исправление ошибок наблюдение за исполняющим	—————→ X
X ←————	Выполнение подводящих упражнений	X ←————	Выполнение попыток для решения двигательной задачи, поставленной обучающим под его наблюдением
Управление упражнением с использованием помощи, указаний, корректировки	—————→ X	Обращение внимания на лучшее решение задачи. Демонстрация и объяснение	—————→ X
X —————	Работа над основными формами движения, над исправлением ошибок	X ←————	Выполнение предложенного варианта
Постановка основной задачи выполнения целевого упражнения	————— X	Управление упражнением при помощи указаний, корректировки.	—————→ X
		X ←————	Работа над грубой формой движения
		Постановка основной задачи выполнения целевого упражнения	————— X

## **ЧАСТЬ 2.** **АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

### **2.1. Перекаты**

Вращательные движения без переворачивания и с переворачиванием через голову, с последовательным касанием всеми частями тела опоры - перекаты и кувырки используются в начальной подготовке спортсменов многих видов спорта, являются основными акробатическими упражнениями школьных программ по физической культуре, первой ступенькой к разучиванию сложных гимнастических упражнений, в подготовке спортсменов занимающихся спортивной гимнастикой.

По своему назначению перекаты и кувырки выполняют прикладную и корригирующую функции. Как прикладные упражнения они используются для обучения навыкам самостраховки, умению приземляться после падений, не ушибаясь и не травмируясь при этом. Как средство корригирующей гимнастики они применяются при остеохондрозе для оказания массирующего и укрепляющего воздействия на мышцы спины, а также для тренировки вестибулярного аппарата (уменьшения головокружения, улучшение кровоснабжения и лимфообразования). Кроме того, эти акробатические упражнения развивают координацию движений, служат связующими элементами в вольных упражнениях и подводят к выполнению сложных акробатических движений.

Выбирая методику обучения перекатам и кувыркам, следует учитывать возрастные особенности детей. В работе с детьми младшего возраста преобладают игровой и соревновательный методы. При выполнении подводящих упражнений целесообразно использовать подражательные и имитационные движения.

С детьми среднего возраста больше внимания следует обращать на элементы техники и эстетическую сторону движений, применяя при этом взаимообучение и групповое выполнение упражнений.

Со старшими - важна индивидуальная работа. Здесь возможно использование сложных вариантов кувырков и эксцентрики.

Обучая перекатам и кувыркам, нужно обратить особое внимание на детей с нарушениями осанки, имеющих чрезмерные

искривления позвоночника, сутулость, сколиоз, кифоз и т.д. Некоторым из них такие упражнения противопоказаны. В отдельных случаях для выполнения перекатов и кувырков необходимо в два-три слоя положить мягкие поролоновые маты. Детям, у которых отсутствуют болевые ощущения в области спины, полезно выполнять перекаты и кувырки на жестких матах или на полу.

Необходимо контролировать количество акробатических упражнений. Серия выполняемых перекатов и кувырков у нетренированного ребенка может вызвать головокружение и чувство тошноты. Поэтому советуем придерживаться принципа постепенного увеличения нагрузки. На начальном этапе обучения после каждого кувырка желательно выполнять упражнения, формирующие гимнастическую школу (стиль) движения, (например: о.с. 1-руки вперед, 2-руки в стороны, 3-руки вверх, 4-руки вниз), обращая внимание на правильную осанку, положение головы, рук, туловища и ног. Затем продолжить обучение выполнением серии кувырков с включением между ними простых прыжков прогнувшись, согнувшись, в группировке и т.п.

Умело подобранная методика обучения с помощью сюжетных, сюжетно-ролевых, подражательных игр принесет детям радость. Занятие получится интересным и эмоционально насыщенным.

### ***2.1.1 Перекаты прогнувшись***

Выполнение из стойки на коленях (упор лежа), прогибаясь, выполнить перекат вперед прогнувшись, последовательно касаясь бедрами, животом, грудью пола.

#### **Варианты выполнения прогнувшись.**



Рис. 23

«Корзинка». Лежа на животе прогнувшись с захватом за голени, перекаты вперед-назад (рис. 23).

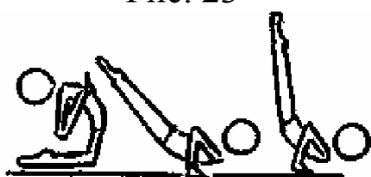


Рис. 24

Перекаты из стойки на коленях (Перекаты выполнять с наклоном головы назад) (рис. 24).



Рис. 25

«Качели». Перекат из стойки на коленях, руки за спину (рис. 25).

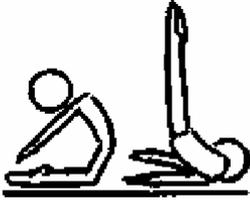


Рис. 26

Перекат прогнувшись из стойки на коленях в стойку на плече (рис. 26).

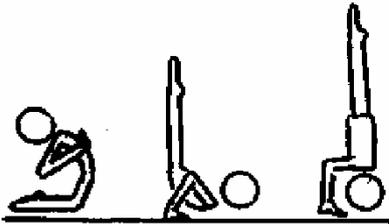


Рис. 27

Из стойки на коленях перекач прогнувшись в стойку на голове и руках (рис. 27).

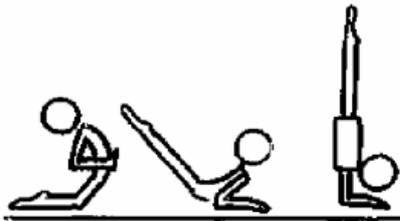


Рис. 28

Из стойки на коленях перекач прогнувшись в стойку на предплечьях (рис. 28).



Рис. 29

Из стойки на коленях перекач прогнувшись в стойку на голове и предплечьях (рис. 29).

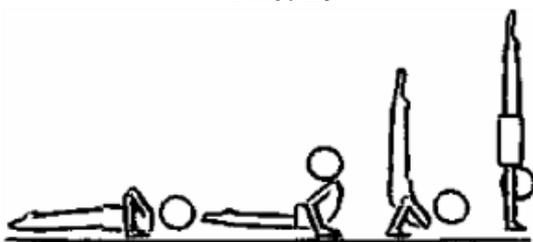


Рис. 30

Из упора лежа с согнутыми руками перекач вперед прогнувшись в стойку на руках (рис. 30).



Из о.с. перекач вперед, прогнувшись в стойку на груди и обратно (рис. 31).

Рис. 31

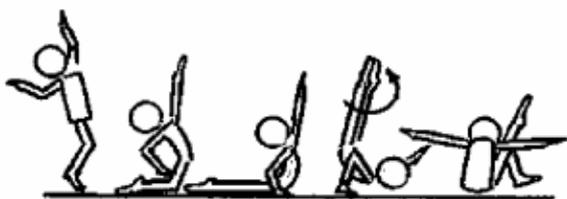


Рис. 32

Опускание в стойку на коленях с перекатом прогнувшись и поворотом налево в сед (рис. 32).

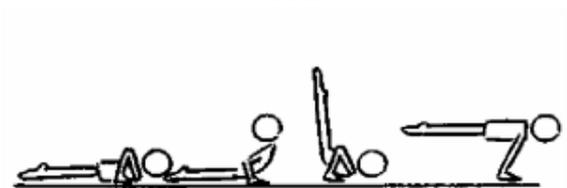


Рис. 33

Из упора лежа перекаат вперед прогнувшись в горизонтальный упор (рис. 33).

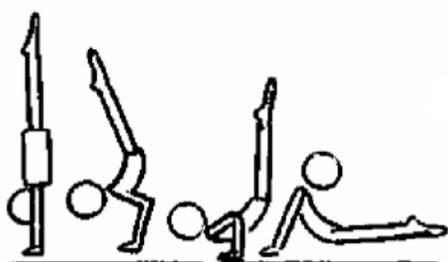


Рис. 34

Из стойки на руках перекаат прогнувшись в упор лежа (рис. 34)

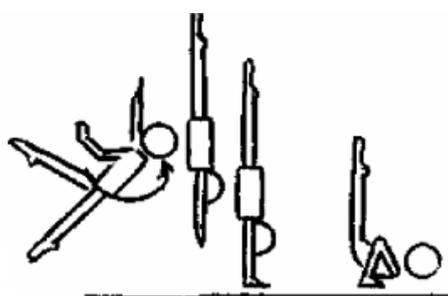


Рис. 35

Прыжок на руки с поворотом кругом в перекаат прогнувшись. Выполняется с шага. Оставляя туловище слегка сзади, одновременно сильным махом правой ногой и руками вперед прыгнуть на левой ноге с поворотом налево. В полете руки приблизить к туловищу и соединить толчковую ногу с маховой (рис. 35).



Рис. 36

Из широкой стойки на руках перекаат прогнувшись в упор лежа (рис. 36).

### Обучение перекаату в сторону прогнувшись



Перекат прогнувшись в сторону. Рис. 37.

**Выполнение.** Из положения лежа на животе последовательно перекатиться на левый бок, спину, правый бок и живот. При этом ноги и туловище должны быть приподняты и не касаться пола.

### Подготовительные упражнения



Рис. 38

Лежа на животе прогибания (покачивания) (рис. 38).



Рис. 39

«Струна» Лежа на спине ноги на несколько сантиметров приподнять от пола, руками и ногами тянуться в противоположные стороны (рис.39).



Рис. 40

То же что и упр. 2, но лежа на правом и левом боку (рис. 40).



Рис. 41

Из положения лежа на спине сед углом разгибаясь поворотом налево лечь на живот, руки вверх (рис. 41).

### Обучение перекату в сторону прогнувшись игровым методом. Игра «Три лодочки» (для детей 5-6 лет)

Дети размещаются парами. В каждой паре исполнитель и помощник. Исполнители принимают положение лежа на животе, руки вверх - «лодочку». Стопами они зажимают флажок (лист бумаги и т.п.). Помощник следит за тем, чтобы у «лодочки» не было «щелей» (ноги прямые и соединены вместе), иначе она «утонет». Каждое упражнение повторяется 3-4 раза, после чего дети меняются ролями.

Учитель (тренер) используя метод одновременного рассказа и показа, начинает:

- Ребята, сегодня на занятии мы с вами будем выполнять перекаты. Перекаты - это значит перекатываться, вращаться (показ). Чтобы сделать перекат, нам нужно изучить упражнение, которое называется «лодочка». Игра, в которую мы сейчас сыграем, так и называется «Три лодочки». Итак повторяйте и выполняйте вместе со мной:

***Однажды у причала три лодочки стояли.***

***Первая лодочка на волнах качалась.***

***На волнах качалась, в спине прогибалась***  
(рис. 42).

Вот так!



Рис. 42.

(Показ-прогибаясь и покачиваясь).

Дети повторяют стихотворение и упражнение 3-4 раза. Ведущий исправляет ошибки, а затем продолжает;

***А вторая лодочка на боку лежала,***

***Ножки поднимала, ручки поднимала***  
(рис. 43).

Вот так!



Рис. 43.

(Показ)

После разучивания второй «лодочки» ведущий говорит:

***Ну а третья лодочка на спине лежала.***

***На спине лежала, спинку округляла***  
(рис. 44).

Вот так!



Рис. 44.

(Показ)

Затем как методическое указание ведущий произносит:

***Скажем мы, друзья,***  
***без лести.***

***Ножки нужно***  
***держатъ вместе.***

***Лодочкам не утонуть,***  
***Если носочки оттянуть.***



После разучивания упражнения учитель (тренер) оценивает исполнительское мастерство учеников, используя при этом соревновательный метод. Оценивается качество исполнения как

исполнителей, так и их помощников. Игрок, исполнивший упражнение лучше других, назначается проводящим.

### Выполнение перекатов прогнувшись в сторону игровым способом

**«Единоборцы».** Перекат в сторону из положения лежа на животе лицом друг к другу, руки на плечах партнера (рис. 45).



Рис. 45

**«Неразлучная парочка».** Перекаты в сторону, обняв друг друга (рис. 46).



Рис. 46

**«Снайпер».** Выполняя перекат попасть мячом в цель (рис. 47).



Рис. 47

**«Веретено».** Выполняя перекат, намотать веревку на поясицу. Выполняя перекат в обратном направлении, размотать. Партнер удерживает веревку за один конец, помогая исполнителю быстро освободиться от нее (рис. 48).

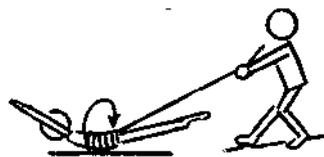


Рис. 48

**«Цепочка».** Перекаты группами, взявшись хватом за голеностопы впереди лежащего. Группа выполнившая 5-6 перекатов, не разорвав цепочку, становится победителем (рис. 49).



Рис. 49

**«Переправа»** 6 человек ложатся на живот на расстоянии 50-60 см. друг от друга. Четные номера в одну сторону, нечетные - в другую. По сигналу все одновременно выполняют перекаты, передвигаясь к противоположной стороне

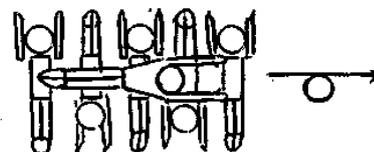


Рис. 50

зала и таким образом переправляют лежащего сверху. После переправы присоединяется к последнему, а наверх ложиться очередной игрок (рис. 50).

*«Перекаты держа друг друга за ноги»*(рис. 51).



Рис. 51

### 2.1.2. Перекаты в группировке



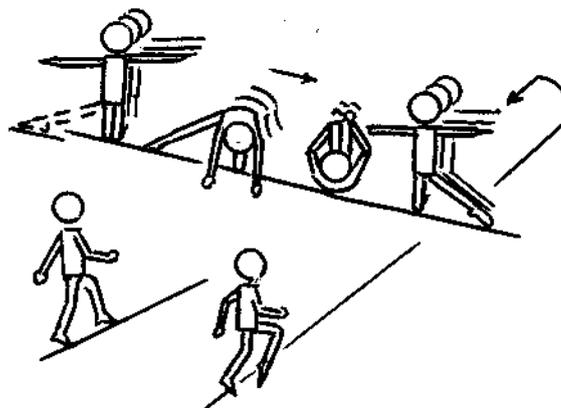
Рис. 52 Перекаты в сторону в группировке.

**Выполнение.** Наклоном вперед сесть на пятки и, захватив правой рукой голень правой ноги, а левой рукой голень левой ноги, выполнить перекат в сторону, последовательно касаясь пола плечом, боком, спиной, другим боком и плечом, и перейти в стойку на коленях. Туловище при вращении округлено.

*«Каскадеры».* Из стойки на правом колене, левая в сторону на носок, руки в стороны перекат влево (вправо) в группировке. **Выполнение.** Наклоняясь вперед, сесть на правую пятку, руки вверх и, выполняя перекат вправо, встать на левое колено, правую ногу в сторону на носок, руки в стороны.

Дети выстраиваются колоннами. Направляющие выполняют роль водителей автомобиля, поворачиваются кругом и становятся лицом к своей колонне, игроки которой стоят в стойке на правом колене, левая нога в сторону на носок, руки в стороны. Они «каскадеры».

По сигналу «водители» автомобиля проходят по линии стоящих перед ними «каскадеров» к противоположной стороне зала. Как только «водитель» приближается к «каскадеру», тот быстро



выполняет перекат, после чего поворачивается кругом и принимает исходное положение, готовясь выполнить очередной перекат перед возвращающимся обратно «водителем автомобиля».

Так поступают и остальные каскадеры. После каждого очередного упражнения скорость передвижения «водителя» увеличивается.

Затем упражнение выполняют соревновательным методом. Игра развивает глазомер и быстроту реакции (рис. 53).

### «Звёздный перекат»

Перекат вправо (влево) с поворотом кругом. Из седа ноги врозь с наклоном и захватом руками за голени, лечь на правый бок, сделать перекат на спину, на левый бок и отталкиваясь локтем сесть (рис.54).



Рис. 54

Перекат в сторону согнувшись с захватом. Из седа с максимальным наклоном вперед захватить руками голени, сделать перекат на округленную спину и, продолжая вращение, прийти в исходное положение (рис. 55).

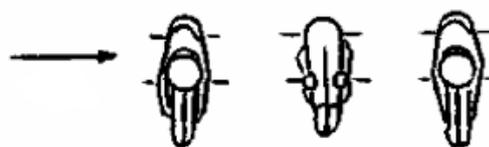


Рис. 55

Длинный перекат в сторону. Из стойки ноги врозь, (выпадом влево) приседая, захватить руками бедра снизу и выполнить перекат в раскрытой группировке. Во время вращения не касаться пола головой и помогать переворачиванию махом правой ноги (рис. 56).

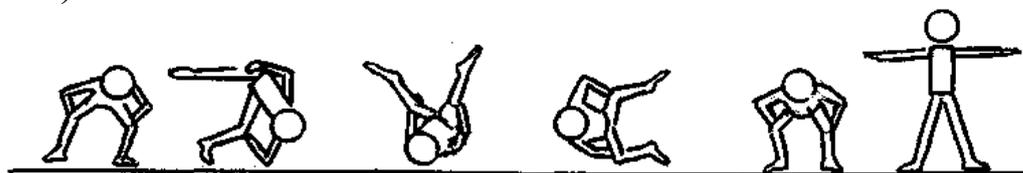


Рис. 56

Перекат в сторону в парах (рис. 57).



Рис. 57

Перекат, цепочкой удерживая за голеностоп впереди стоящего партнера (рис. 58).

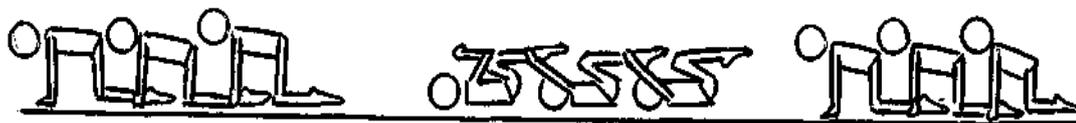


Рис. 58

### Перекаты вперед-назад на спине в группировке

**Выполнение.** Из приседа в группировке, последовательно касаясь опоры спиной, лопатками, затылком, перекатиться назад (рис. 59).



Рис. 59

и, не задерживаясь, перекатиться вперед (рис. 60).



Рис. 60

Перекаты выполнять с разной скоростью. Чем плотнее группировка, тем быстрее перекат и наоборот. При перекаате назад сохранять округленную спину, согнутые ноги притянуть коленями к плечам, а при перекаате вперед подтянуть ноги пятками к бедрам и энергично подать голову и плечи вперед.

### Подводящие упражнения.

Из седа руки в стороны группировка. Из седа согнуть ноги, округлить спину развести колени, врозь, взяться руками за середину голени и притянуть ноги к туловищу, голову наклонить вперед. Выполнить сначала в медленном темпе, а затем в быстром (рис. 61).



Рис. 61

Повторить упражнение из положения лежа и стоя (рис. 62, 63).



Рис. 62

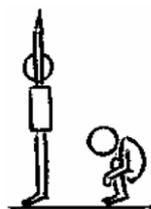


Рис. 63

## Обучение группировке и перекатам игровым методом (для 5-6 лет)

### Игра 1. «Червячки и яблочки»

Дети выстраиваются в две шеренги. Ведущий показывает и объясняет: - Ребята, мы выполним упражнение, которое называется «Яблочко». Выполняется оно так: (показ) - И.П. - Сядьте на пол, руки разведите в стороны.

1. Округлите спинку, согните ножки к туловищу, голову наклоните вперед.

Таким образом, вы стали похожи на круглое яблоко (рис. 64).



Рис. 64

2. Примите исходное положение. Выполняя упражнение, повторяйте за мной:

*«Я яблочко наливное, соком сладким налитое»* (Повторить 2-3 раза).

Второе упражнение называется «Червячок». Выполняется оно так: И.П. - лежа на животе опереться руками около плеч. 1. - подтягиваясь на руках, продвигаться вперед 2. - И.П.

Выполняя упражнение, повторяем: *«Я зеленый червячок, ищу сладенький бочек»*. (Повторить 2-3 раза) (рис. 65).



Рис. 65

После разучивания упражнения и стихотворения дети размещаются парами. В каждой из них «червячок и яблочко». «Яблочки» принимают плотную группировку и произносят:

***Я яблочко наливное,  
Соком сладким налитое.  
А я зеленый червячок!  
Где здесь сладенький бочок?  
(Отвечает червячок).***

Стараясь протиснуть свои ладони между руками исполнителя, которыми он плотно прижимает свои бедра; между грудью и прижатыми к ним коленями и т.п. Если «червячок» нашел уязвимое место и достиг цели он завершая игру, говорит:

***Я попробовал чуток,  
Вкусный, сочный, сладкий сок.***

Если группировка оказалась плотной и он не достиг цели, с сожалением заканчивает словами:

***Я старался, извивался  
К соку так и не добрался.***  
(показывает, как это он делал)

Затем игроки меняются ролями. Заканчивается игра соревновательным методом. Оценивается отдельно работа исполнителей и их помощников.

## **Игра 2. «Лиса и еж»**

Дети размещаются в две шеренги. Ведущий начинает:

Ребята, сегодня мы с вами научимся выполнять перекаты лежа на спине, в группировке. Выполняются они вот так: (показ) (рис. 66).



Рис. 66

Но сначала выучим упражнения и сыграем в игру «Лиса и еж».

### **Упражнение 1. «Лиса»**

И.П. - упор на коленях прогнувшись, 1-8 восемь шагов вперед на четвереньках. Выполняя упражнение, произносить:

***Вот так чудо-чудеса:  
По лесу идет лиса.***

9 - остановиться, 10 - упор на предплечьях; 11-13 - прогибаясь, разогнуть руки, поворачивая голову налево и направо, как бы заглядывая в «курытник» через небольшую дыру и высматривая, нет ли там добычи. 14-16 - и.п. (рис. 67).



Рис. 67

**Выполняя повороты головы приговаривать:**

*Затаилась лиса, улыбается,  
В спинке плутовка прогибается.*

Повторить упражнение 3-4 раза.

**Упражнение 2. «Ежик» Рис. 68.**



Рис. 68

Ведущий продолжает:

*Навстречу лисе еж идет,  
гостинцы малышам несет.  
Как ходит ежик, мы покажем.  
Мы покажем и расскажем.*



Дети выполняют ходьбу в приседе в группировке. Игроки размещаются парами на расстоянии 3-4 шагов друг от друга. Каждый из них, выполняя свое упражнение, движется навстречу друг другу. Подойдя поближе, оба останавливаются («Лиса» в упоре на коленях, «ежик» - в приседе в группировке).

*Лиса: - Еженька–еж куда ты идешь?*

*Ежик: - Спешу домой*

*Лиса: - А что несешь?*

*Ежик: - Пирожков кошелку Ежикам под елку.*

*Лиса: - Подойди ко мне, дружок,*

*Дай отведать пирожок.*

*Ежик: - Лучше я свернусь в калачик,*

*Превращусь в ежовый мячик.*

После этих слов «ежик» принимает плотную группировку и старается удерживать ее до конца игры. «Лиса» помогает ежику выполнить упражнение несколько раз (рис. 69).

Выполнить перекаты вперед - назад, поддерживая его одной рукой под спину, другой - за голень. Затем «лиса» вращает его во всех направлениях, перекатывая его на левый и правый бок, пытается раскрыть группировку и с удивлением приговаривает:



*Что за чудо, вот те на,  
У него кругом спина.*

Рис. 69

Затем дети меняются ролями, а ведущий определяет лучших помощников и исполнителей. Игра заканчивается соревновательным методом. Лучший становится ведущим.

### **Варианты перекатов вперед-назад**

1. Из приседа в группировке перекат назад в стойку на лопатках (рис. 70 а).



Рис. 70 а

перекатом вперед упор присев (рис. 70 б).



Рис. 70 б

Из приседа перекатом назад в группировке, руки положить параллельно на пол и, приподнимая таз вверх повыше, опереться ладонями в поясницу. Удерживая туловище вертикально, медленно разогнуть ноги. Выполнив стойку на лопатках, округлить спину и начать перекат вперед на округленной спине, удерживая ноги прямыми. Набрав скорость вращения, сгруппироваться и перейти в упор присев.

### **Подводящие упражнения**

Рис. 71. Из положения лежа на спине, опираясь ладонями о пол, приподнять таз в вертикальное положение, согнуть ноги и, разгибая их, выполнить стойку на лопатках.



Рис. 71

Рис. 72. Лежа на округленной спине покачивания. Помощник удерживая за ноги покачивает «лодочку».



Рис. 72



Рис. 73

Рис. 73. Из седа руки в стороны перекатом назад стойка на лопатках.

### Игровой метод обучения переката в стойку на лопатках

Сюжетно ролевая игра «Березовая роща».

Дети размещаются парами. Одни из них «Лесничие», другие - «Березки». **Ведущий рассказывает:**

*Ребята, мы с вами выполним упражнение, которое называется «Березка». Если вы будете выполнять это упражнение каждый день, вы станете крепкими, стройными и красивыми, как березка.*

*Однажды лесничий посадил на поляне маленькие, круглые зернышки. Давайте мы покажем, как он это делал. «Лесничие» помогают «березкам» правильно принять упор присев: округлить спину, голову наклонить вперед, вес тела распределить на руки и выполнить перекат назад в группировке. Далее каждый раз, объясняя очередной сюжет, ведущий предлагает детям выполнить упражнение.*

*Прошло время. Из зернышек проросли корешки, которые прочно укрепились в земле. «Лесничие» проверяют и помогают исполнителям сильно упереться параллельно поставленными руками о пол (рис. 74).*

Под лучами солнца пророс первый росток, за ним потянулся второй (рис.74).

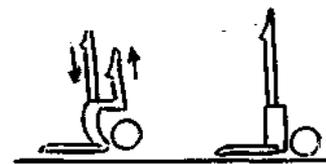


Рис. 74

«Лесничие» помогают партнерам медленно, поочередно выпрямить ноги вверх, удерживая их под поясницу и живот, а также следят за тем, чтобы «березки» правильно поставили ладони на поясницу (рис. 74 а).

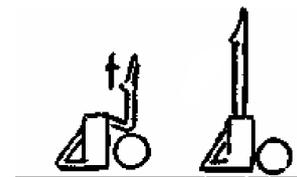


Рис. 74 а

Прошли годы. Из маленьких зернышек выросла целая роща высоких, стройных в белом одеянии берез. Их ветки легко покачиваются на ветру, а листья шепчутся друг с другом, «березки» выполняют покачивания ногами в разных направлениях (рис. 74 б).



Рис. 74 б

*Их стволы наклоняются и качаются от бурь и гроз. «Березки» поочередно опускают согнутые ноги вниз, стараясь коснуться носками пола, разводят ноги в стороны, вперед и назад.*

*Но когда светит солнышко, стройные, нежные березки тянутся навстречу живительным лучам солнца. Дети фиксируют стойку на лопатках, стараясь потянуться телом вертикально вверх.*

*Наступает осень. Их семена, унесенные ветром, попадают в теплую, влажную плодородную землю. (Игроки выполняют - из стойки на лопатках перекаат вперед в присед в группировке).*

*Весной семена прорастают, и молодые побеги березок снова тянутся навстречу новой жизни. Упражнение повторить 3-4 раза. Затем игроки меняются ролями. Разучивание упражнения заканчивается проведением игры соревновательным методом.*

## 2.2. Кувырки

### Кувырок вперед в группировке. Методика обучения



Рис. 75. Кувырок вперед в группировке

**Выполнение.** Из упора присев: наклоняясь вперед, поставить руки на длину предплечий впереди ступней, перенести тяжесть тела на руки, сгибая их и наклоняя голову к груди (смотреть на ноги), оттолкнуться ногами и мягко перекатиться вперед с округленной спиной до упора присев. Во время переката плотно сгруппироваться, захватив руками голени.

### Подводящие упражнения

Из седа перекаты вперед-назад на спине. В группировке. Перекатом вперед принять упор присев, не опираясь руками сзади (рис. 76).



Рис. 76

Из положения лежа на спине поднять ноги до касания носками за головой, согнутые руки поставить на опору пальцами к плечам. Перекатом вперед в группировке прийти в упор присев (рис. 77).



Рис. 77

Из упора стоя, согнувшись, кувырок вперед в группировке в упор присев (рис. 78).



Рис. 78

### Выполнение кувырка по разделениям

И.П. - о.с. 1. По команде «Делай - раз!» - упор присев - Принять! (Здесь и далее после каждой команды проверять правильное фиксированное положение тела. 2. Перенести тяжесть тела на руки и опереться затылком - «Делай - два». 3. Оттолкнуться и сделать кувырок в упор присев - «Делай - три». Встать и повернуться кругом - «Делай - четыре». Далее упражнение повторяется. После каждого кувырка можно использовать разные способы поворотов (прыжком, выпадом и т.д.).

**Ошибки.** 1. Неточная постановка рук (на кулаки, неправильная постановка кистей, разведение предплечий в стороны). 2. Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову. 3. Неплотная группировка. 4. Отсутствие опоры и отжимание на руках в момент переворачивания через голову. 5. Медленное переворачивание.

**Страховка.** Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой - подтолкнуть под спину.

### Игровой метод выполнения кувырка вперед

#### «Маленькие превращения»

Дети строятся в шеренгу в шаге друг от друга.

По команде ведущего дети выполняют подражательные упражнения.

По команде - **"Солдатиком» - Становись!"** – Дети принимают строевую стойку. По команде - **"И в ежика – Превратись!"** дети выполняют ходьбу в группировке.

После волшебных слов:

**"Улыбнемся и с улыбкой,  
Превратимся мы в улитку".**

Игроки выполняют присед с округленной спиной и поднятыми вверх руками - «рожками», следя за ладонями. Ведущий объясняет, для чего нужны улитке рожки, предлагая вытянуть руки как можно дальше вперед, и напоминает, что во время опасности улитка быстро прячет рожки. Это значит, что дети должны выполнить быструю группировку. Упражнение повторяют 3-4 раза, после чего они превращаются в "теремок". Превращаясь в теремок, дети произносят:

**Из трубы дымит дымок,  
Превратимся в теремок.**

И выполняют из упора присев упор стоя согнувшись, высоко поднимая таз и перенося массу тела на руки. Упражнение повторяют 4-6 раз.

Затем по команде: **«Теремок, теремок превратись в колобок!»** дети отталкиваются ногами, одновременно сгибая руки, переворачиваются через голову и, касаясь плечами пола, выполняют плотную группировку и продолжая перекат вперед, заканчивают кувырок приседом в группировке, после чего продолжают ходьбу «ежиком». Для игры желательно использовать рисунки персонажей (рис. 79).



Рис. 79

Отворилась со скрипом калитка, Быстро спряталась в домик улитка. Притаилась, мотает моток, Превращая клубок- колобок в кувырок.

## Варианты кувырков вперед

Длинный кувырок (рис. 80).



Рис. 80

**Выполнение.** Из полуприседа, руки назад, поставить руки вперед на опору как можно дальше и оттолкнуться, полностью разгибая ноги в коленных суставах. Сгибая руки, выполнить перекат вперед в группировке.

**Подводящие упражнения** (рис. 81, 82).

Из упора лежа в медленном темпе выполнить кувырок вперед с помощью партнера, удерживающего исполнителя за ноги. В тот момент, когда исполнитель сгибает руки и наклоняет голову вперед (на грудь), помощник проталкивает его вперед, создавая импульс для вращательного движения (рис. 81).



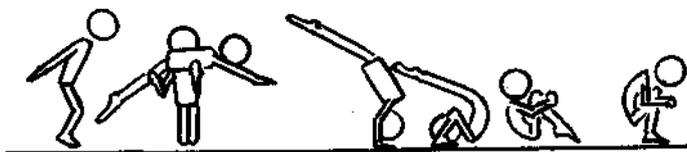
Рис. 81

Кувырок с постановкой рук на ориентиры. Постепенно увеличивать расстояние между руками и ногами (рис. 82).



Рис. 82

Кувырок прыжком. Из полуприседа, руки назад, толчком ног и махом рук вперед прыгнуть на руки; сгибая руки и наклоняя голову на грудь (смотреть на руки), сделать кувырок вперед в упор присев (рис. 83).



*Кувырок - «откувыркаться».  
Через голову вращаясь,  
телом к полу прижаться.  
Прогибаясь и сгибаясь,  
группируясь, округляясь, В*

Рис. 83

*новый образ превращаться.  
Кувырки - «откувыркаться»,  
значит перевоплощаться.*

### Подводящие упражнения

Из полуприседа прыжок в длину в упор присев (рис. 84).

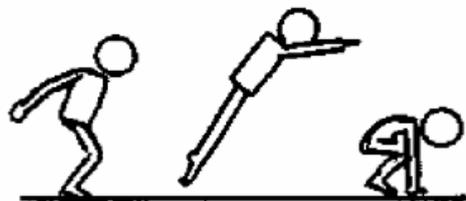


Рис. 84

Кувырок вперёд, поднимая руки далеко вперёд со скамейки! (рис. 85)



Рис. 85

Кувырок прыжком через партнёра, принимающего разные положения (рис. 86).



Рис. 86

**Страховка.** Стоя сбоку, поддерживать в фазе полета под грудь и ноги.

### Полет кувырок

(Кувырок прыжком прогнувшись)

*Словно огненный шар по орбите вращается,*

*Словно птица с подбитым крылом*

*Кувыркается,*

*Тело, сжатое в плотный комок,*

*Совершает полет-кувырок.*

**Выполнение.** Из разбега, отталкиваясь ногами, быстро взмахнув руками вперёд-вверх(не наклоняясь вперёд). В полёте, создавая вращательное движение ног назад прогнуться, руки развести в стороны. Перед постановкой рук на опору, выпрямиться, опереться руками и сгибая их, одновременно голову наклонить на грудь, спину округлить, сгруппироваться и перекатом вперёд закончить упражнение приседом (рис. 87).

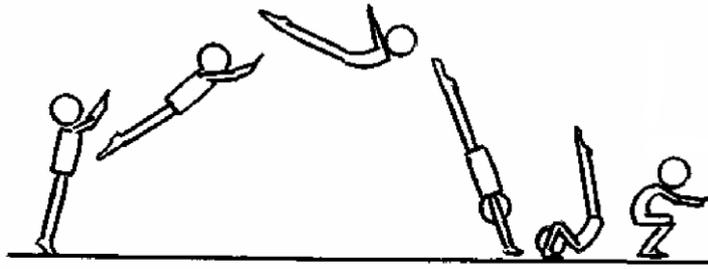


Рис. 87

### Подводящие упражнения

Из разбега прыжок на горку матов в положение лёжа на животе (рис. 88).

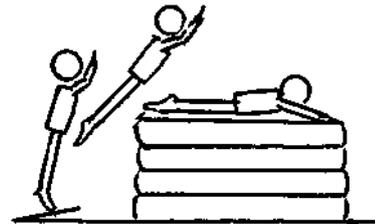


Рис. 88

Кувырок прыжком через палку (обруч), размещенный на высоте 50-100 см от пола (рис. 89).



Рис. 89

Кувырок прыжком с одной ноги прогнувшись (рис. 90).

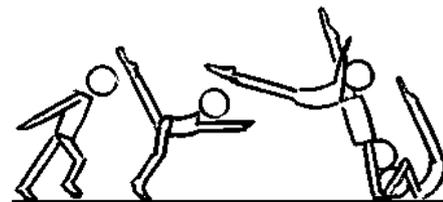


Рис. 90

Кувырок прыжком, стоя на ладонях партнёра. Партнёр, направляя ноги исполнителя вперёд-вверх, создает импульс для вращательного движения (рис. 91).

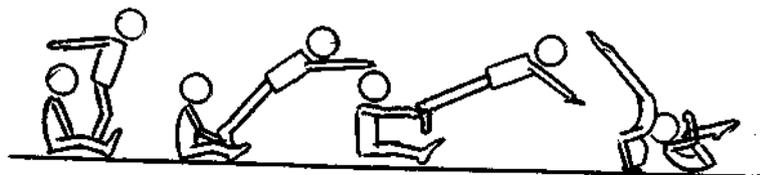


Рис. 91

Из равновесия кувырок вперёд без опоры руками в присед в группировке (рис. 92).

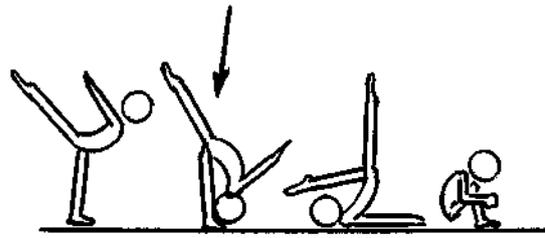


Рис. 92

Махом левой назад кувырок вперёд с захватом руками за правую голень в присед на левой (рис. 93).

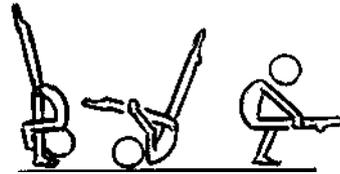


Рис. 93

Из упора стоя ноги врозь, кувырок вперёд в стойку ноги врозь, руки в стороны (рис. 94).

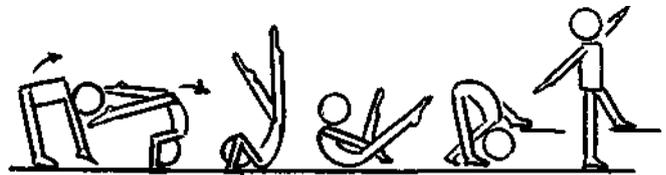


Рис. 94

Из стойки на коленях кувырок вперёд без помощи рук через правое плечо в сед на правой пятке, руки вперёд (рис. 95).

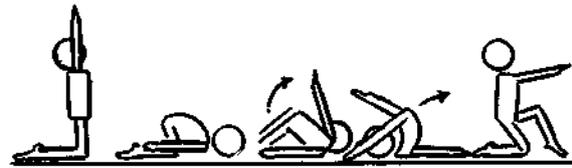


Рис. 95

Из глубокого выпада кувырок вперёд без помощи рук, ноги скрестно, с поворотом кругом (рис. 96).

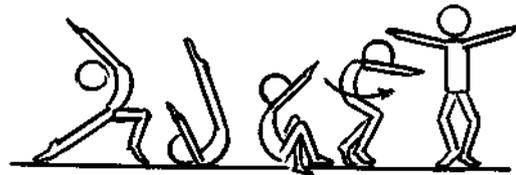


Рис. 96

Из положения лежа на животе, кувырок вперед через правое плечо в упор сидя сзади (рис. 97).



Рис. 97

Из стойки на коленях кувырок вперёд прогнувшись через стойку на голове в сед на правом бедре (рис. 98).

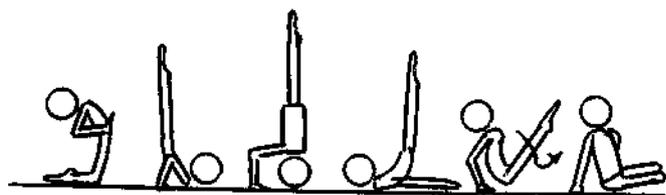


Рис. 98

Из стойки на руках кувырок вперёд. В стойке на руках посмотреть вперёд и потянуться плечами вперёд, не сгибаясь в тазобедренных суставах. В конце "отодвига" наклонить голову на грудь и, опираясь лопатками, выполнить перекат вперёд в группировке в упор присев или перекат в упор, стоя согнувшись (рис. 99).

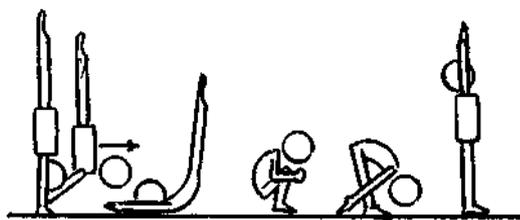


Рис. 99

Из стойки на руках поворот плечом назад и кувырок вперёд (рис. 100).

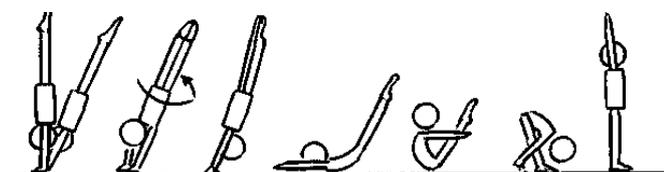


Рис. 100

Теряя равновесие и начиная падение прямым телом на живот, передать тяжесть тела на правую руку и, не сгибаясь, быстро повернуться плечом так, чтобы опереться левой рукой до начала стремительного падения на спину. Закончив поворот, округляя спину и наклоняя голову к груди, выполнить перекат вперёд и через упор стоя, согнувшись, завершить кувырок.

Из стойки кувырок вперёд, ноги врозь в стойку (ЭНДО) (рис. 101).

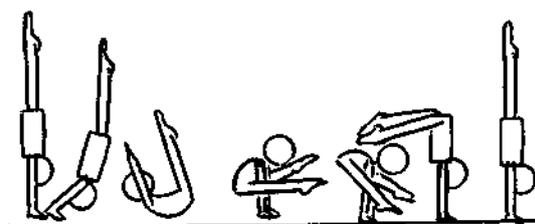


Рис. 101

Из стойки кувырок вперёд, ноги вместе в стойку (ЭНДО согнувшись) (рис. 102).

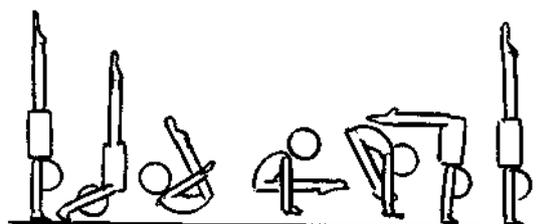


Рис. 102

Полёт кувырок с поворотом на  $360^\circ$  и  $720^\circ$  (рис. 103 а, б).

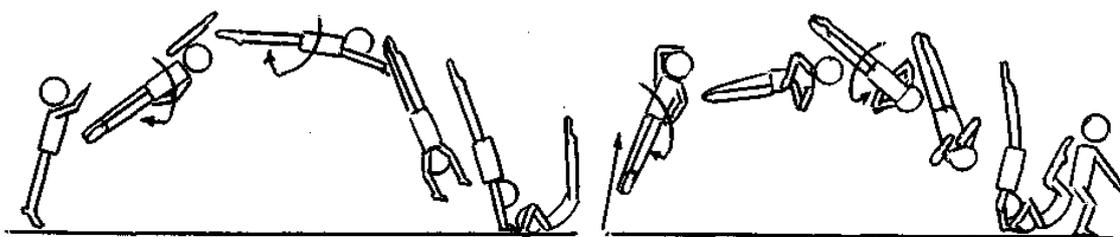


Рис. 103 а

Рис. 103 б

Кувырок прыжком, махом руками назад. Из о.с., руки вперёд, начиная мах руками назад, присесть и, заканчивая мах руками назад, оттолкнуться ногами (мах руками закончить одновременно с толчком ногами, затем выполнить кувырок вперёд, в полётной фазе которого, сделать группировку или положение согнувшись (рис. 104).

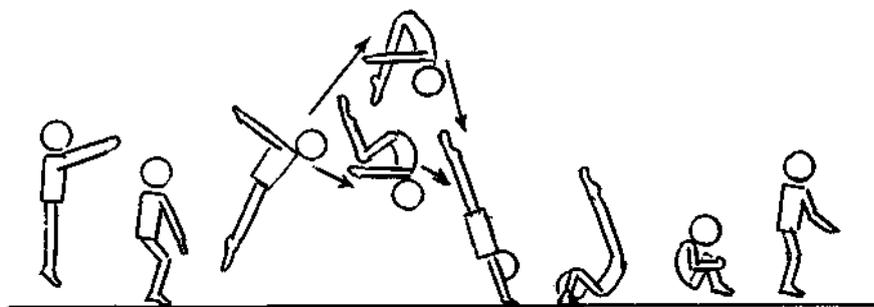


Рис. 104

### Задания игры, эстафеты с кувырками

Быстрая ходьба на четвереньках по наклонной скамейке, два кувырка вперёд, прыжок, бег (рис. 105).



Рис. 105

Три-четыре кувырка вперёд с прыжком через натянутую резинку на высоте 30-40 см. от пола (рис. 106).

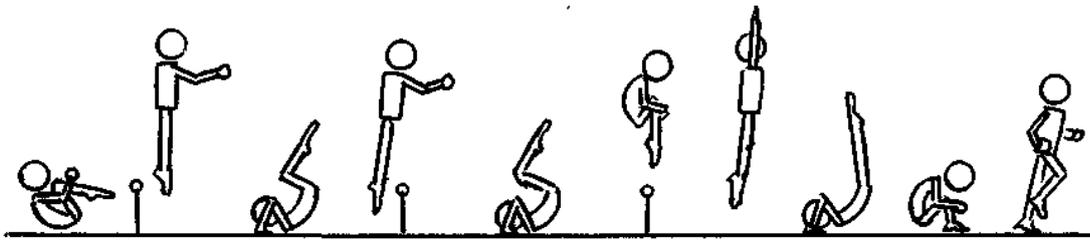


Рис. 106

Кувырок с одной ноги на одну с разбега, опираясь одной рукой о пол. Кувырок вперёд на горку матов (рис. 107).

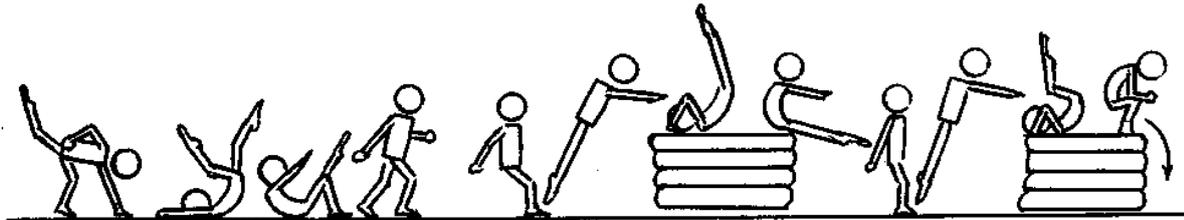


Рис. 107.

Кувырок прыжком, наскок в упор, присев на козла. Прыжок прогнувшись (согнувшись) и кувырок вперёд (рис.108).

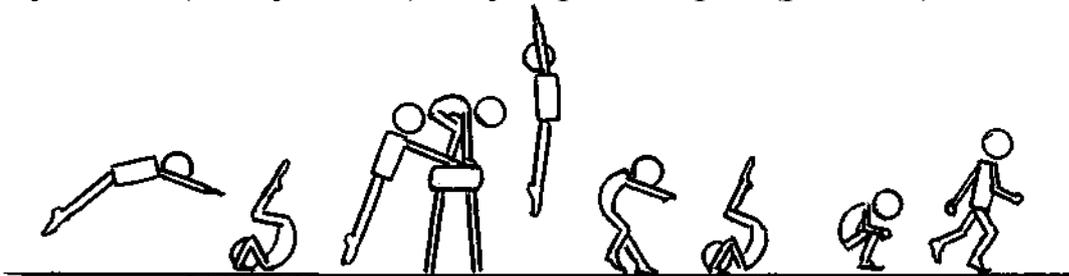


Рис. 108

На кольцах на раскачивании вперёд, соскок и кувырок вперёд (рис. 109).

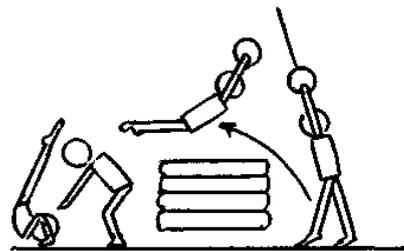


Рис. 109

Полёт-кувырок через снаряд (козла, коня, горку матов и др.) (рис. 110).

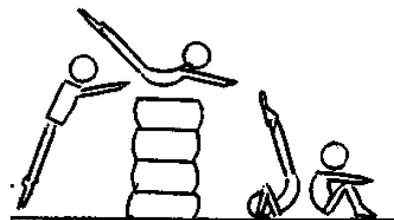


Рис. 110

### Подводящие упражнения

Прыжок через препятствие в положении упора лёжа с опорой на плечи страхующего, стоящего за препятствием. В полёте страхующий подхватывает исполнителя под бёдра и делает шаг назад (рис. 111).

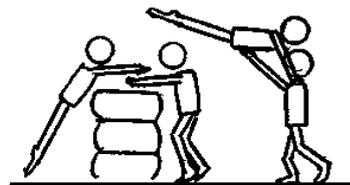


Рис. 111

Хватом за концы жердей толчком двумя кувырок вперёд на матах и передвижение в упоре до конца жердей (рис. 112).

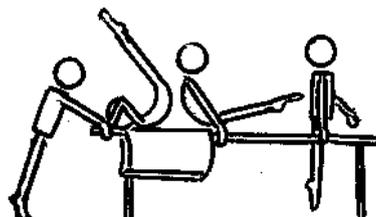


Рис. 112

С разбега толчком двумя наскочить на перекладину в упор и без остановки выполнить переворот вперёд в группировке. Не останавливаясь, соскочить и через присед закончить упражнение кувырком вперёд (рис. 113).



Рис. 113

### Кувырки назад Варианты выполнения кувырков назад

Кувырок назад в группировке (рис. 114 а, б, в, г, д).

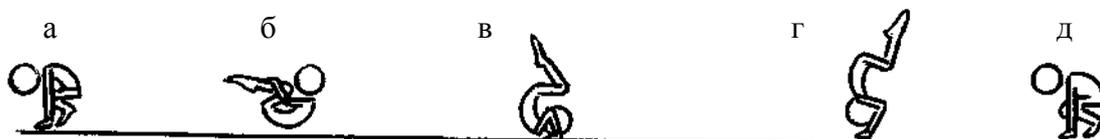


Рис. 114

#### Выполнение.

- а) Из упора, присев, тяжесть тела перенести на руки.
- б) Отталкиваясь руками, быстро перекатится назад, выполнив плотную группировку.
- в) В момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами (пальцы рук обращены к плечам)

г) И, опираясь на них, перевернутся через голову (не разгибая ног), перейти в упор присев.

### Подводящие упражнения

Из упора присев перекат назад в группировке. Касаясь лопатками пола поставить кисти за плечами (пальцы рук обращены к плечам, локти прижаты к голове) (рис. 115).



Рис. 115

Сидя на конце скамейки, руки за голову.

Кувырок назад в группировке с помощью и самостоятельно. Помощник стоит сбоку и в момент опоры на руки приподнимает исполнителя за ноги, поддерживая его за бедро (рис. 116).

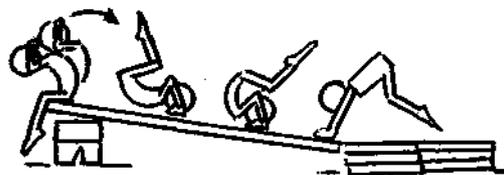


Рис. 116

### Ошибки

1. Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, неправильная постановка кистей, разведение предплечий в стороны).

2. Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.

3. Неплотная группировка при переворачивании через голову.

4. Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.

5. Медленное переворачивание.

**Страховка.** Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой - подтолкнуть под спину.

Игра "**Колобок**". Выполнение комбинаций из кувырков вперёд и назад.

Читая стихотворение, выполняй упражнение: Прикатился колобок

Выполнение.

Из приседа кувырок вперёд в упор присев.

***Он-он, он-он!***

***Покачался, покачался,***

***Кувыркнулся***

### ***И умчался.***

Из приседа кувырок вперёд в упор присев.

Два переката назад–вперёд в группировке.

Два переката назад с постановкой ладоней на пол у головы.

Кувырок назад.

Два кувырка назад.

Кувырок назад в стойку на руках (рис. 117).

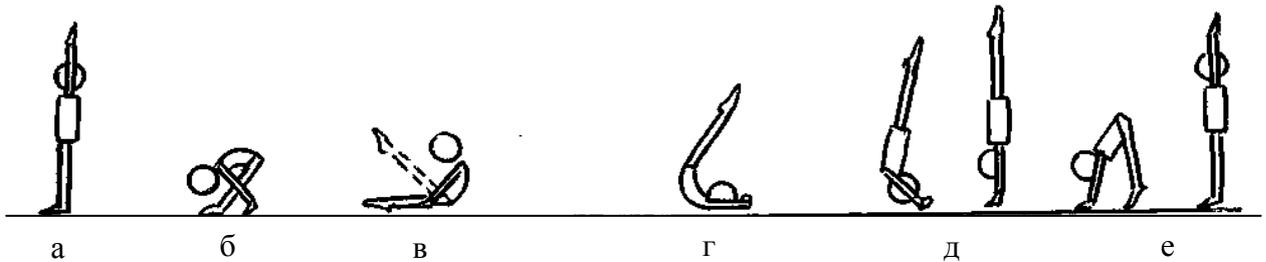


Рис. 117

а) Из о.с., руки вверх.

б) Наклоняясь вперёд и садясь на пол, отвести руки назад и как можно раньше встретить ими опору, смягчая сед.

в) Коснувшись тазом опоры, выпрямиться.

г) Перекатом назад направить ноги вверх над головой, одновременно поднимая прямые руки за голову, опереться ладонями о пол (пальцами внутрь)

д) Быстрым разгибанием в тазобедренных суставах выйти в стойку на руках.

е) Мягко опуская ноги стать в упор стоя согнувшись и закончить упражнение.

**Страховка.** Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой за бедро.

### **Подводящие упражнения**

Из седа руки вперёд кувырок назад, согнувшись в упор, стоя, ноги врозь (рис.118).



Рис. 118

Из седа, с наклоном вперёд, кувырок назад в стойку на голове и руках (рис. 119).

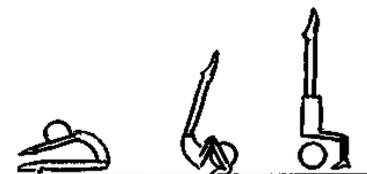
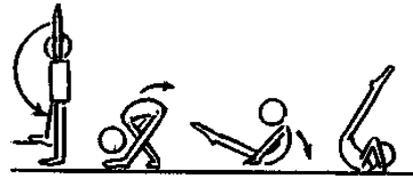
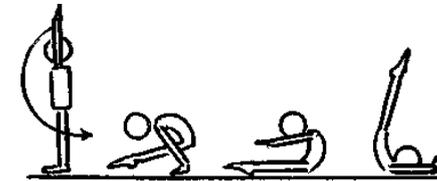


Рис. 119



Из стойки ноги врозь, перекаат назад, согнувшись с опорой руками о пол (рис. 120).

Рис. 120



Из о.с., перекаат назад, согнувшись в стойку на лопатках, руки вверх, за головой (рис. 121).

Рис. 121

### Кувырок назад через плечо

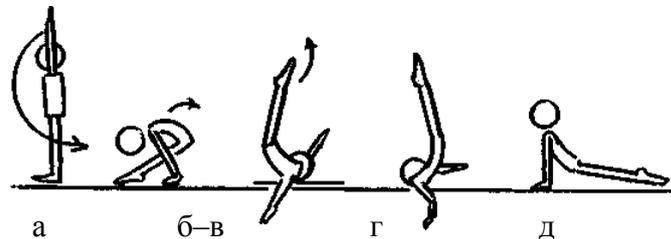


Рис. 122

а. Из о.с., руки вверх.

б-в. Перекаат назад согнувшись. Направляя ноги вверх, наклонить голову вправо, руки развести в стороны, плечи сместить вправо так, чтобы опорное плечо (левое) было на средней линии.

г. Разгибаясь в тазобедренных суставах (ногами вверх), опереться на левое плечо и прогнуться.

д. Перекаатом, прогнувшись, принять положение упора лёжа.

### Подводящие упражнения

Из размахивания в упоре на руках на брусках кувырок назад, прогнувшись, в положение лёжа на животе на матах (рис. 123).

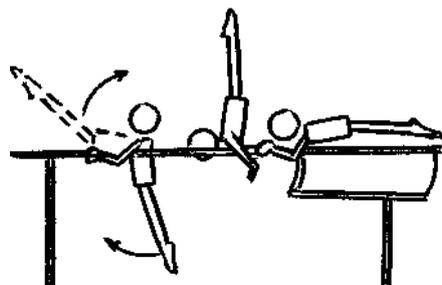


Рис. 123

Кувырок назад в стойку на предплечьях (1) или на предплечьях и голове (2) (рис.124).

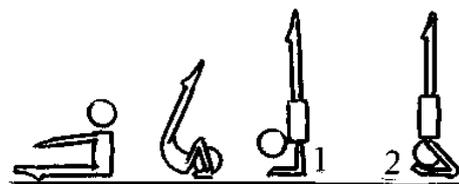


Рис. 124

Из седа перекатом назад опереться согнутыми руками за головой. Разгибаясь, направить ноги вверх и стать в стойку на предплечьях. (предплечья плотно прижать к полу).

Кувырок назад с поворотом на  $180^{\circ}$  в стойку на руках. Из полуприседа с наклоном вперёд, перекатом назад опереться руками за головой (пальцы обращены к плечам). Активно разгибая руки и тело, направить ноги вверх и выполнить поворот кругом в стойку на руках, опираясь сначала на одну, а затем и на другую руку (рис. 125).

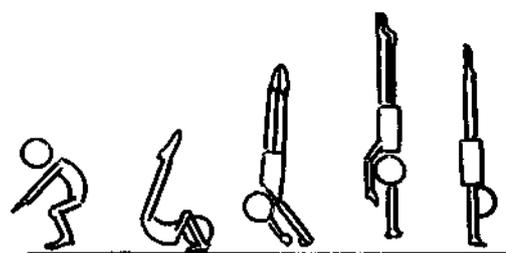


Рис. 125

Кувырок назад с поворотом на  $360^{\circ}$  прыжком в стойку на руках (рис. 126).

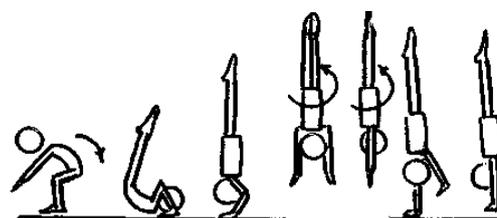


Рис. 126

Кувырок назад в стойку с широко разведенными руками (рис. 127).

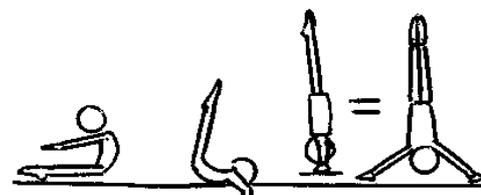


Рис. 127

Из седа кувырок назад, прогнувшись, в упор лёжа (рис. 128).

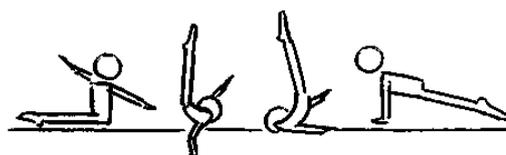
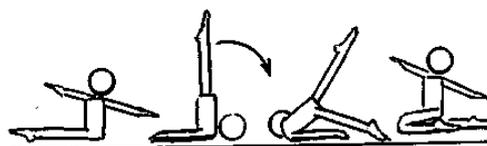


Рис. 128

Из седа кувырком назад через плечо полушпагат (рис. 129).



## Эксцентрика "Встреча"

Используется для показательных выступлений. В эксцентрике кувырки и перекаты выполняются в быстром темпе. Неакробатические упражнения выполняются пластично, выразительно, с фиксацией поз. Занимающиеся делятся по парам: первый номер должен быть побольше и посильнее второго. Они становятся в 3-4 метрах друг от друга.

Передвигаясь спиной вперёд навстречу друг другу, оба выполняют выпады в стороны, вглядываясь вдаль (рис. 130).

Оттолкнувшись спинами друг от друга, оба выполняют кувырок вперёд и поворачиваются кругом лицом друг к другу (рис. 131).

Подходят друг к другу и обнимаются. 1- прогнуться назад, руки в стороны, 2-обняться, 3-4-то же (рис. 132).

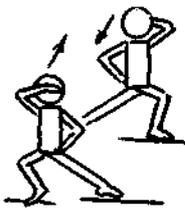


Рис. 130

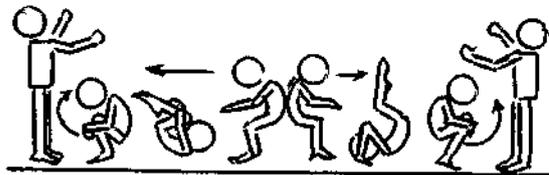


Рис. 131



Рис. 132

Здороваются, но вместо руки второй подает ногу; первый берёт второго за ногу и слегка, толкает вперёд. Второй выполняет перекат назад в положение лёжа на спине (рис. 133).

Первый берёт второго за ноги и подбрасывает его вперёд-вверх; второй выполняет кувырок назад через стойку на руках (рис. 134).

Второй подходит к первому, протягивая правую руку, здоровается с ним и неожиданно выполняет перемах правой ногой над присевшим соперником, а затем поворотом направо кругом принимает стойку ноги врозь с наклоном, руки между ногами. Оказавшийся сзади, второй захватывает обе руки первого (рис. 135).



Рис. 133

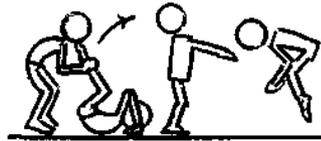


Рис. 134



Рис. 135

Второй с помощью первого выполняет кувырок вперёд и становится на ноги (рис. 136).

Второй поворачивается кругом и выполняет кувырок вперёд навстречу первому, который прыгает через него, разводя ноги врозь (или совершает полёт-кувырок) (рис. 137).

Первый становится боком ко второму и принимает упор на коленях или стойку ноги врозь с наклоном (спина прямая, руки опираются о бедра). Второй выполняет перекат в сторону на спине первого (рис. 138).

Первый принимает то же положение, что и в упражнении 9, стоя лицом ко второму. Второй выполняет с разбега кувырок вперёд на спине первого (рис. 139).

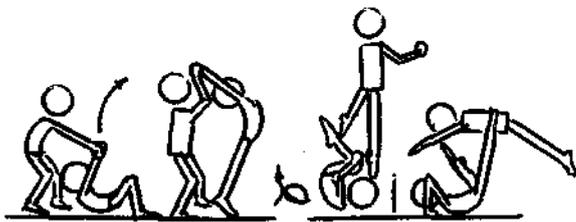


Рис. 136

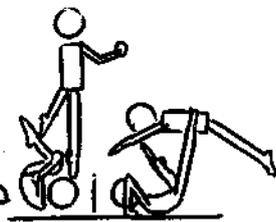


Рис. 137



Рис. 138

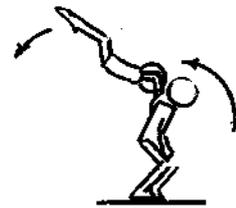


Рис. 139

Исполнители становятся спиной друг к другу, руки вверх. Первый, удерживая второго за запястья, выполняет наклон вперёд и ставит руки (ладони) второго на пол. Вторым, лёжа на спине первого, выполняет переворот назад и перекатом назад принимает положение лёжа на спине ноги врозь (рис. 140).

Первый наклоняется вперёд и соединяет ноги второго вместе, который в свою очередь разводит руки в стороны. Затем первый соединяет руки второго вместе, а второй разводит ноги врозь. Упражнение повторяют два раза (рис. 141).

Первый "удивляется", поднимает ногу второго и, приложив ухо к стопе партнёра, прислушивается, после чего опускает ногу (рис. 142).

Первый становится у плеч второго и наклоняется вперёд, захватив руками ноги партнёра у голеностопных суставов. Второй проделывает то же, после чего оба выполняют кувырок вперёд вдвоём (рис. 143).

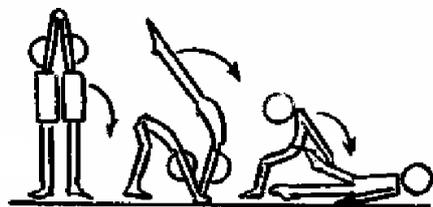


Рис. 140



Рис. 141



Рис. 142



Рис. 143

## 2.3 Перевороты вперёд

Переворот вперёд (вращательное движение тела вперёд с полным переворачиванием через голову и с промежуточной опорой руками с одной или двумя фазами полёта), выполняется чаще всего с подскока (вальсета).

**Выполнение** вальсета (1-4). Шагом правой подскок на ней (прогнувшись) с продвижением вперёд, со взмахом руками вверх (1-2). Приземляясь на толчковую ногу, шагом другой наклониться вперёд, посылая руки далеко вперёд (3-4) (рис. 144).

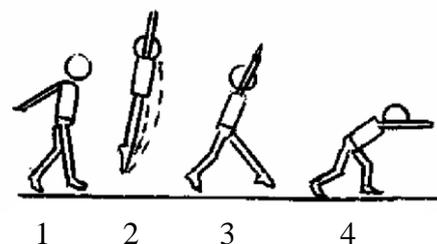


Рис. 144

**Выполнение** переворота вперёд. Наклоняясь вперёд, поставить руки далеко вперёд, как бы наталкиваясь на опору (1). Оттолкнуться прямыми руками, одновременно с махом одной (правой) ногой. Сохраняя прогнутое тело в полёте, голову наклонить назад, руки вверх. Затем соединить толчковую (левую) ногу и приземлиться на носки обеих ног в прогнутое положение (2-6) (рис. 145).

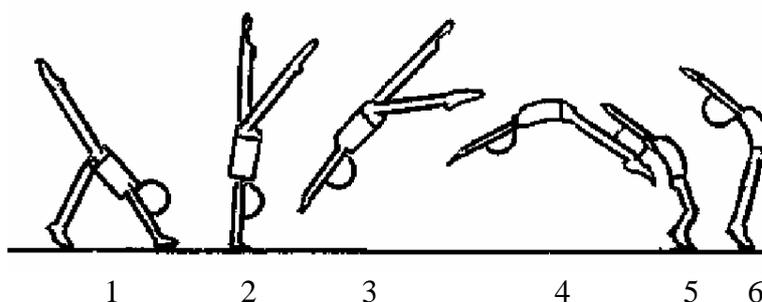


Рис. 145

### Подводящие упражнения

Толчком одной, махом другой стойка на руках с последующим отталкиванием от пола. Помощник, стоя слева, правой рукой поддерживает под плечо, левым плечом под ноги (левая рука обхватывает туловище). Отталкиваясь руками как можно выше, в стойке соединить ноги вместе (рис. 146).

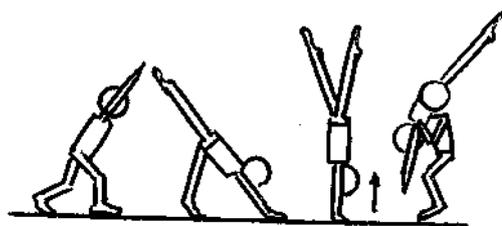


Рис. 146

Медленный переворот вперёд. Шагом и толчком одной ногой и махом другой стать в стойку на руках (1-4). В стойке прогнуться в пояснице и опуститься в положение моста (5). Вывести бедра вперёд и, оттягиваясь в плечах, оттолкнуться руками от опоры (6), оставляя при этом руки и голову сзади. Завершая переворот, выпрямиться и стать в стойку, руки вверх (7). (Страховующий поддерживает одной рукой под поясницу, другой за плечо) (рис. 147).

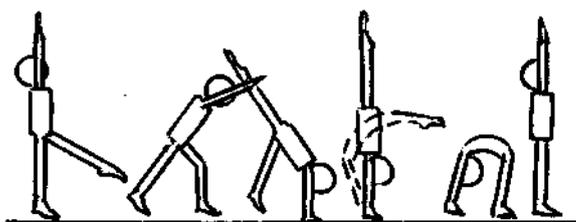


Рис. 147

### Варианты медленных переворотов вперёд

Медленный переворот на одну ногу (Перекидка). Махом правой назад и наклоном вперёд выполняется медленный переворот. Чуткие пальцы опоры касаются, медленно тело стать в стойку старается, кверху ногами и вниз головой тел, натянутое струной, вдруг в коромысло-дугу прогибается, гибкой змеею оно извивается, вдоль позвонков мысль отчаянно рыщет, ноги опоры спасительной ищут. Ощупью стопы на пол опираются, в арочный мост человек превращается, бёдра смещаются чуть-чуть вперёд. И завершается переворот (рис. 148).

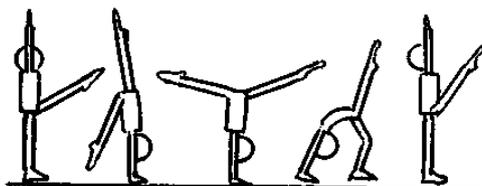


Рис. 148

Медленный переворот со сменой ног (рис. 149).

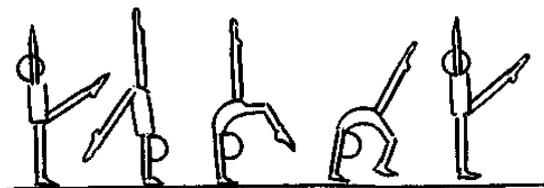


Рис. 149

Переворот с последовательной опорой руками. (Колесо вперёд). Выполняя переворот последовательно, ставить руки на пол и также последовательно их убирать (рис. 150).

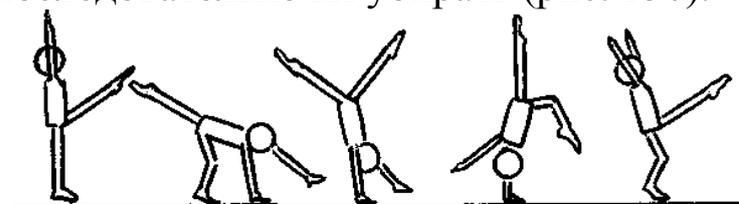


Рис. 150

Медленный переворот в сед на пятке с наклоном вперёд (рис. 151).

Медленный переворот с опорой на одну руку (рис. 152).

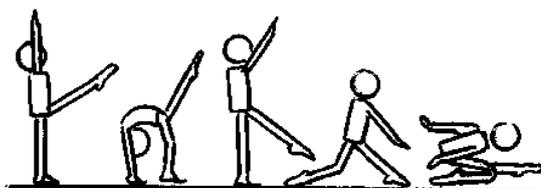


Рис. 151

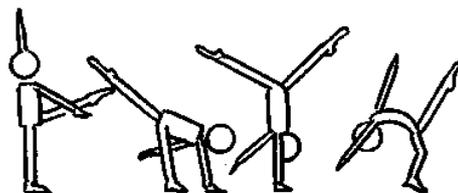


Рис. 152

Медленный переворот вперёд в стойку на коленях (рис. 153).

Медленный переворот вперёд в шпагат (рис. 154).

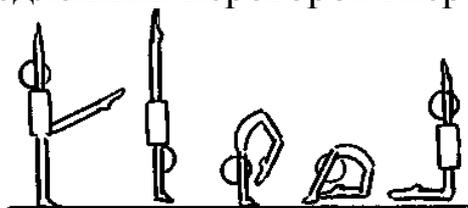


Рис. 153

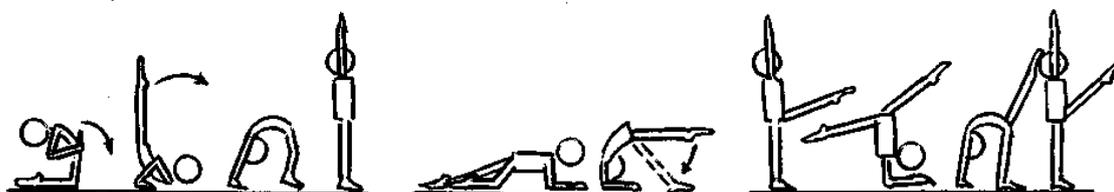


Рис. 154

Переворот вперёд из стойки на коленях перекатом прогнувшись (рис. 155).

Медленный переворот с опорой о предплечья (рис. 156).

Медленный переворот на одну ногу с опорой о предплечья (рис. 157).



### Переворот прыжком

Переворот прыжком выполняется толчком ног с двумя фазами полёта: сгибаясь до опоры на руки и прогибаясь после толчка руками. Является связующим элементом перед выполнением сальтовых акробатических упражнений.

Выполнение. После подскока (переворота вперёд), с одной ноги на две (1, 1а), толчком двумя выполнить прыжок вперёд на руки в несколько согнутом положении тела (2-3). Активно отталкиваясь и разгибаясь в тазобедренных суставах сделать энергичный хлест ногами назад (3-4). Во второй полётной фазе прогнуться и приземлиться на носки напряжённых ног (рис. 158).

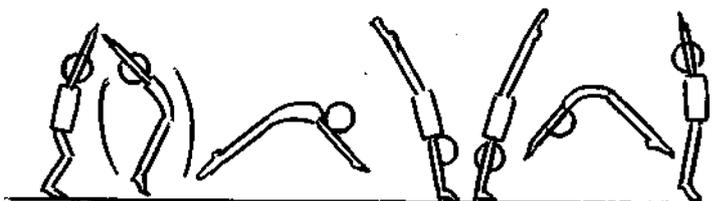


Рис. 158

Подводящие упражнения (рис. 159 а, б, в, г, д).

а) Из стойки, руки вверх, округляя спину, прыжок с ног на руки (положение тела близко к стойке на руках). Страховующий поддерживает исполнителя одной рукой под живот, другой—под спину.

б) Из стойки на руках сгибом и разгибом назад прыжок с рук на ноги с помощью партнёра, поддерживающего исполнителя, одной рукой под плечо, другой—под спину. Осуществляя проводку, страховующий помогает ускорить движение ногами назад (2-3).

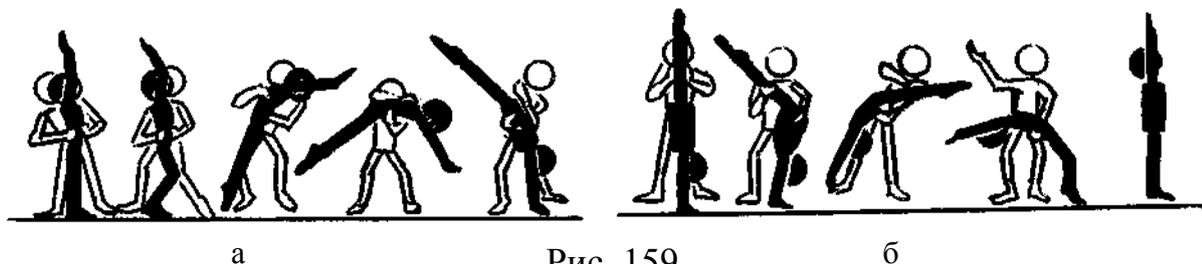


Рис. 159

в) Переворот прыжком вперёд и назад на батуте.

г) Из упора стоя, хватом за концы жердей, толчком двумя переворот вперёд в положение лёжа на спине на два слоя поролоновых матов.

д) С разбега переворот с опорой на горку матов.

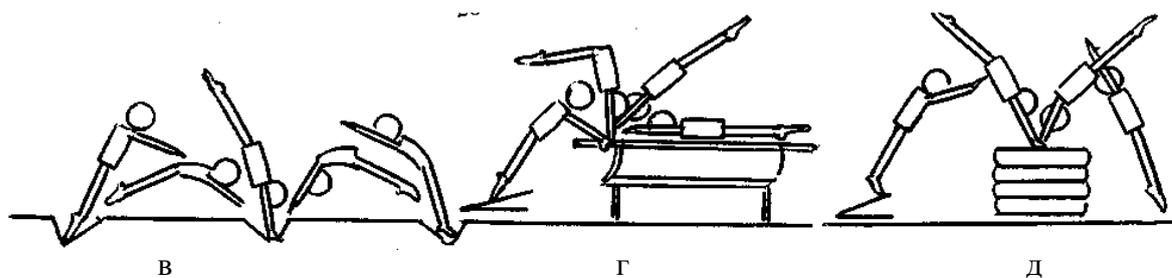


Рис. 159

### Варианты переворотов вперёд

Переворот на одну. Махом одной и толчком другой, наклоняясь вперёд, оттолкнуться руками. Во время отталкивания руками сделать резкое короткое движение ногами (как бы соединяя их вместе). В полёте и приземлении ноги снова развести пошире (2-4) (рис. 160).

Переворот со сменой ног. В перевороте, промахивая одной ногой назад и отталкиваясь руками, рано и быстро сменить положение ног (2-4). При приземлении для избежания поворота свободную (толчковую) ногу подать в сторону опорной ноги (рис. 161).

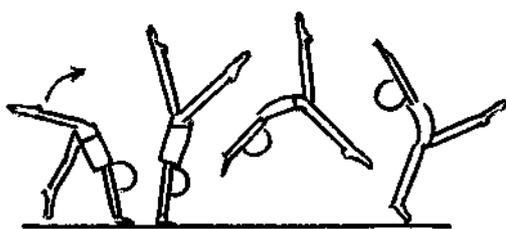


Рис. 160

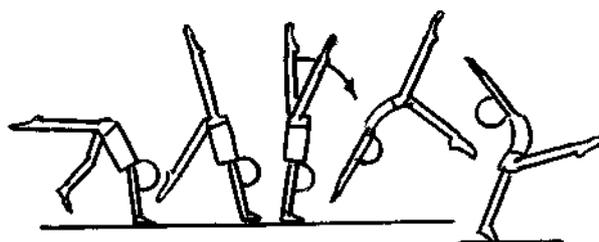


Рис. 161

Переворот вперёд в упор лёжа (рис. 162).

Переворот вперёд с сальто в группировке в кувырок (Маринич) (рис. 163).

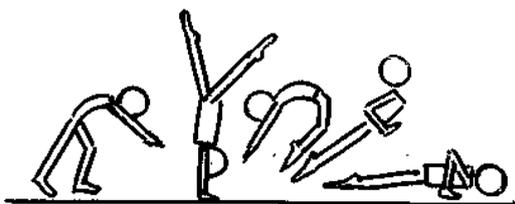


Рис. 162

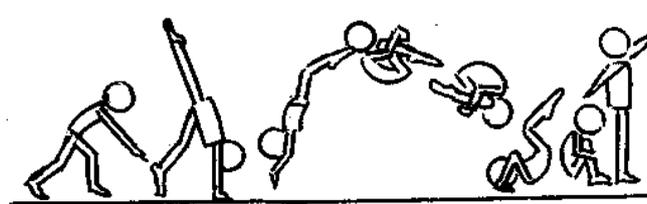


Рис. 163

Переворот вперёд с сальто, согнувшись в кувырок (Маринич согнувшись) (рис. 164).

Переворот вперёд с сальто, прогнувшись в кувырок (Маринич прогнувшись) (рис. 165).

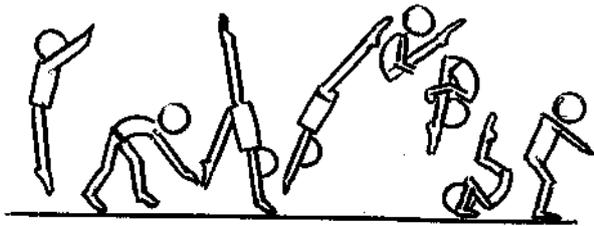


Рис. 164

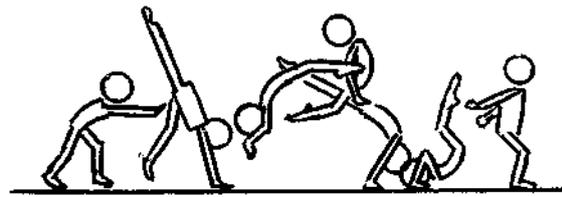


Рис. 165

Переворот вперёд с полтора сальто вперёд в группировке (рис. 166).

Прыжок с поворотом на  $360^\circ$  в переворот вперёд (рис. 167).

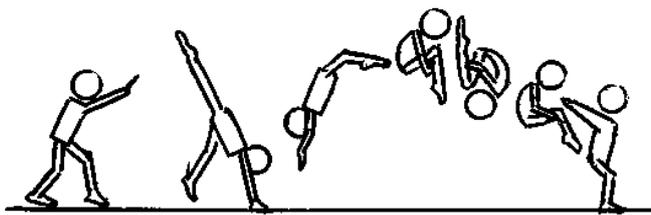


Рис. 166

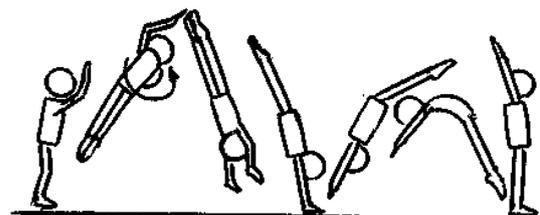


Рис. 167

Переворот через одну руку (рис. 168).

Переворот с предплечий. (рис. 169).

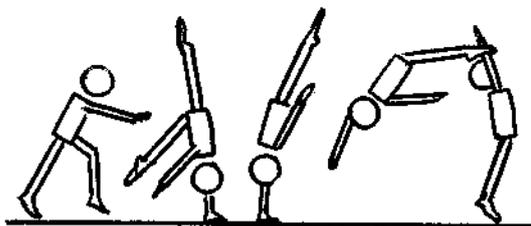


Рис. 168

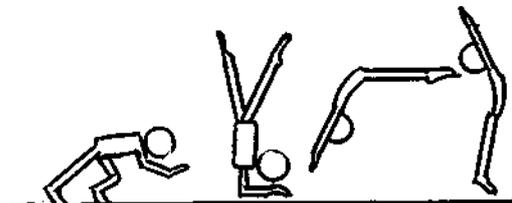


Рис. 169

(рис. 170) Переворот в стойку на колено

(рис. 171) Переворот с поворотом на  $360^\circ$

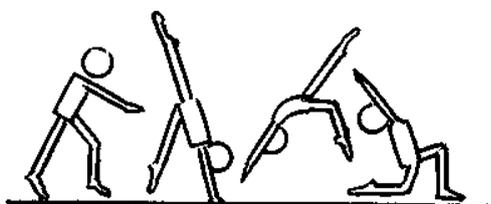


Рис. 170

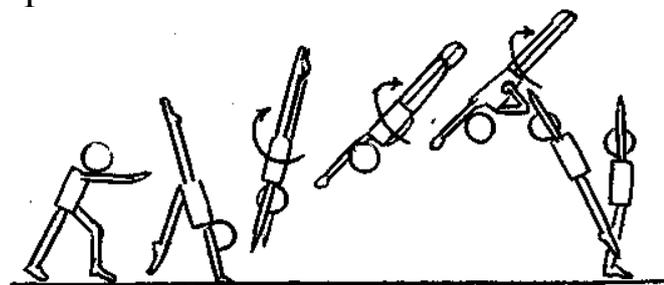


Рис. 171

(Рис. 172) Переворот в сед ноги скрестно. В полётной фазе переворота скрестить и, опираясь на них, мягко опуститься в сед.

(Рис. 173) После толчка руками, удерживая напряжённо прогнутое тело в полёте, руки развести в стороны и отвести их назад, чтобы вслед за опорой ногами опереться ими о пол.

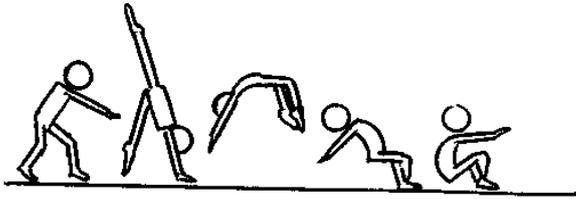


Рис. 172

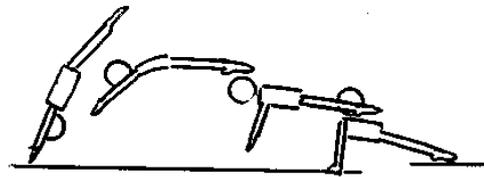


Рис. 173

## Переворот и полуперевероты разгибом.

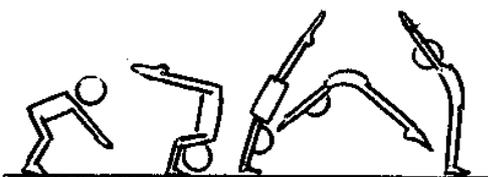
### Методика обучения

Переворот разгибом с опорой головой и руками.

Из и.п. руки вперёд, присесть (1), потянуться вперёд, выйти в стойку на руках и голове согнувшись (2) (голову и руки разместить на одной линии). Не останавливаясь в ней, резко разогнуться в тазобедренных суставах (2-3). Разгибая руки, оттолкнуться ими и приземлиться на носки, подавая таз вперёд, голову наклонить назад (смотреть на руки (3-5)) (рис.174).

Переворот разгибом с опорой лопатками и руками

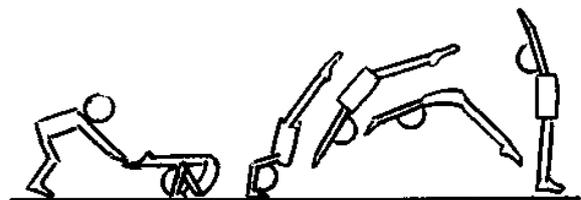
Из и.п. руки вперёд, присесть (1) и выполнить кувырок вперёд в упор, на плечах согнувшись (2). Быстро сгибаясь и разгибаясь вперёд—кверху под углом  $45^\circ$ , оттолкнуться руками за голову. Прогибаясь в полёте, стараться стать на ноги ближе к месту отталкивания (5-6) (рис. 175).



1

3-5

Рис. 174



1

2

3-6

Рис. 175

## Подводящие упражнения

Рис. 176. Из стойки на голове (лопатках) и руках согнувшись, разгибаясь выполнить мост. Помощник поддерживает исполнителя под спину.

Рис. 177. Из стойки спиной к стенке, на расстоянии большого шага от неё, опираясь руками и головой, оттолкнуться руками и головой от стены и, прогибаясь, стать на ноги.

Рис. 178. Из стойки согнувшись на голове и руках, подавая спину вперёд (1), разогнуться ногами вперёд—вверх, и прогнуться в тазобедренных суставах (2-3). Отталкиваясь руками, как можно дольше смотреть на них. Помощник, удерживая одной рукой под спину, другой под ноги, помогает вывести спину исполнителя вперёд (2).



Рис. 176

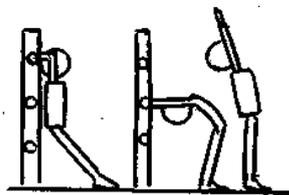


Рис. 177

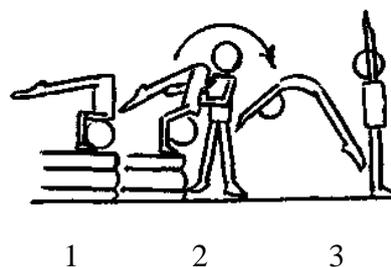


Рис. 178

### Варианты переворотов и полупереворотов разгибом

Переворот разгибом в стойку ноги врозь с наклоном, руки в стороны (рис. 179).

Переворот разгибом с опорой головой (плечами) и руками в сед с наклоном (рис. 180).

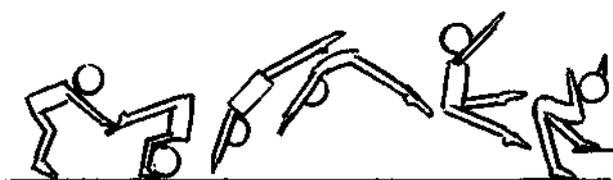


Рис. 179

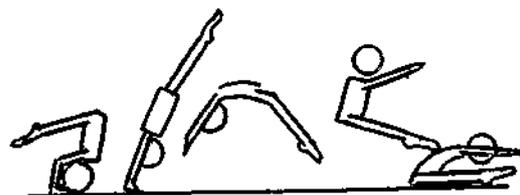


Рис. 180

Переворот вперед разгибом в стойку на коленях - переворот разгибом с опорой руками и плечами в стойку на одной (рис. 181).

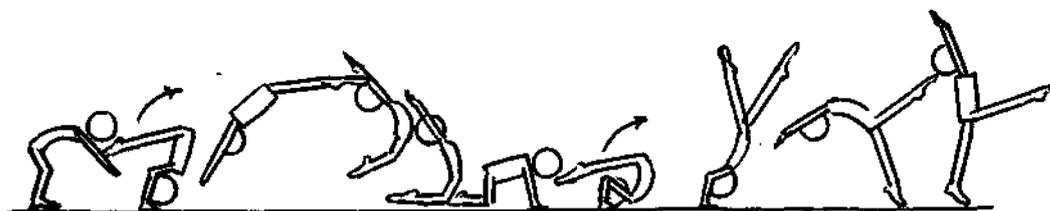


Рис. 181

Переворот разгибом с опорой плечами и руками в стойку на коленях (рис. 182).

Переворот разгибом с опорой лопатками и руками с поворотом кругом в упор лежа (рис. 183).



Рис. 182

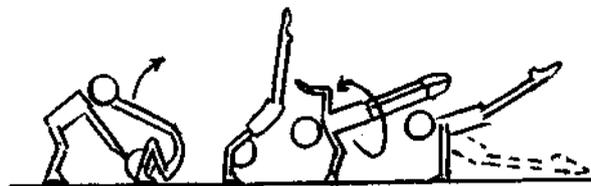


Рис. 183

Полупереворот разгибом с опорой лопатками и руками с поворотом кругом в стойку на руках (рис. 184).

Полупереворот разгибом с опорой лопатками и руками с поворотом и с перемахом в шпагат (рис. 185).

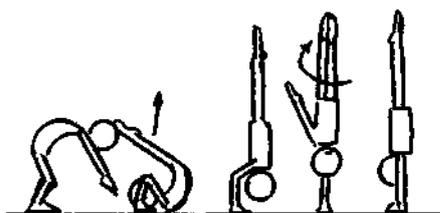


Рис. 184

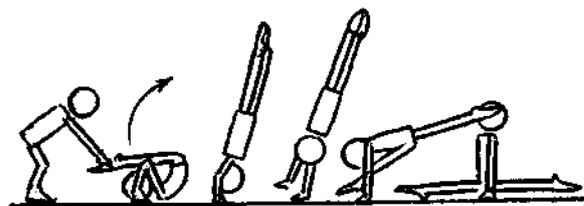


Рис. 185

Из стойки на руках опуститься в упор на лопатках и переворотом разгибом поворот на 360 ° в упор лежа сзади (рис. 186).

Курбет в стой на голове и руках и полупереворот (рис.187).

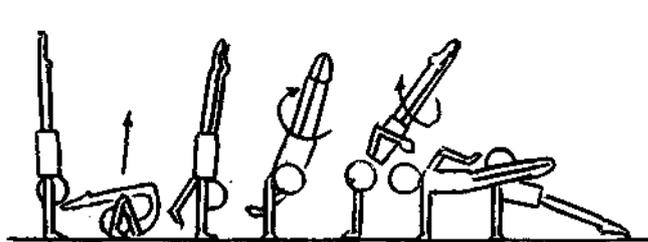


Рис. 186

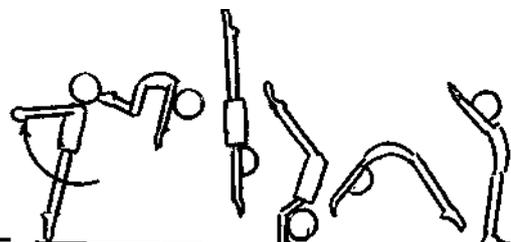
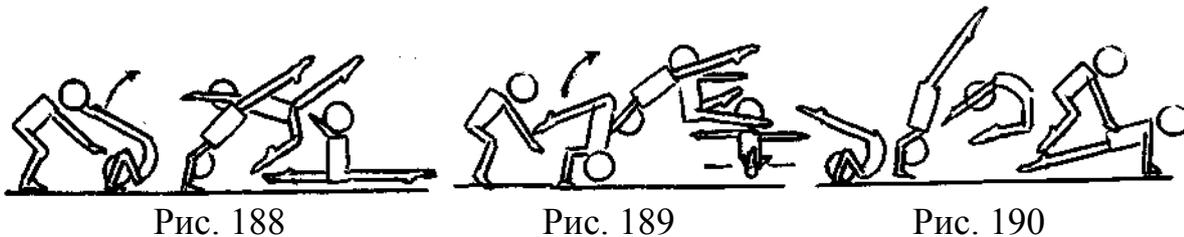


Рис. 187

Переворот разгибом из упора на лопатках в шпагат (рис. 188).

Переворот разгибом с опорой головой и руками в шпагат (рис. 189).

Полупереворот разгибом из упора на лопатках в упор лежа (рис. 190).



### Перевороты, используемые в эксцентрике

Эксцентрика (от лат. Excentricus - вне центра) - художественный прием заостренно-комедийного изображения действительности. Широко используется в показательных выступлениях гимнастов.

Переворот колесом. Из о.с., шагом левой, опуская руки и туловище вперед и вниз, поставить левую руку на опору, слегка развернув кисть внутрь, ближе к средней линии (1-2). Одновременно толчком левой и махом правой ноги назад выйти в стойку на руках и поставить правую руку впереди левой на расстоянии небольшого шага, также развернув кисть руки вовнутрь и передав на нее тяжесть тела (3), не задерживаясь и не замедляя движения, прогнуться и поочередно отталкиваясь руками встать на правую, а затем на левую ногу (рис. 191).

Переворот вперед с помощью партнера. Нижний лежит на спине, согнув ноги. Исполнитель выполняет переворот, опираясь руками на колени партнера, а плечами на его руки (рис. 192).

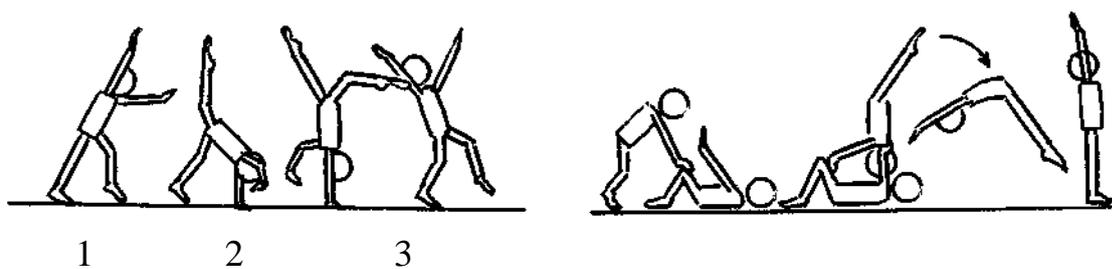


Рис. 191

Рис. 192

Переворот разгибом с лопаток (рис. 193).

Переворот вперед с помощью нижнего под спину (рис.194).

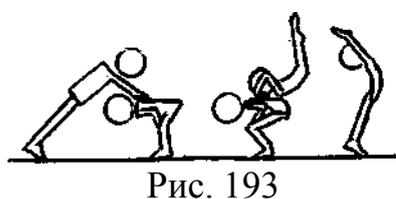


Рис. 193

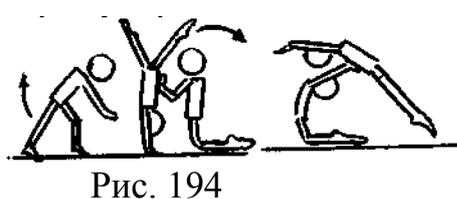


Рис. 194

Переворот из упора лежа с помощью партнера, удерживающего исполнителя из ноги (рис. 195).

С разбега переворот вперед с опорой руками на руки, а животом на ногу лежащего на полу партнера, который перебрасывает исполнителя через себя (рис. 196).

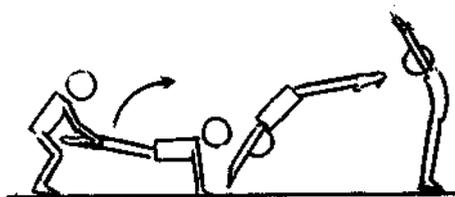


Рис. 195

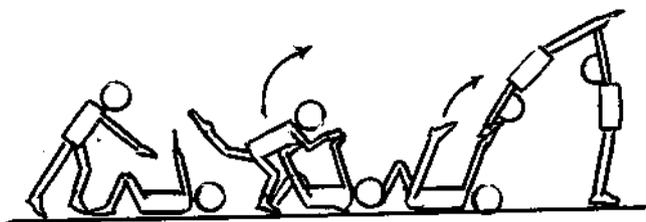


Рис. 196

## 2.4. Переворот в сторону

В Дюссельдорфе стоит изящная скульптура маленького мальчика, изображенного в стойке на одной руке. Его ноги широко разведены в стороны, на лице изображена радость от неудержимого движения вперед. Скульптор, создавший скульптуру, рассказал историю о том, что однажды, вместе с воспитателем детского сада он зашел на урок физической культуры. Обрадовавшись их появлению, дети начали бегать, прыгать, выполнять колесо, стойки, проявляя тем самым бурную радость. Естественная потребность выразить свою радость у многих детей дошкольного и младшего школьного возраста заложена в акробатическом элементе «колесо». Скульптура так и называется - «Радость».

Переворот колесом представляет вращательное движение тела боком с последовательной кратковременной опорой каждой рукой и ногой (поочередно: рука, рука, нога, нога) (рис. 197). Такая постановка рук и ног напоминает спицы в колесе, а при выполнении нескольких переворотов подряд в быстром темпе сходство с вращающимся колесом существенно.

*Когда «колесом» «шустренок» вращается,*

*Бурная радость в нем отражается.*

*Он стремглав колесит по дорожке,*

*в верх взлетают то руки, то ножки.*

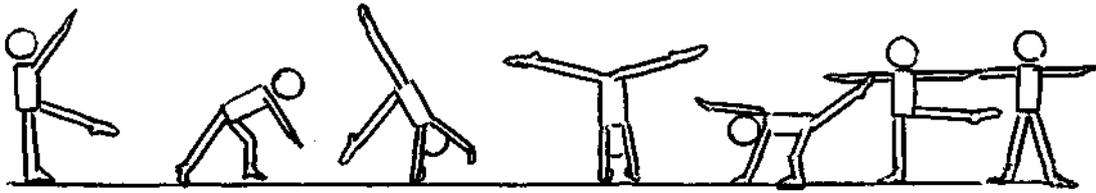


Рис. 197

1. Стоя лицом по направлению движения, руки вперед-вверх.
2. Широким шагом вперед согнуть левую ногу, наклониться вперед.
3. И опереться левой рукой об пол (пальцами влево) на расстоянии шага от левой ноги, махом правой и энергичным толчком левой.
4. Выйти в стойку на руках с поворотом направо (90°) с максимально разведенными ногами.
5. Продолжая движение, перенести тяжесть тела на правую руку и, отталкиваясь ею, стать на правую согнутую ногу.
- 6-7. Разгибая правую ногу, встать в стойку ноги врозь руки в стороны.

### Подводящие упражнения

Рис. 198. Толчком одной, махом другой стойка на руках, и падение в оттянутое положение лежа на спине, на горку поролоновых матов.

Рис. 199. Переворот «колесом», одну руку ставить на край скамейки, другую на пол.

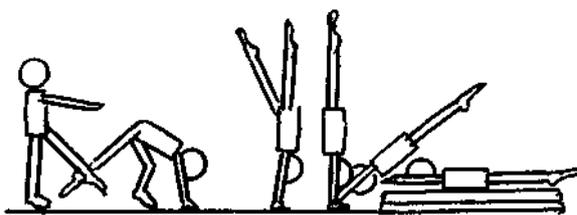


Рис. 198

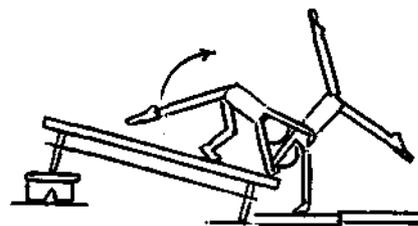


Рис. 199

### Игровой метод обучения перевороту колесом Сюжетно-ролевая игра «Козлята»

Дети размещаются шеренгой на расстоянии 1,5 м. друг от друга. **Ведущий:**

*«Ребята, сегодня мы выучим упражнение. Оно требует от вас тонкого координационного умения. И веселого, радостного настроения. «Колесом» оно называется. Выполнит его тот из вас, кто старательно и внимательно упражняется. А начнем мы с вами с выполнений Подводящих упражнений. Упражнения легко выполняются, «Игривые козлята» они называются. Итак, «Резвятся на поляне Козлята «марсиане» Прыгают, играют, Ножки поднимают, Ножки поднимают, Рожками бодают. Как играют, мы покажем, Мы покажем и расскажем.*



### **Исполнение**

В упоре присев, отталкиваясь ногами, поднять таз повыше, стараясь выполнить стойку на руках, согнув ноги. Выполняя упражнение, удерживать спину вертикально, сохраняя равновесие (рис. 200).

Из упора присев, руки в линию справа (правая рука размещена ближе к правой ноге, левая - дальше). Толчком двумя стойка на руках, согнув ноги, (прочувствовать вес тела на опирающиеся руки) и мягко опуститься в упор, присев с левой стороны. Затем повторить тоже в обратном порядке. При выполнении упражнения руки от пола не отрывать (рис.201).

Из упора, присев на левой, правая назад на носок, руки в линию влево, толчком левой, махом правой перейти в стойку на руках, согнув ноги, или ноги врозь и выполнить упор присев или и.п., затем проделать то же в обратном порядке. Упражнение выполняется с помощью и самостоятельно. Помощник, стоя со стороны спины, удерживая за поясницу, помогает исполнителю поднять туловище в вертикальное положение (рис. 202).



Рис. 200

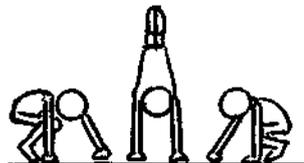


Рис. 201

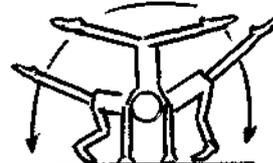


Рис. 202

### **Ведущий**

*«Завершим изучение «переворота колесом».  
«Быстрее и дальше» – игру назовем».*

Дети выстраиваются в шеренгу по начерченной на полу линии. «По моему хлопку нужно выполнить «Колесо», самое быстрое, самое длинное и самое радостное».

### Исполнение

Шагнуть левой ногой подальше вперед, потянуться руками, оттолкнуться и махнуть правой ногой назад. Очень быстро, пройдя через стойку на руках, ноги врозь, поставить ее (правую ногу) на пол так, чтобы ее носок был обращен в сторону правой руки. Тот, кто выполнит самое быстрое и самое длинное колесо, становится победителем (рис. 203).

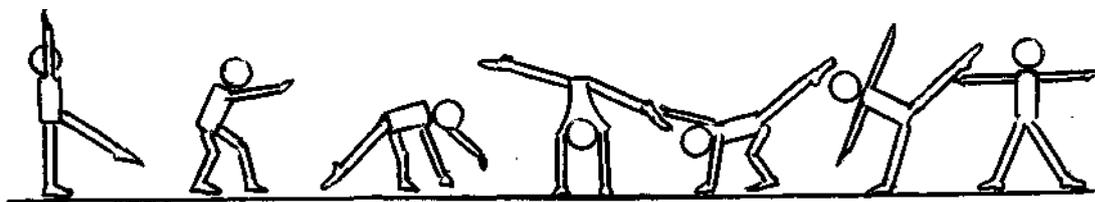


Рис. 203

### Варианты выполнения переворотов в сторону

С разбега переворот боком с последующим прыжком вверх (рис. 204).

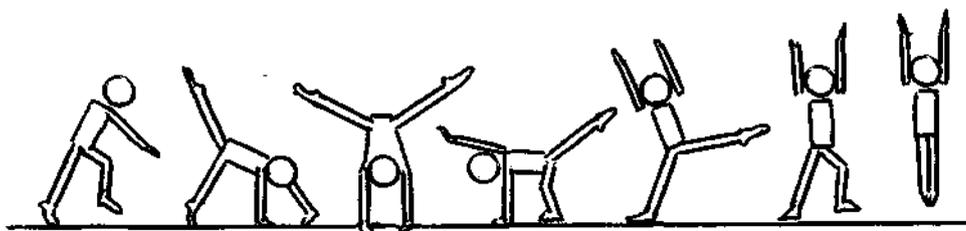


Рис. 204

Переворот боком влево с поворотом налево в стойку на правой, левая вперед на носок (рис. 205).

Переворот боком с поворотом в стойку на одной, другая нога вперед, руки вверх (рис. 206).

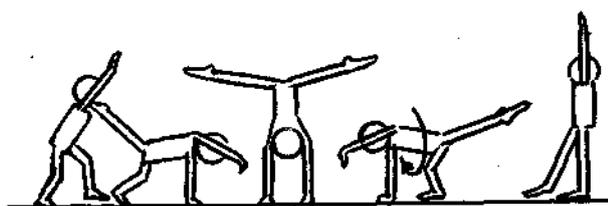


Рис. 205

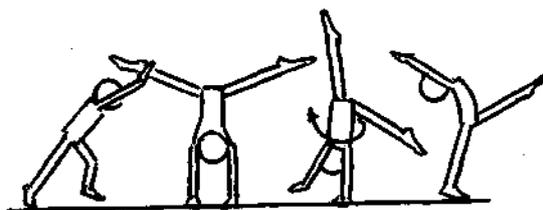


Рис. 206

Колесо прыжком. После подскока руки назад, толчком одной и, махом другой ногой, быстро взмахнуть руками и резко остановить их (в конце маха). Затем выйти в стойку на руках и закончить переворот стойкой ноги врозь (рис. 207).

Переворот боком с опорой одной рукой (рис. 208).

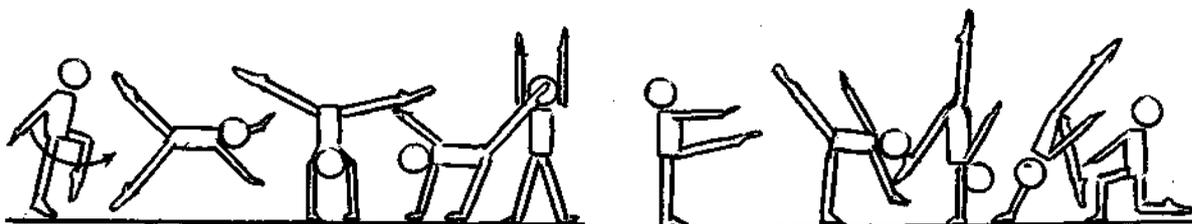


Рис. 207

Рис. 208

Из стойки на одном колене переворот боком в упоре на предплечьях в стойку на колене (рис. 209).

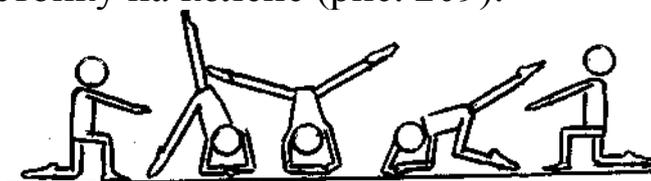


Рис. 209

Из глубокого выпада переворот боком, соединяя ноги в стойке на руках, в горизонтальное равновесие (рис. 210).

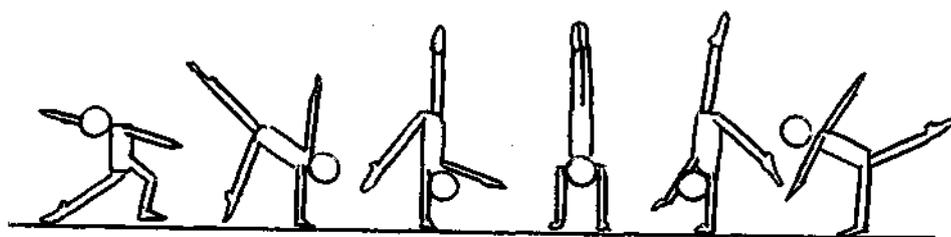


Рис. 210

Переворот боком в стойку на руках с поворотом кругом в шпагат (рис. 211).

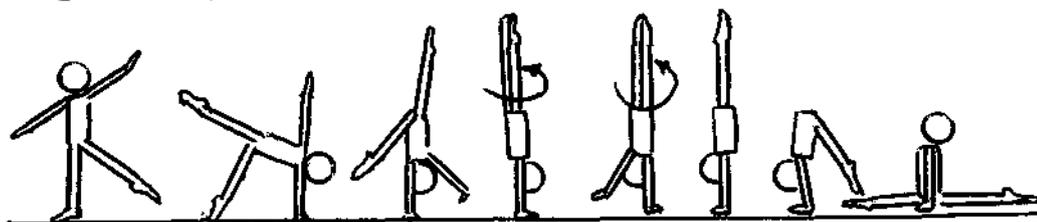


Рис. 211

## 2.5. Курбеты

Курбет (франц. Courbette - скачок) прыжок с ног на руки или со стойки на руках на ноги.

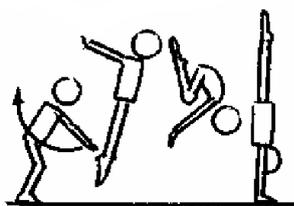
Важное значение имеют различные варианты курбетов с поворотами, соединяющие движения спиной назад (перевороты назад, сальто и др.) с движениями вперёд или в сторону, сохраняя, таким образом, общее направление перемещения тела в серии акробатических прыжков.

### Курбет с ног на руки и его разновидности

Прыжок в группировке в стойку на руках. Из небольшого приседа руки вперёд (1), активным махом руками назад выполнить прыжок вверх (2), сгруппироваться (3) и стать в стойку на руках (4) (рис. 212).

Курбет согнувшись в стойку на руках. При выполнении курбета окончание маха руками назад должно совпасть с окончанием толчка ногами. В полёте согнуться в тазобедренных суставах и обратным движением рук стать в стойку на руках (рис. 213).

Прыжок в стойку на руках. Махом рук вперёд, округляя спину, выполнить прыжок с ног на руки (рис. 214).



1 2 3 4

Рис. 212



Рис. 213

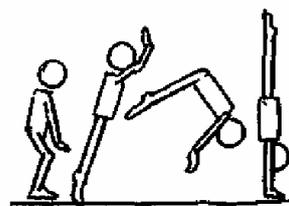


Рис. 214

Курбет с поворотом кругом в стойку (рис. 215).

Курбет в стойку с поворотом на 90° (рис. 216).

С шага махом одной ногой вперёд, прыжок назад с поворотом кругом в стойку на руках (рис. 217).

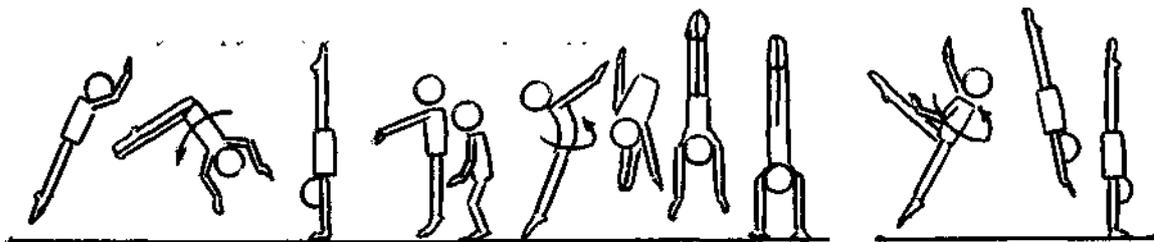


Рис. 215

Рис. 216

Рис. 217

### Курбет с рук на ноги и его разновидности

Прыжок с рук на ноги и прыжок с поворотом кругом.

Из стойки на руках (1), прогибаясь в грудной и поясничной части туловища, теряя равновесие в направлении передней поверхности тела (2), резко разогнуться в коленных и тазобедренных суставах с последующим торможением ног и толчком руками от пола (за счет толчка в плечевых суставах) (3). Вслед за толчком руками резко согнуться в тазобедренных суставах. Направляя ноги вперёд–книзу, резко затормозить их. Отталкиваясь ногами, поднять руки вверх и в прыжке повернуться кругом (5-6) (рис. 218).

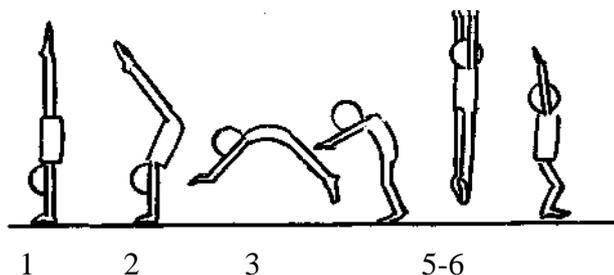


Рис. 218

Курбет и поворот последовательным приходом на ноги. Поворот начинается одновременно с толчком руками (рис.219).

Курбет с поворотом кругом. При выполнении поворота, энергично прогибаясь, быстро повернуться плечами (рис. 220).

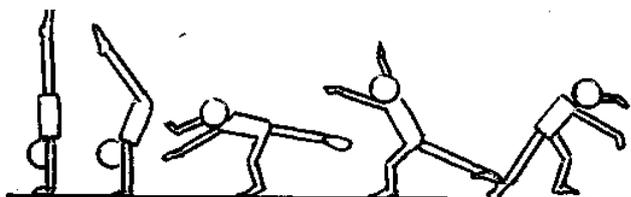


Рис. 219

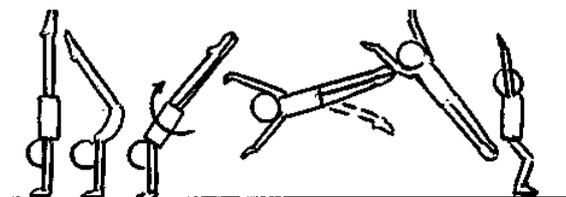


Рис. 220

Курбет в шпагат (рис. 221).

Из стойки на руках полупереворот вперёд с фазой полёта (1). Из стойки на руках, слегка согнувшись в тазобедренных суставах,

начиная падать на спину (2), резко разогнуться (3). Направляя ноги броском вверх – вперед, энергично оттолкнуться руками (рис. 222).

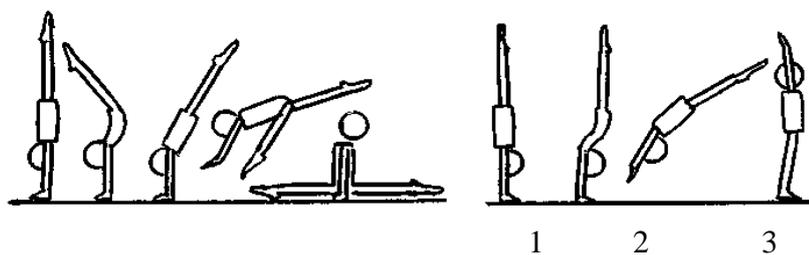


Рис. 221

Рис. 222

## 2.6 Рондат

Рондат (франц. Ronde, нем. Zund - круглый) представляет переворот вперед с поворотом кругом. Является подготовительным или связующим элементом акробатических прыжков, используемых с вращением тела назад (Фляков, Сальто) (рис. 223).

Выполнение 1-3 - После подскока (1) широким шагом (2) выполнить движение руками к опоре по закругленной траектории. (3). 4-5 - поочередно (мягко) поставить руки на опору (кисть правой руки развернуть наружу на  $90^\circ$ , кисть левой - повернуть пальцами в сторону правой руки. 5 - До прохождения стойки на руках плечи повернуть примерно на  $135^\circ$  5-8 - Выполнить курбет (прыжок с рук на ноги), активно сгибаясь в тазобедренных суставах и доталкиваясь руками вслед движению.

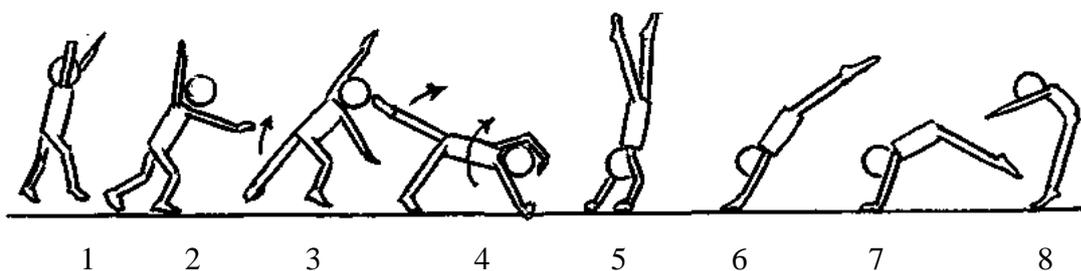


Рис. 223

### Подводящие упражнения

Переворот боком (вправо) с поворотом спиной к направлению движения (выполняется сначала с помощью в медленном темпе, а затем в быстром) (рис. 224).

Переворот боком с поворотом кругом, на одну ногу. Быстро приставляя другую оттолкнуться руками от опоры и принять стойку с округленной спиной (рис. 225).

Из стойки на руках, «падая» вперед, прогнуться в поясничной части и, быстро сгибаясь в тазобедренных суставах, оттолкнуться руками и выполнить прыжок с рук на ноги и в темпе прыжок вверх (рис. 226).

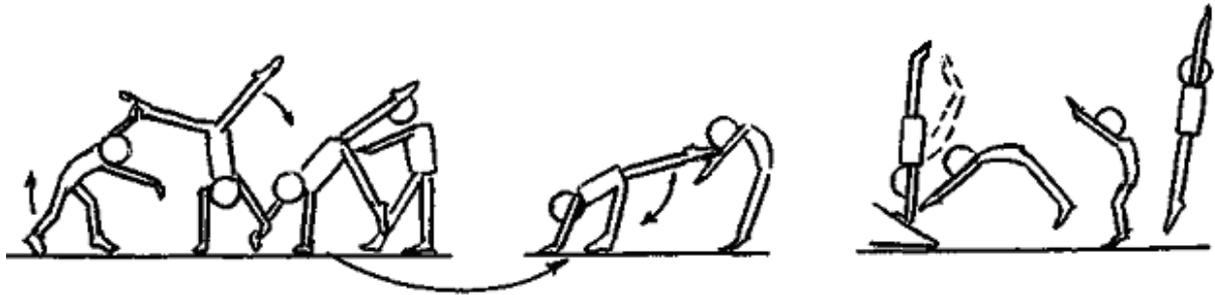


Рис. 224

Рис. 225

Рис. 226

## 2.7 Прыжки в различные положения

### Прыжки вперед

Прыжок прогнувшись лётом в кувырок (рис. 227).

Прыжок прогнувшись лётом с поворотом на 360° в кувырок. То же в упор лёжа (рис. 228).

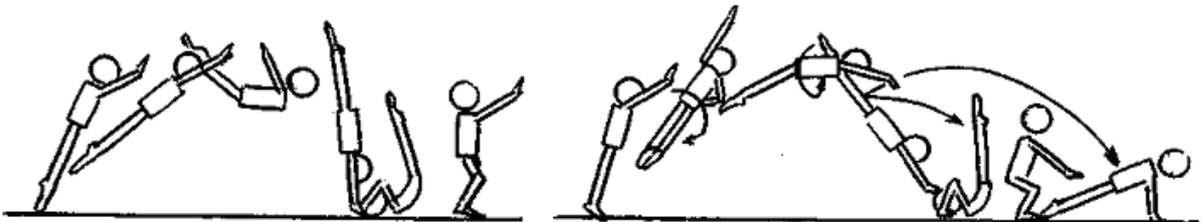


Рис. 227

Рис. 228

### Прыжки назад

Прыжок назад с поворотом кругом в стойку на руках и перемах в шпагат (рис. 229).

Из стойки на коленях прыжком упор сзади (рис. 230).

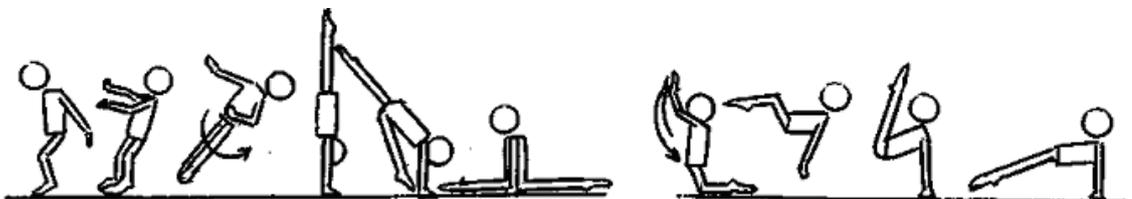


Рис. 229

Рис. 230

Прыжок назад с поворотом кругом в упор лёжа (рис. 231).  
Прыжок назад с поворотом на  $540^\circ$  в упор лёжа (рис. 232).

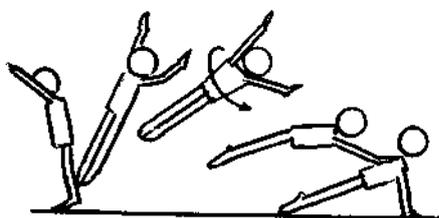


Рис. 231

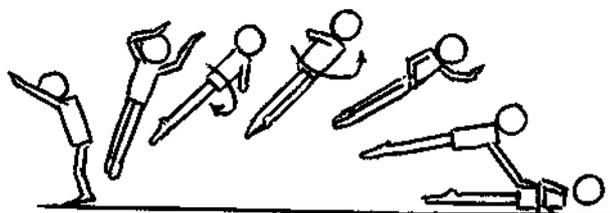


Рис. 232

Прыжок назад лётом с поворотом на  $180^\circ$  в кувырок вперёд (рис. 233).

Прыжок назад лётом с поворотом на  $540^\circ$  в кувырок вперёд (рис. 234).

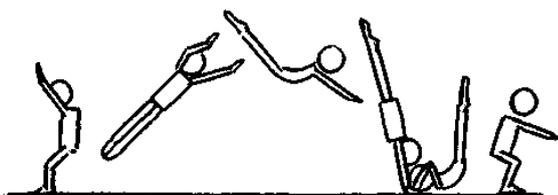


Рис. 233

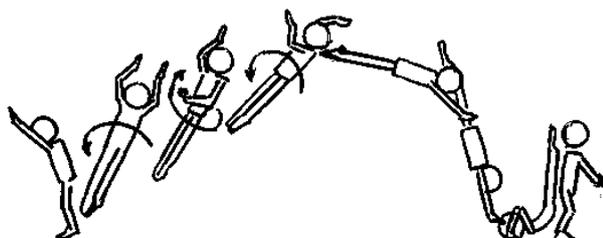


Рис. 234

## 2.8 Перевороты назад

Переворот назад – «флик-фляк» (франц.—flick-flack—«шлёп-шлёп; хлоп-хлоп»; также англ. - flip-flap – «флип-фляп»), прыжок назад с двух ног, прогнувшись в спине, опираясь на прямые руки и после переворота, приземляясь на обе ноги. Главное назначение фляка – "разгонное" и "связующее". При обучении серии фляков необходимо стремиться к увеличению скорости продвижения назад. Выполняется с места, после курбета, рондата, сальто.

Выполнение фляка с места (рис. 235).

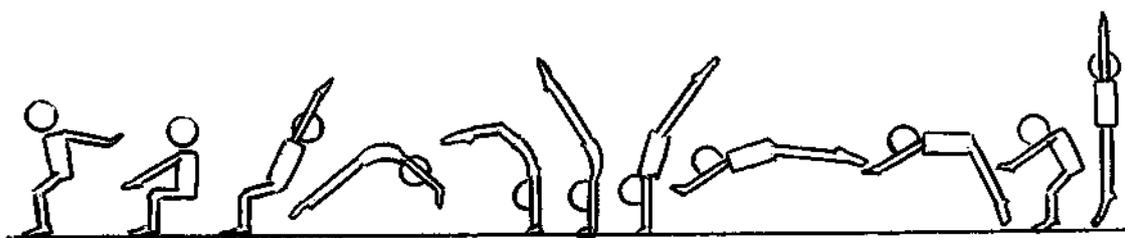


Рис. 235

Из положения руки вперёд выполнить мах руками назад до отказа. Выполнить мах руками по дуге вниз-вперёд. В момент движения рук вперёд "свалить" тело назад, ноги слегка согнуть, голову наклонить вперёд на грудь. Отталкиваясь и одновременно прогибаясь назад, сделать максимально активный мах руками вверх-назад за голову, а голову наклонить назад и перевернуться назад в стойку на руках. Жёстко встречая опору, оттолкнуться в плечах и выполнить курбет с рук на ноги. Во время выполнения фляка колени (при толчке ногами) и плечи (при толчке руками) не перемещать вперёд.

### Подводящие упражнения

"Торпеда". Прыжок назад в положении лёжа на спине на горку матов (рис. 236).

Со стойки на руках курбет и прыжок назад в положении лёжа на спине на горку матов (рис. 237).

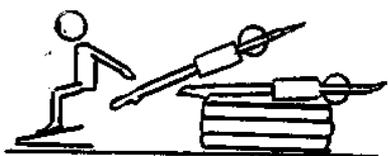


Рис. 236

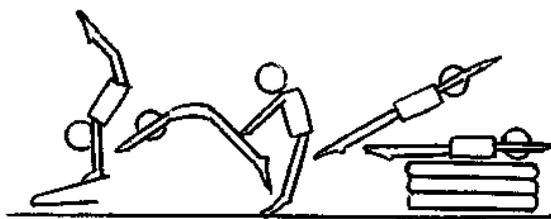


Рис. 237

Медленный переворот назад в положении лёжа на животе на горку матов. Помощь осуществляется поддержкой одной рукой под плечо, другой под спину (рис. 238).

Полуприседая с отведёнными руками назад, небольшим наклоном вперёд и потерей равновесия назад сесть на бедро партнёра и выполнить прыжок назад, прогнувшись, взмахнув руками кверху (рис. 239).

Фляк с помощью (со страховочным поясом) (рис. 240).

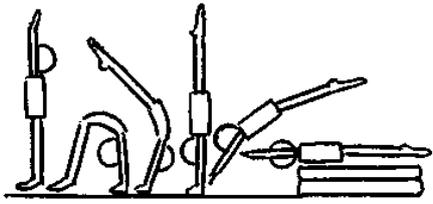


Рис. 238

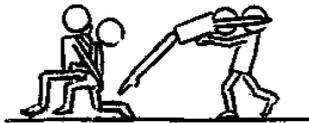


Рис. 239

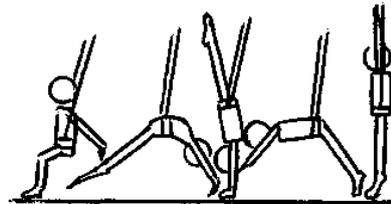


Рис. 240

### Разновидность переворотов назад

Переворот назад в горизонтальное равновесие. Тоже в вертикальный шпагат (рис. 241).

Переворот назад в шпагат (рис. 242).

Фляк с перекатом через грудь (рис. 243).

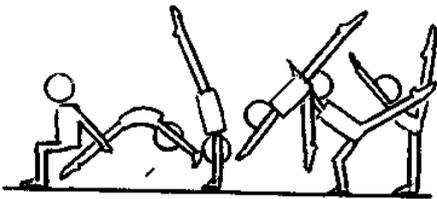


Рис. 241

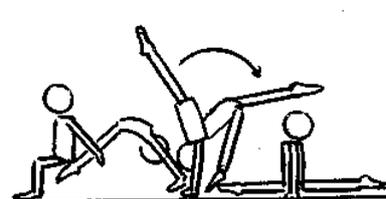


Рис. 242

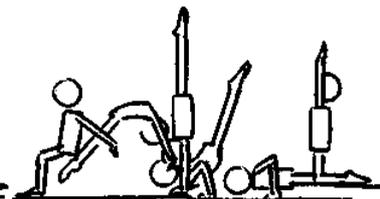


Рис. 243

Фляк в упор лёжа (рис. 244).

Фляк в упор на руки и шею, подъем разгибом (рис. 245).

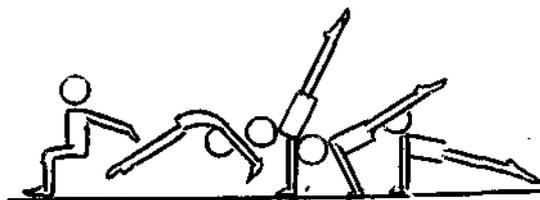


Рис. 244

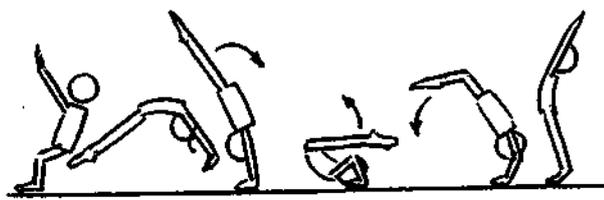


Рис. 245

Фляк в стойку на голове и руках (рис. 246).

Фляк в стойку на руках (рис. 247).

Переворот назад в упор углом, ноги врозь вне (рис. 248).

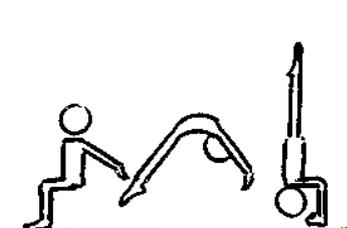


Рис. 246

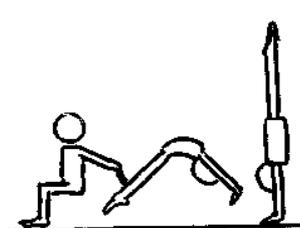


Рис. 247

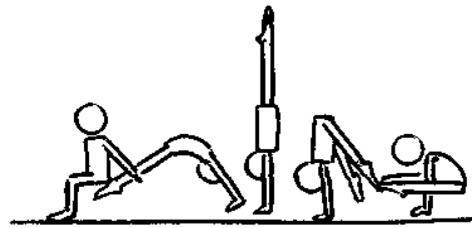


Рис. 248

Из горизонтального равновесия переворот назад махом одной и толчком другой ноги (рис. 249).

Переворот назад в горизонтальный упор (рис. 250).

Фляк в стойку на руках с поворотом кругом (рис. 251).

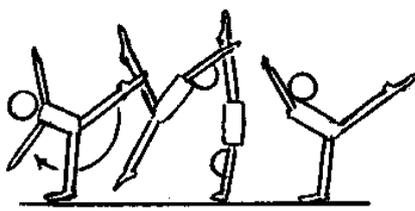


Рис. 249

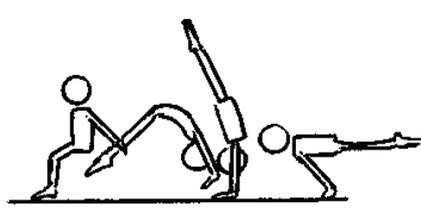


Рис. 250

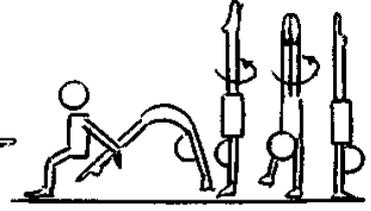


Рис. 251

Фляк с поворотом кругом (рис. 252).

Переворот назад с поворотом на  $360^{\circ}$ . Повороты выполняются в первой и второй полётных фазах (рис. 253).

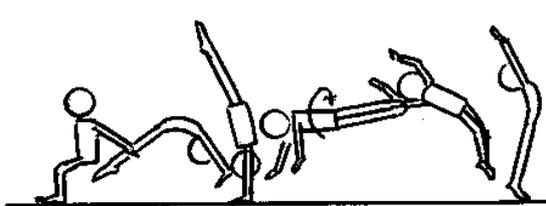


Рис. 252

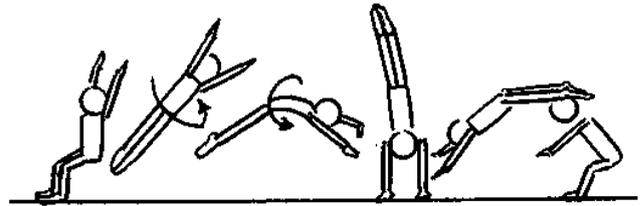


Рис. 253

Пируэт-фляк. Поворот на  $360^{\circ}$  исполняется в первой части полёта. То же в упор лёжа (рис. 254).

Переворот назад сгибаясь-разгибаясь в упор лёжа (рис. 255).

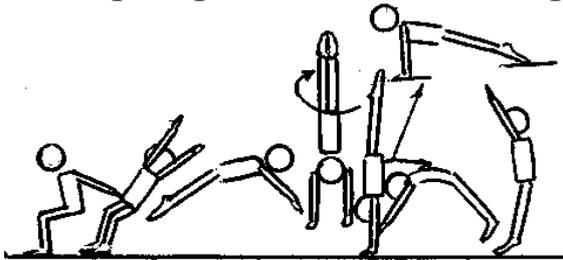


Рис. 254

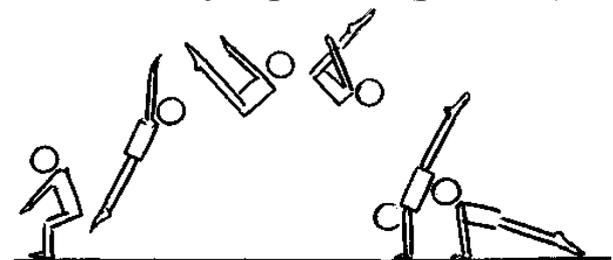


Рис. 255

Переворот назад с поворотом на  $360^{\circ}$  в упор лёжа (рис. 256).

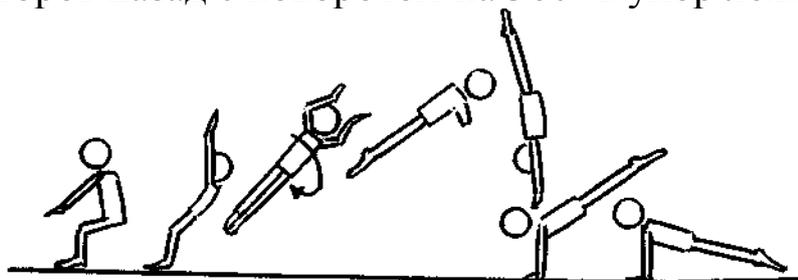


Рис. 256

### Медленные перевороты назад и их варианты

Медленные перевороты назад (перекидки), вращательные движения тела через стойку на руках без фазы полёта, характеризуются равномерным замедленным переворачиванием с максимальным использованием амплитуды движений позвоночного столба и тазобедренных суставов, точностью поз и устойчивым завершением движения.

Медленный переворот назад (перекидка). Из о.с. наклоном назад опуститься в мост и, не отталкиваясь ногами, выйти в стойку на руках. Оттягиваясь в плечах, стать в упор, согнувшись и выпрямляясь, закончить упражнения стойкой, руки вверх (рис. 257).

Перекидка назад, шагом назад и махом вперёд одной ногой (рис. 258).

Перекидка назад со сменой ног (рис. 259).

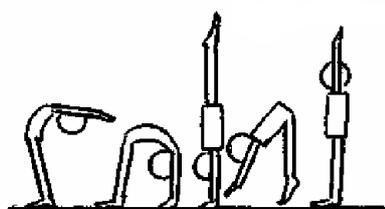


Рис. 257

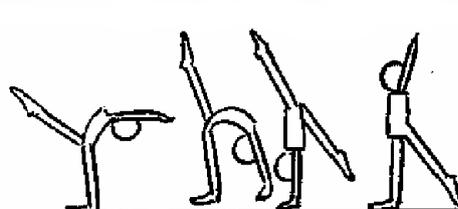


Рис. 258

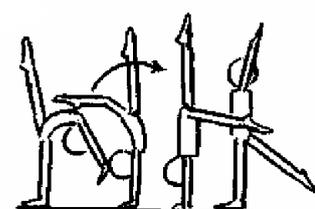


Рис. 259

Медленный переворот назад в шпагат (рис. 260).

Перекидка с перекатом через грудь в стойку на коленях переворот назад с перекатом через грудь в упор лёжа (рис. 261).

Прыжок со сменой ног и перемахом назад в стойку (рис. 262).

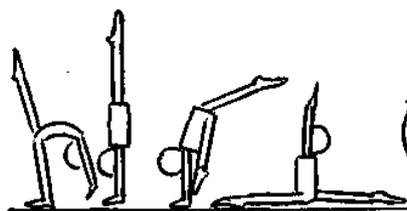


Рис. 260



Рис. 261

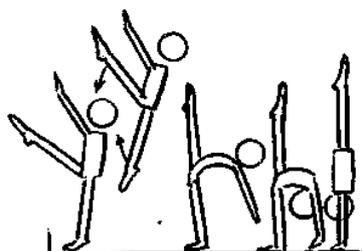


Рис. 262

Переходя в мост на одну руку в стойке повернуться на  $90^\circ$ , на другой руке закончить поворот на  $180^\circ$  и перейти в мост (рис. 263).

Из упора лёжа сзади выкрутом перекидка через стойку (Миникелли) в горизонтальное равновесие (рис. 264).

Из упора лёжа сзади толчком одной, махом другой переворот назад в стойку на руках, в стойку (Миникелли) (рис. 265).

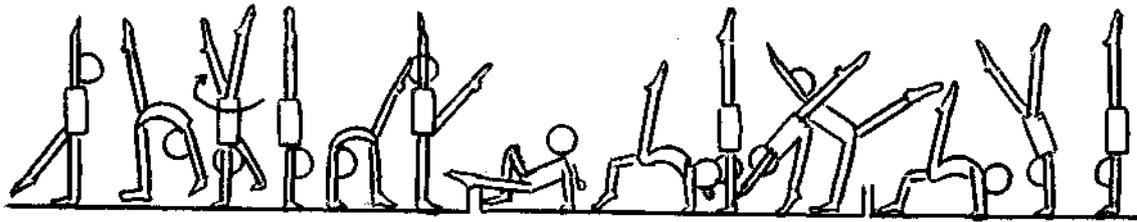


Рис. 263

Рис. 264

Рис. 265

Из седа переворот назад с поворотом на  $360^\circ$  выполнить вначале броское движение ногой и рукой. Положение поворота на одной руке должно быть проходящим (рис. 266).

Из высокого угла переворот назад в стойку, ноги врозь с наклоном прогнувшись (рис. 267).

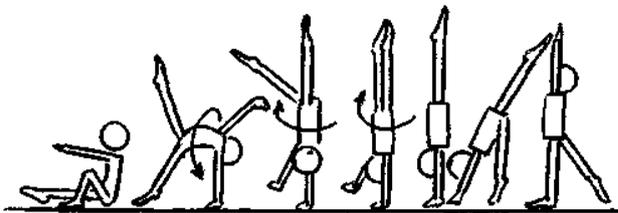


Рис. 266



Рис. 267

## 2.9 Сальто вперёд. Методика обучения

### Варианты сальто вперёд в группировке.

Сальто – вращательное движением тела прыжком с полным переворачиванием через голову без промежуточной опоры руками.

"Сальто-мортале" происходит от итальянского salto-прыжок, mortale – смертельный (рис. 268).

*Бьют барабаны, стонет рожок,*

*Трюк исполняют "Смертельный прыжок".*

*"Сальто-мортале"- так в старину дали артисты*

*Название ему.*

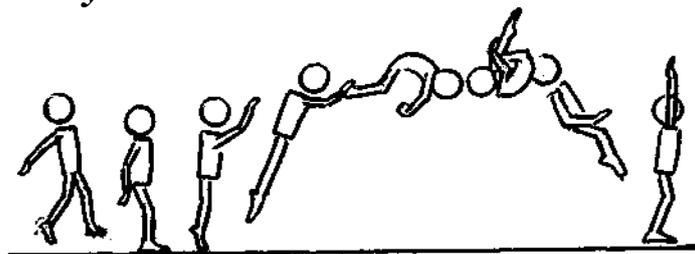


Рис. 268

**Выполнение.** На последнем шаге разбега выполнить прыжок с одной ноги на две (наскок), с отведением рук назад. С постановкой ног на опору сделать быстрый взмах руками вперёд-вверх с последующим торможением и толчок ногами от пола. Стопорящий толчок закончить до прохождения вертикали. В полёте, "подтягивая плечи к ногам", сгруппироваться, руки из положения "вперёд" опустить вниз и захватить голень. Когда будет выполнено вращение вперёд через голову, быстро разгруппироваться ногами к полу, немного вперёд от вертикальной линии.

### Подводящие упражнения

Прыжки и отскоки с разбега и с места разными вариантами: шаг, наскок, прыжок, отскок; бег, наскок, прыжок, отскок; го же ноги врозь через скамейку и др. (рис.269)

С разбега наскок на мостик и с взмахом рук прыжок, не прогибаясь, на горку матов (рис. 270).



Рис. 269

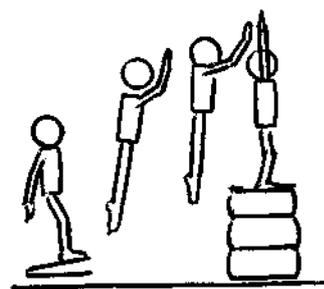


Рис. 270

Переворот вперёд в группировке с опорой на руки партнёров (рис. 271).

Из разбега толчком двумя кувырок вперёд (полусальто в лёжа на спине в группировке на горку матов) (рис. 272).

Из разбега толчком двумя кувырок вперёд в группировке с опорой спиной о мат (рис. 273).



Рис. 271

Рис. 272

Рис. 273

Из разбега толчком двумя сальто вперёд на горку матов (рис. 274).

Сальто вперёд через планку или через горку матов (рис.275).

Сальто с помощью партнёра, удерживающего исполнителя за голень (рис. 276).



Рис. 274

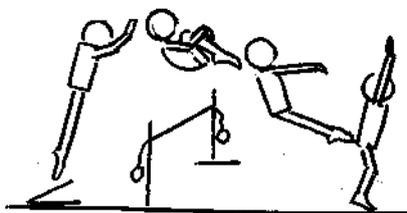


Рис. 275

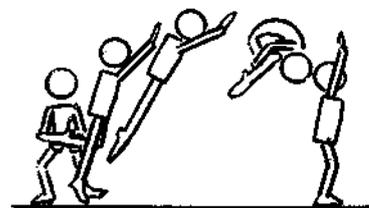


Рис. 276

Сальто вперёд в группировке "верхним темпом" (махом рук вперёд-вниз) выполняется с места и в соединении с переворотом вперёд.

### Выполнение

Из И. п. "руки вверх" быстро встать на носки и поднять руки вверх. Не задерживаясь, резко согнуть руки за голову, слегка пружинно присесть и сразу, направляя мах руками по дуге вверх-вперёд-вниз, выполнить высокий прыжок вверх, в полёте создав достаточную скорость тела назад, быстро сгруппироваться, захватив руками голени. Заканчивая вращение вперёд, быстро разгруппироваться, разгибаясь ногами к полу (рис. 277).

В соединении с переворотом вперёд сальто вперёд выполняется из прогнутого положения – "натянутого лука", которым заканчивается переворот (рис. 278).

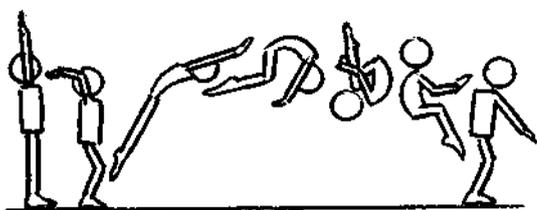


Рис. 277

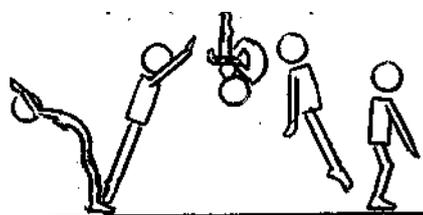


Рис. 278

### Подводящие упражнения

Из о.с. быстро подняться на носки и поднять руки вверх. Не задерживаясь, резко отвести руки назад, слегка присесть и выпрыгнуть вверх-вперёд, разгибая руки вверх (рис. 279).

Исполнение сальто вперёд с места со страховкой. Стать слева от исполнителя, в момент вылета помочь движению вверх правой рукой под живот, а затем при группировке круговым движением правой руки вверх-вперёд помочь перевернуться (рис. 280).

Сальто вперёд, стоя на батуте, с приземлением в поролоновую яму (рис. 281).

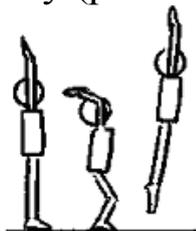


Рис. 279



Рис. 280

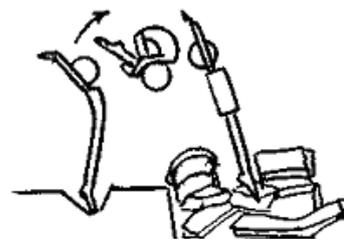


Рис. 281

### **Сальто вперёд в группировке, задним темпом (махом рук вниз – назад).**

**Выполнение.** Из разбега, поднимая руки вперёд, наскочить на обе ноги. Направляя руки вниз-назад-вверх, оттолкнуться ногами, туловище вперёд не наклонять. Вращаясь вперёд, выполнить плотную группировку. Закончить сальто разгибанием ног к полу (рис. 282).

Сальто вперёд в группировке с приземлением на одну ногу. Выполняется на меньшей высоте, чем обычное. Движение руками, направленное на вращение, очень энергичное (рис.283).

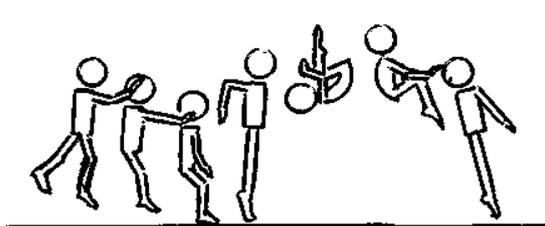


Рис. 282

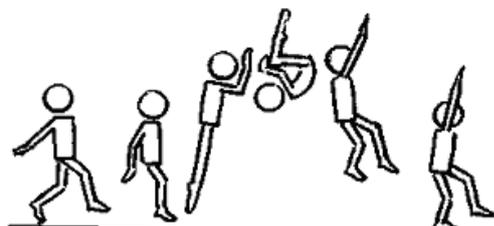


Рис. 283

### **Подводящие упражнения**

С прыжка кувырок вперёд махом рук вниз-назад вверх (рис. 284).

Сальто вперёд в положение лёжа на спине в группировке махом руками назад на горку матов (рис. 285).

Кувырок на гимнастическом коне с приземлением на одну ногу темпом движение рук, как в опорном прыжке (рис. 286).



Рис. 284

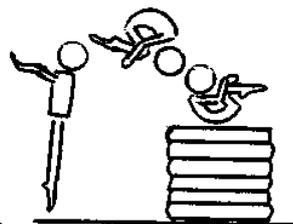


Рис. 285



Рис. 286

Прыжок вверх в группировке с приземлением последовательно на одну, а затем на другую ногу с помощью партнёра, поддерживающего исполнителя под спину (рис. 287).

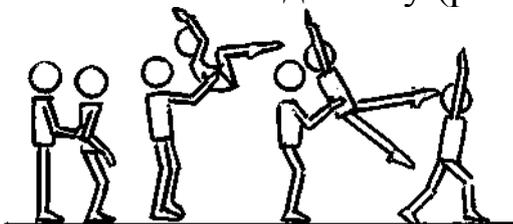
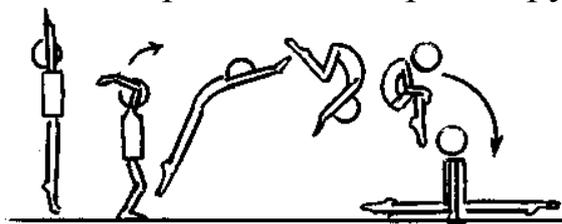


Рис. 287

Сальто вперёд с места в шпагат. Из о.с. быстро подняться на носки и поднять руки вверх (а). Не задерживаясь, резко согнуть руки за голову, слегка пружинно присесть (б) и сразу же прыгнуть вверх-вперёд (в), помогая взлёту вверх разгибанием рук вверх (рис. 288).

Полтора сальто вперёд в группировке в кувырок (рис. 289).



а б в

Рис. 288

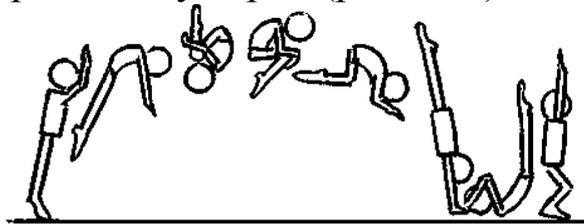


Рис. 289

Двойное сальто вперёд в группировке. Выполняется после переворота вперёд или быстрого разбега и отталкивания ногами точно вверх. В безопорной фазе необходимо мощное, быстрое

вращение по сальто, с активной согласованной работой всех частей тела (рис. 290).

Двойное сальто вперёд в группировке с поворотом на  $180^{\circ}$  (рис. 291).

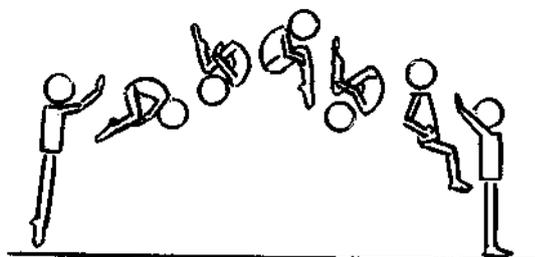


Рис. 290

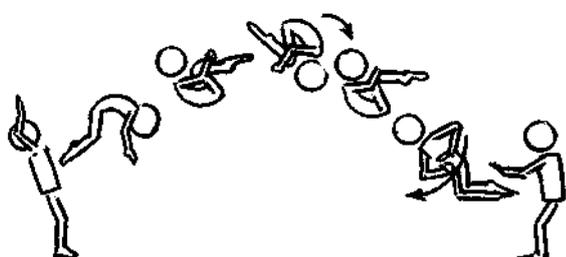


Рис. 291

Затяжное сальто с поворотом в группировке (рис. 292).

Сальто вперёд в группировке с поворотом на  $360^{\circ}$  (рис. 293).

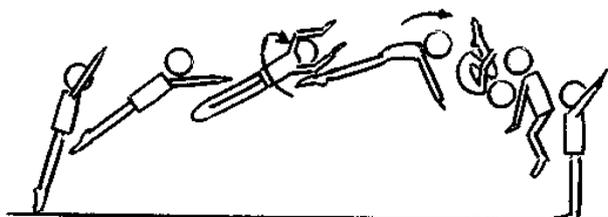


Рис. 292

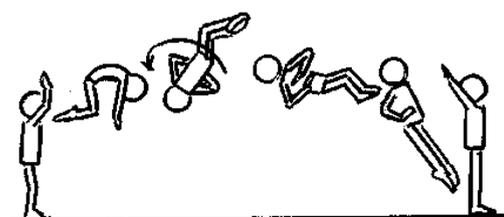


Рис. 293

### Сальто вперед согнувшись

#### Выполнение

Первый вариант. Из разбега наскочить на обе ноги. Выпрямляя тело, одновременно оттолкнуться ногами и взмахнуть руками вперёд-вверх, переходя в полёт, округлить спину и, быстро "выпрямить" таз кверху, согнуться в тазобедренных суставах. Во второй половине вращения, акцентировано разогнуться, завершая сальто приходом на одну или обе ноги (рис. 294).

Второй вариант. Выполняя сальто согнувшись, обратить особое внимание на то, чтобы окончание маха руками назад совпало с окончанием толчка ногами. Для создания достаточного вращения вперёд и высокого вылета толчок ногами направлять вверх, незначительно наклоняя при этом туловище вперёд и совершая ускоренный сильный мах руками назад (рис. 295).

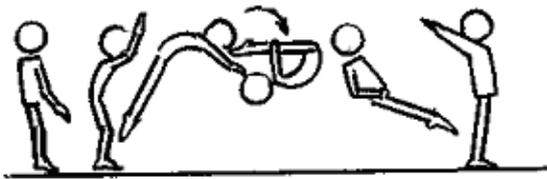


Рис. 294

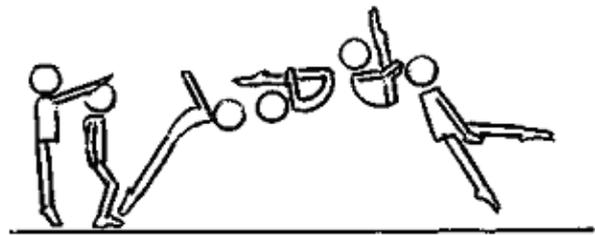


Рис. 295

### Подводящие упражнения

Из прыжка (размахивания) кувырок вперёд, согнувшись на брусках (рис. 296).

Из прыжка кувырок (полусальто), согнувшись на горку матов (рис. 297).

Из упора стоя на перекладине прыжком оборот вперёд в упор, согнувшись на перекладине в соскок (рис. 298).

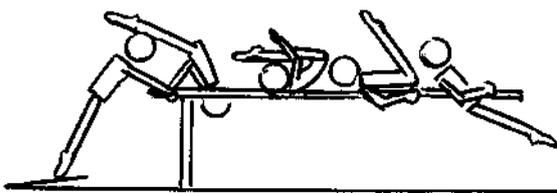


Рис. 296

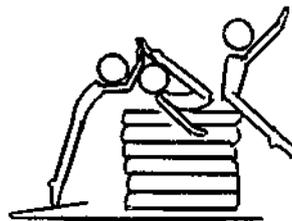


Рис. 297



Рис. 298

### Разновидность сальто вперёд согнувшись

Сальто вперёд, согнувшись с поворотом на 180° (рис. 299).

1. Из темпового подскока на прыгнуть на обе ноги, слегка согнувшись.

2. Отталкиваясь ногами, быстро разогнуться и, округляя спину, потянуться руками вверх-вперед.

3. В полёте согнуться в тазобедренных суставах, руками захватить ноги.

4. Проходя туловищем горизонтальное положение, разогнуться в тазобедренных суставах и сгибаясь в боковом изгибе начать поворот налево.

5. Завершить поворот на 180° полным выпрямлением тела.

6. Мягко приземлиться и принять стойку, руки в стороны.

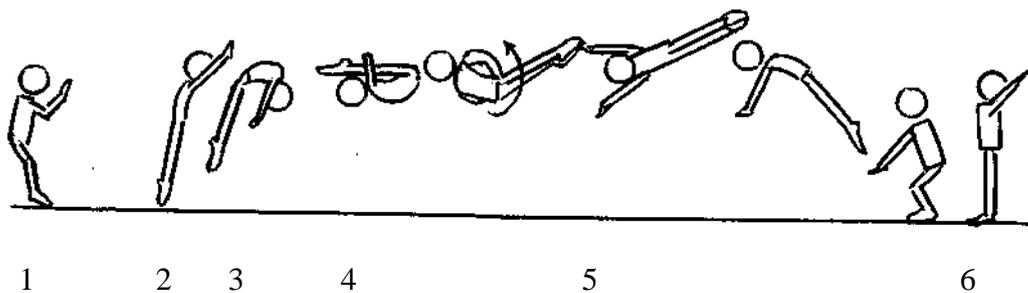


Рис. 299

Подводящие упражнения (рис. 300).

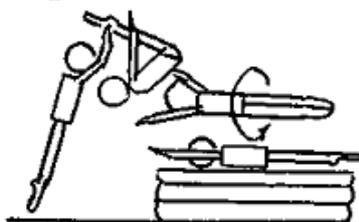


Рис. 300

Сальто вперёд, согнувшись с поворотом на  $360^\circ$ . Выполнив половину полёта в согнутом положении, энергично разогнуться в тазобедренных суставах, поворачиваясь кругом на  $360^\circ$  (рис.301).

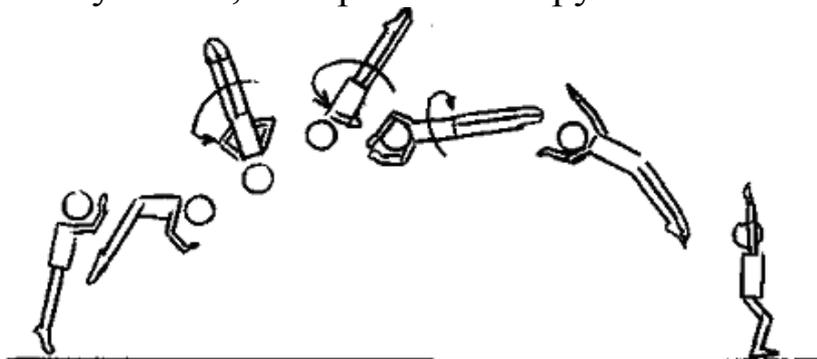


Рис. 301

Полтора сальто вперёд в группировке в кувырок (рис. 302).

Двойное сальто вперёд согнувшись (рис. 303).

Сальто вперёд согнувшись в упор лёжа (рис. 304).

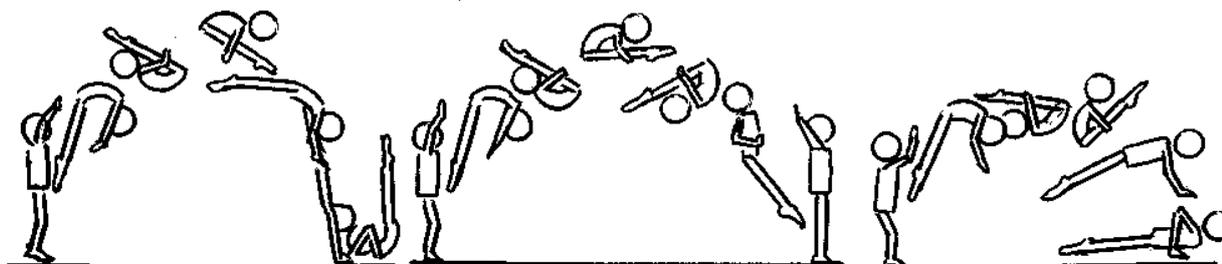


Рис. 302

Рис. 303

Рис. 304

### Сальто вперёд прогнувшись. Методика обучения

**Выполнение.** Быстро, энергично разбегаясь, наскочить на мостик и, не задерживаясь, оттолкнуться ногами, незначительно наклонив плечи вперёд и при этом активно взмахнув руками вперед-вверх. (Переходя в полёт, округлить спину). Направляя руки вниз и в стороны, выполнить замах ногами назад. Продолжая вращение вперёд, во второй части выпрямиться и мягко приземлиться на обе ноги (рис. 305).

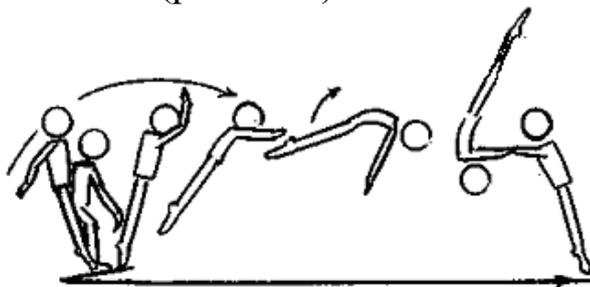


Рис. 305

### Подводящие упражнения

Из стойки на плечах кувырок вперёд, прогнувшись (то же из размахивания в упоре на руках) (рис. 306).

С разбега с подкидного мостика сальто вперёд в положение лёжа на спине на горку матов (рис. 307).

Сальто, прогнувшись с батута в поролоновую яму (на горку поролоновых матов) (рис. 308).

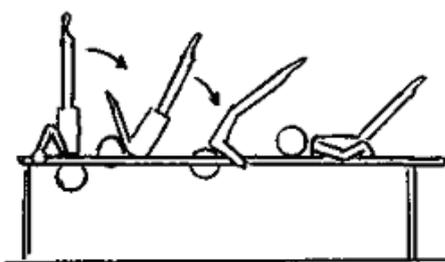


Рис. 306

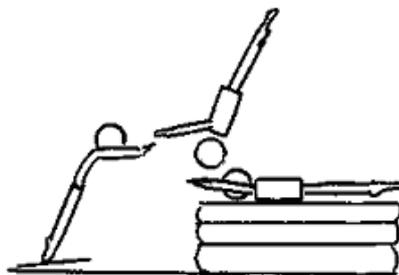


Рис. 307

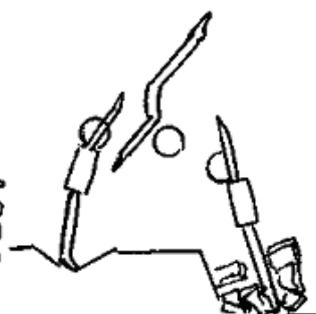


Рис. 308

### Варианты выполнения сальто вперед, прогнувшись.

#### Сальто вперед, прогнувшись с поворотом на 360<sup>0</sup>

1. Из темпового подскока напрыгнуть на обе ноги, слегка согнувшись.

2. Ногами быстро разогнуться, еще больше округляя спину, потянуться руками вверх.

3. Когда туловище окажется в горизонтальном положении, разогнуться в тазобедренных суставах и, сгибаясь в боковом изгибе, начать поворот направо, левую руку опустить вниз.

4. Завершить поворот на  $180^\circ$  выпрямленным телом.

5. Продолжая поворот, незначительно согнуться и одновременно разогнуться в боковом изгибе.

6-7. Полный поворот завершить выпрямленным телом (рис.309).

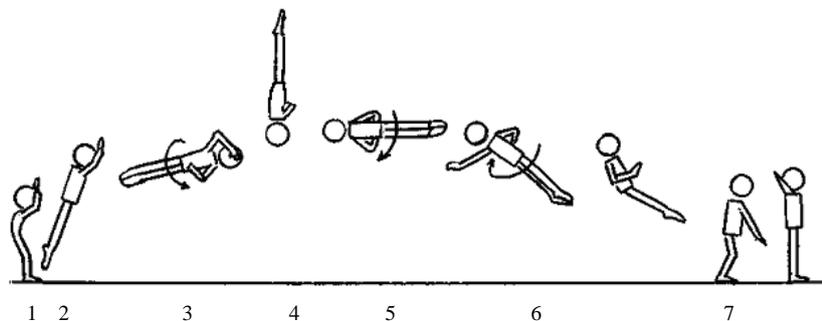


Рис. 309

### Подводящие упражнения

Из виса стоя, выкрут вперед, согнувшись (прогнувшись) в соскок (рис. 310).

Сальто вперед в группировке с поворотом на  $180^\circ$  на горку матов в положение лежа на животе (рис. 311).

Сальто вперед, согнувшись с поворотом на  $180^\circ$ , на горку матов в положение лежа на животе (рис. 312).

Сальто вперед, прогнувшись с поворотом на  $360^\circ$ , в положение лежа на животе на горку матов (рис. 313).

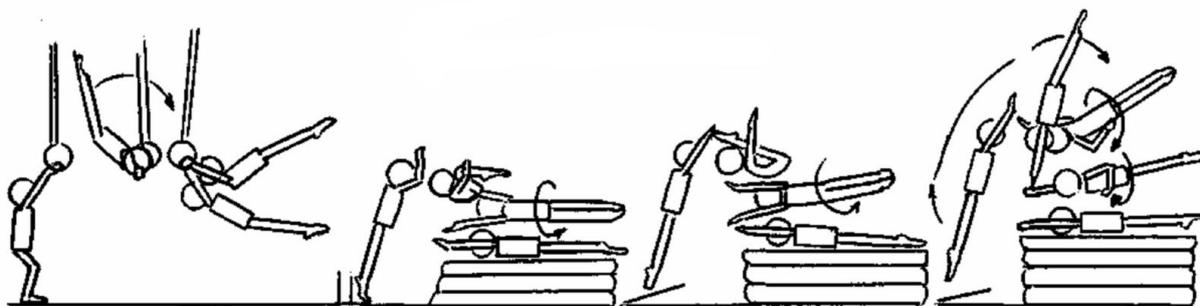


Рис. 310

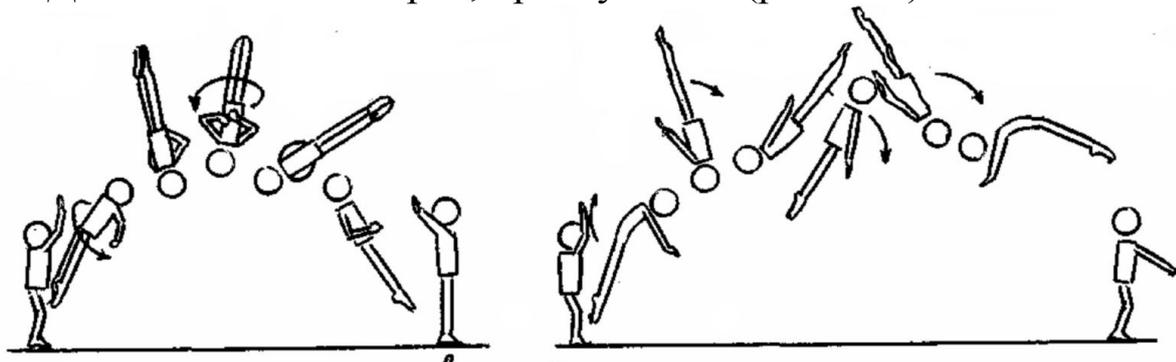
Рис. 311

Рис. 312

Рис. 313

Сальто вперед, прогнувшись с поворотом на  $720^\circ$  (рис.314).

Двойное сальто вперед, прогнувшись (рис. 315).



Сальто вперед с поворотом на  $900^{\circ}$  (Рис. 316).

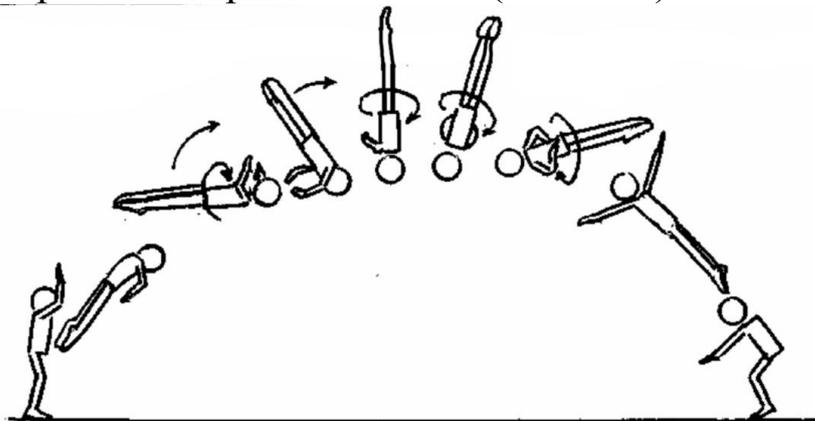


Рис. 316

### Маховое сальто и его разновидности

Махом одной и толчком другой сальто вперед (маховое сальто вперед).

1. После вальсета (подскока), который заканчивается стопорящей постановкой толчковой ноги и закрытой осанкой (округлённой спиной, наклоном головы вперед, руки вниз) (1-2), выполнить глубокий наклон вперед, почти до касания грудью бедра (3). Отталкиваясь одной и одновременно махом другой ноги назад-вверх, отвести руки назад до отказа (4). Голова при этом наклонена вперед, взгляд направлен на ступню толчковой ноги. В полёте прогнуться, наклонить голову назад и, разводя руки в стороны (вкручиванием в плечах), приземлиться на ступню напряженной маховой ноги (5-6) (рис.317).

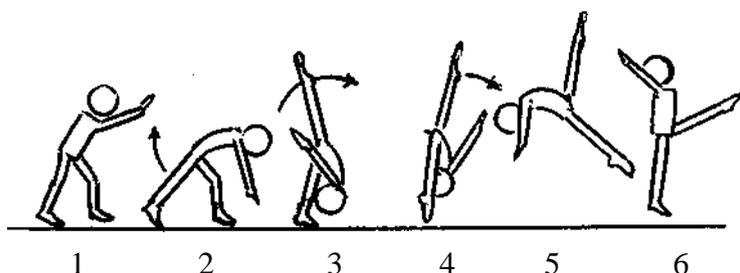


Рис. 317

Маховое сальто вперед толчком двумя (рис. 318).

Маховое сальто с поворотом кругом (рондат без опоры руками). Из подскока, с махом левой ногой назад, резко наклониться вперед-книзу, взмахнув руками вниз-назад (рис.319).

Подводящие упражнения. Маховое сальто с приходом спиной на плечо (руки) страхующего (рис. 320).

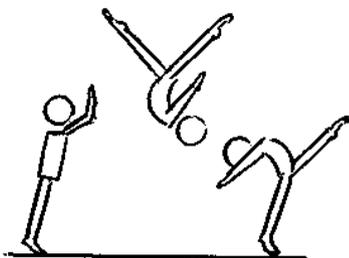


Рис. 318

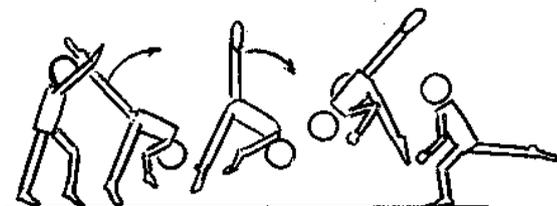


Рис. 319

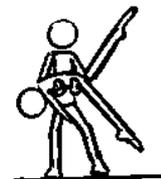


Рис. 320

## 2.10. Сальто назад

### Сальто назад в группировке. Методика обучения

Сальто назад чаще всего выполняется с места и после рондата.

1-3. Из основной стойки ноги вместе, слегка приседая, выполнить энергичный мах ненапряженными руками вверх. 4. Выпрыгивая вверх, незначительно наклониться назад (заканчивая толчок ногами, не прогибаться и не откидывать голову назад). В конце прыжка втянуть живот и поднять голову так, чтобы видеть кисти рук. 5-6. Резко подтянуть колени к плечам, руками захватить голени и сильно сгруппироваться, подтянув ноги кверху-назад. 7-8. Находясь лицом книзу, разгруппироваться и, опуская ноги вниз, поднять руки и приземлиться на носки напряженных ног (рис. 321).

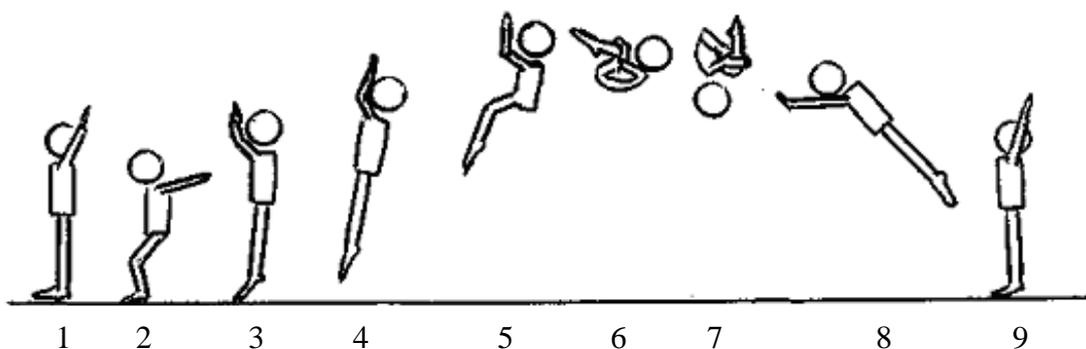


Рис. 321

### Подводящие упражнения

Из полуприседа прыжок и верх со взмахом руками вверх (рис. 322).

Толчком одной (двумя) подъём переворотом в упор, согнув ноги (рис. 323).

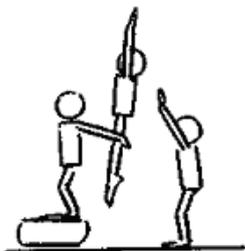


Рис. 322



Рис. 323

Стоя спиной к гимнастическому коню, с прыжка лечь на спину в группировку и перекатом назад встать на ноги. Поддерживать исполнителя под плечо при перевороте назад через голову (рис. 324).

Прыжки с подниманием рук вперёд (рис. 325).

Прыжки в группировке (рис. 326).

Лежа на спине, группировка (рис. 327).



Рис. 324

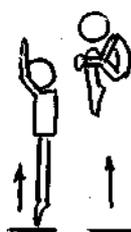


Рис. 325



Рис. 326



Рис. 327

Прыжок вверх в положение лёжа в группировке на плече партнёра, поддерживающего исполнителя за поясницу (рис. 328).

Сальто назад в группировке с помощью страхующих, удерживающих исполнителя за плечи (рис. 329).

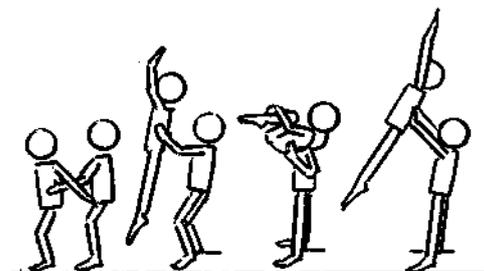


Рис. 328

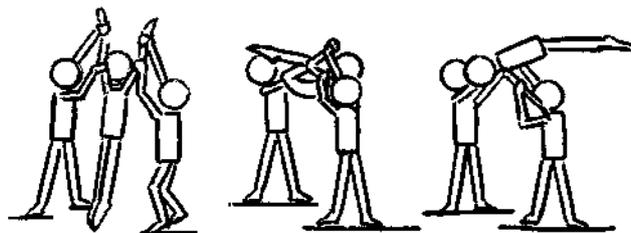


Рис. 329

Стоя на ладонях сидящего на полу партнёра, сальто назад в группировке. Страховый поддерживает стоя сбоку, хватом за предплечье и плечо исполнителя (рис. 330).

Стоя на автокамере (подкидном мостике батуте), сальто назад в группировке со страховым поясом и без него (рис.331).

Сальто назад броском под ногу (рис. 332).

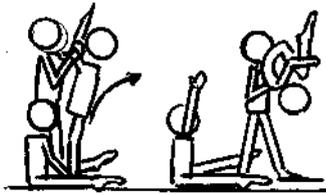


Рис. 330

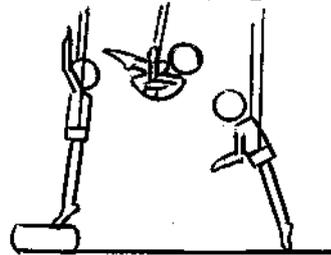


Рис. 331

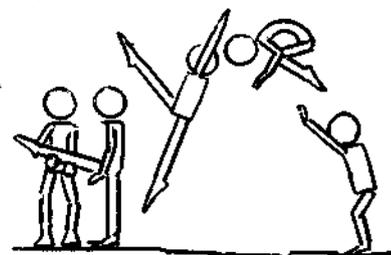


Рис. 332

### Варианты сальто назад в группировке

Сальто назад в шпагат (рис. 333).

Полусальто в стойку на руках и кувырок вперёд (рис.334).



Рис. 333

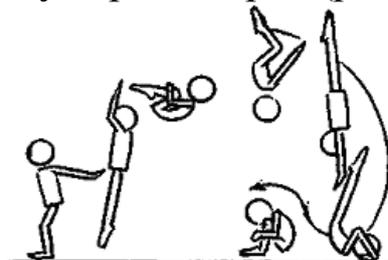


Рис. 334

Упражнение требует большой точности исполнения. Выполняя сальто, нужно точно прийти в стойку на руках или с небольшим завалом на спину.

Сальто назад в упор лёжа (рис. 335).

Из разбега вперёд толчком одной махом другой сальто назад в группировке (рис. 336).

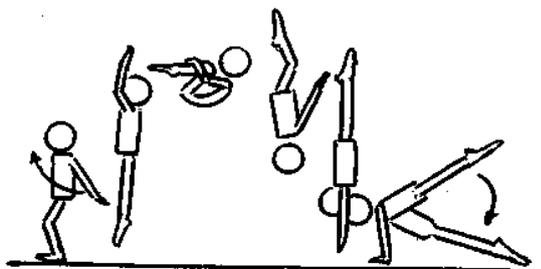


Рис. 335

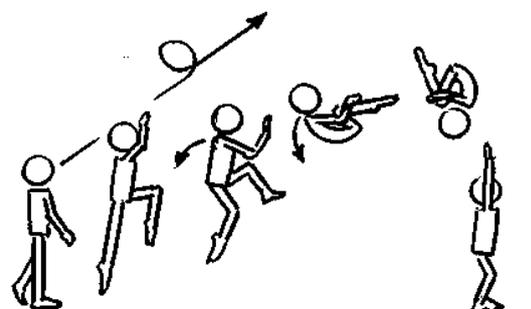


Рис. 336

Двойное сальто назад в группировке.

После стопорящей постановки ног на опору, в курбете, выполнить мощный толчок ногами с быстрым выпрямлением тела и резким махом руками вверх-назад за голову с последующим торможением (1). Сразу после толчка ногами, выполнить плотную группировку, которая принимается круговым движением согнутыми в локтях руками (2-3). Выполнив группировку на первом сальто, необходимо ещё плотнее сгруппироваться на втором (4-5), притягивая колени к плечам. В последней четверти второго сальто выпрямиться и приземлиться (6-8) (рис. 337).

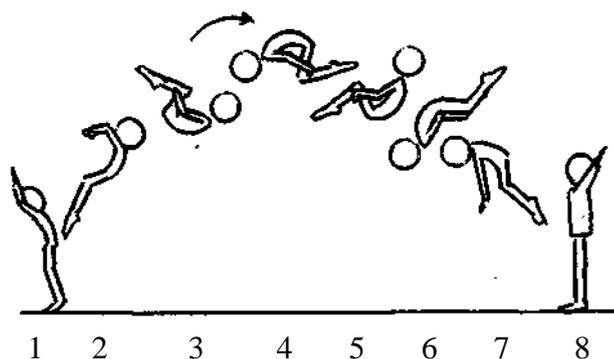


Рис. 337

Затяжное сальто назад.

Толчком двумя по направлению вверх (1), не прогибаясь и не отводя голову назад, выполнить горизонтальный полёт (2-3). В месте, когда вращения затухают, стремительно сгруппироваться, голову наклонить назад и приземлиться (4-6) (рис. 338).

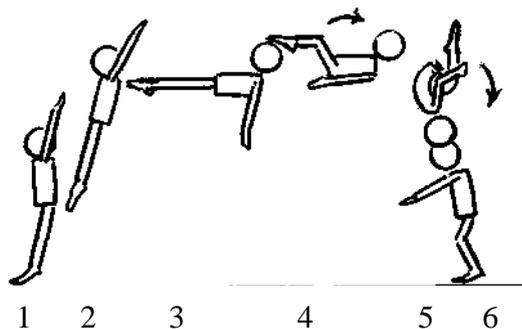


Рис. 338

Тройное сальто назад в группировке.

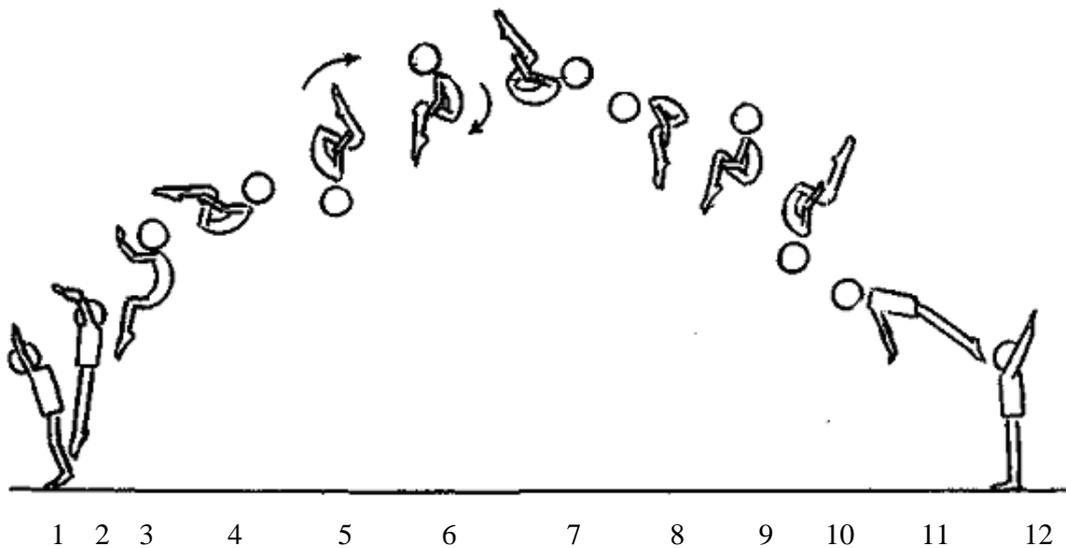


Рис. 339

Добиваясь максимальной скорости, закончить курбет приземлением на упруго-жесткие прямые ноги (1). Стопорящим толчком ногами максимально быстро выполнить мах руками вверх с последующим их торможением (2). Затем быстро сгруппироваться, активно сгибаясь в тазобедренных и коленных суставах и захватив руками бёдра (3-6). В последующих сальто, увеличивая скорость вращения, плотнее подтянуть ноги к груди (6-9). В последней четверти третьего сальто выпрямиться и приземлиться (10-12) (рис. 339).

*Взмахнув руками Двумя крылами  
Взлетаю птицей Над облаками,  
Срываюсь вихрем, Кружусь- вращаюсь  
В прыжке смертельном "Сальто-морталюсь".*

Полтора сальто назад в группировке поворотом на  $540^\circ$  в кувырок (Томас) (рис. 340).

Двойное сальто назад в группировке с поворотом на  $360^\circ$  (Цукахара) (рис. 341).

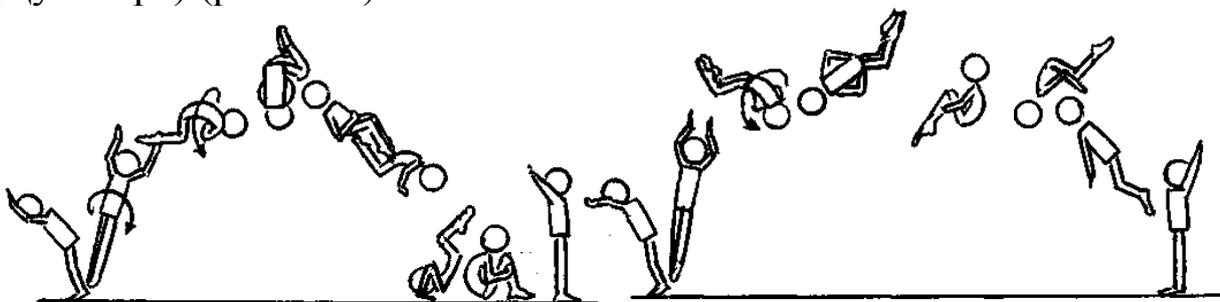


Рис. 340

Рис. 341

Двойное сальто назад в группировке с поворотом на  $720^\circ$  (рис. 342).

Двойное сальто назад в группировке с поворотом на 1080° (рис. 343).

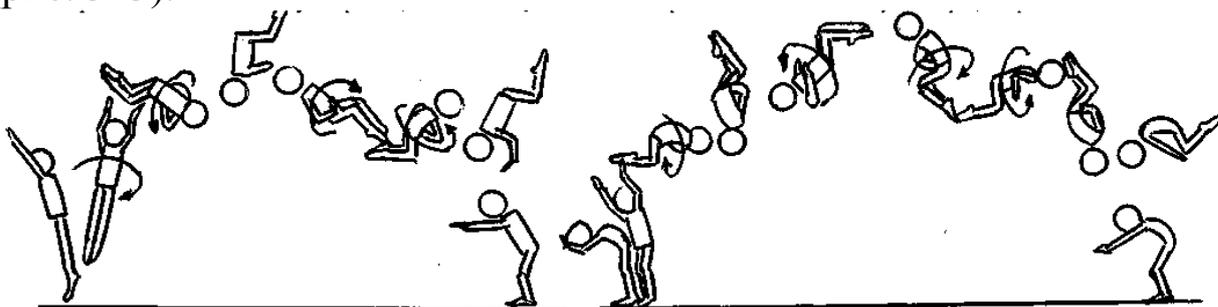


Рис. 342

Рис. 343

### Сальто назад, согнувшись. Методика обучения

Сальто назад, сгибаясь и разгибаясь.

После рондата, отталкиваясь ногами сделать энергичный резкий мах руками вверх-назад (1-2). Возможно раньше и резче согнуться в тазобедренных суставах, направляя ноги вверх. (3-4). Находясь головой вниз, разогнуться и зафиксировать прямое (прогнутое) положение тела (5) (рис.344).

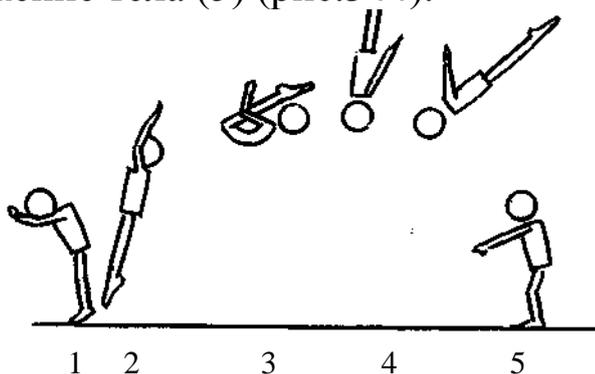


Рис. 344

### Подводящие упражнения

Из виса, лёжа на ногах, толчком двумя вис, согнувшись на бедрах (рис. 345).

Из упора стоя, толчком двумя, быстро подъём переворотом в упор (рис. 346).

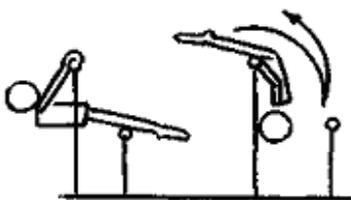


Рис. 345

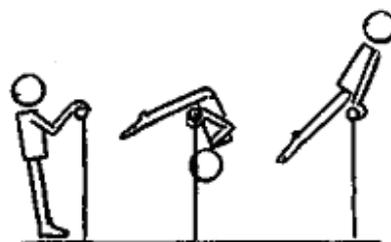


Рис. 346

Из упора стоя, толчком двумя, переворотом в соскок с кувырком вперёд. Упражнение выполняется на шесте (палке) удерживаемого двумя партнёрами (рис. 347).

Прыжок назад, согнувшись, на спину на горку матов. Кувырком назад соскочить на пол (рис. 348).

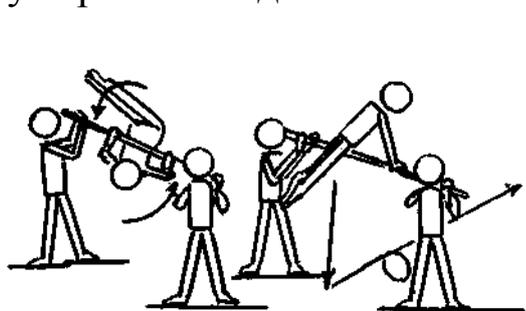


Рис. 347

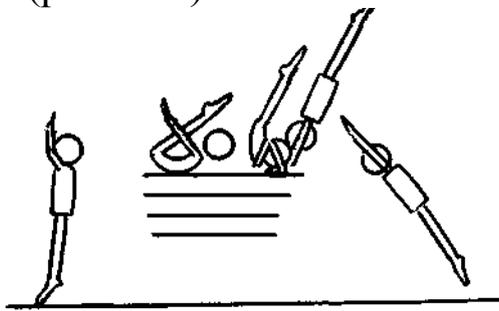


Рис. 348

### Варианты сальто согнувшись

Сальто назад, согнувшись, в упор лёжа (рис. 349).

Сальто назад, согнувшись, в поперечный шпагат (рис. 350).

Сальто, согнувшись, с поворотом на  $180^{\circ}$  поворот осуществляется во второй четверти сальто (4-5) (рис. 351).

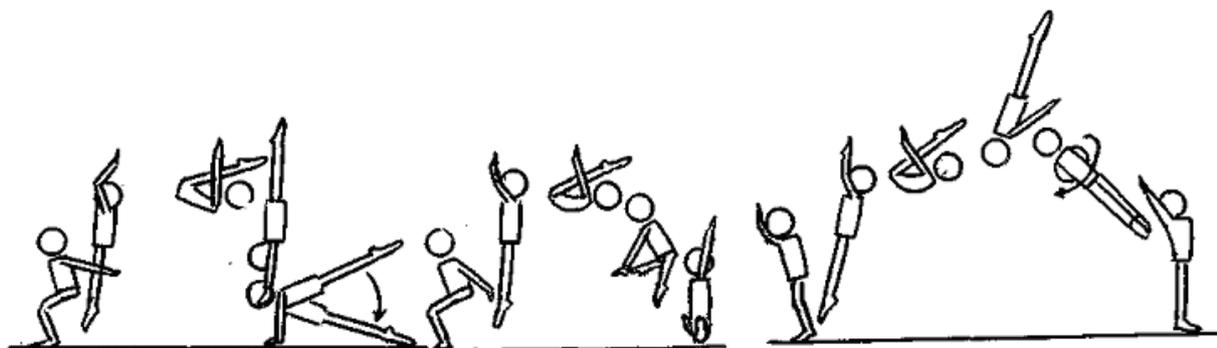


Рис. 349

Рис. 350

Рис. 351

Сальто, согнувшись с ранним поворотом на  $180^{\circ}$ . Поворот начинается тазом и ногами в момент разгибания тела (4-5) (рис. 352).

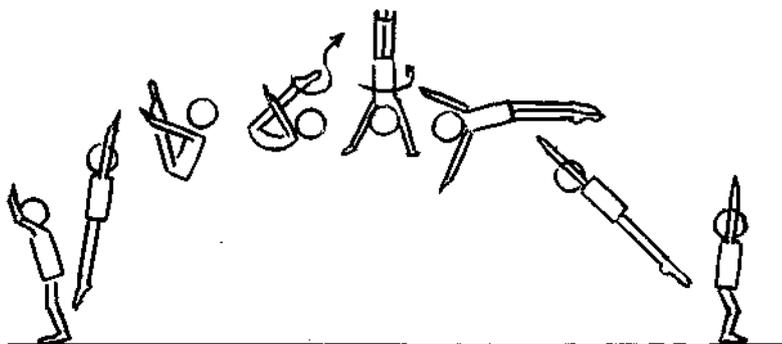


Рис. 352

## Подводящие упражнения

Кувырок назад в стойку на руках с поворотом кругом (рис.353).

Кувырок назад на брусьях, сгибаясь и разгибаясь в стойку на плечах (рис. 354).

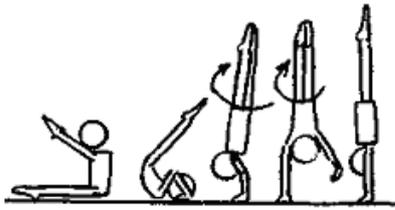


Рис. 353

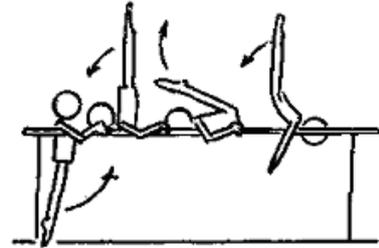


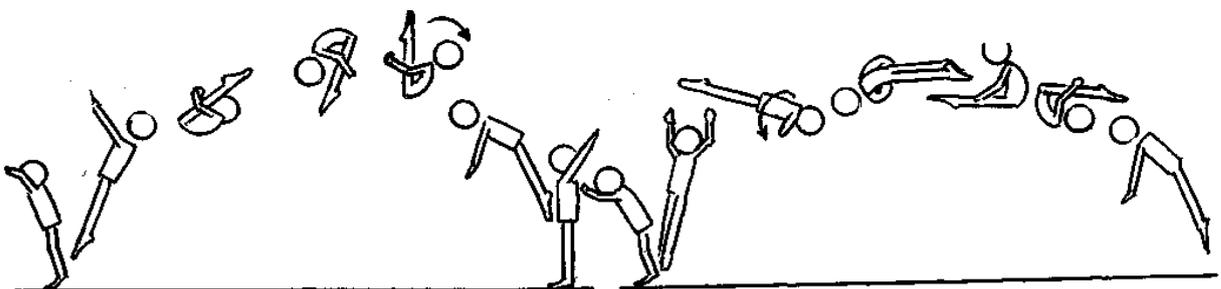
Рис. 354

## Двойное сальто назад согнувшись

Отталкиваясь ногами, согласованно быстро разогнуться в тазобедренных суставах. В полёте выполнить хлёсткое движение ногами, максимально сгибаясь в тазобедренных суставах (2-5). В третьей четверти второго сальто разогнуться и подготовиться к приземлению (6-7) (рис. 355).

Двойное сальто назад, согнувшись с поворотом на  $360^\circ$ .

В первой части пируэта руки из положения вверх быстро опустить вниз для последующего захвата ног за бёдра снизу (1-4). Быстрым, встречным движением ног и туловища согнуться в тазобедренных суставах (4-5). Разгибаясь (6) в третьей четверти сальто, выполнить доскок (рис. 356).



1 2 3 4 5 6 7 1 2 3 4 5 6

Рис. 355

Рис. 356

## Сальто назад прогнувшись

Учитывая скорость предыдущего упражнения (рондата, фляка) после стопорящей постановки ног на опору (1), в заключительной

части толчка ногами выпрямиться по направлению вверх, взмахнув руками и подняв плечи кверху. Заканчивая толчок ногами, руки и плечи затормозить (2). В фазе полёта опустить руки вниз или в стороны и прогнуться в грудной части (3-4). Пройдя горизонтальное положение, выпрямиться и приземлиться (5-6) (рис. 357).

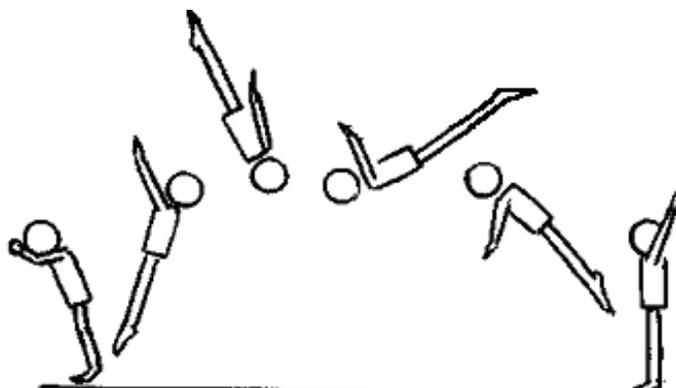


Рис. 357

### Подводящие упражнения

Зафиксировать позу перехода от опоры к полёту, а затем прыгнуть вверх-назад с махом руками вверх. Стоя сбоку, подкрутить исполнителя в момент завершения толчка левой рукой снизу под бедро, а правой обхватить его за поясницу и удерживать на плече (рис. 358).

Сальто назад, выпрямившись, с мостика в положение лёжа на животе на горку матов (рис. 359).

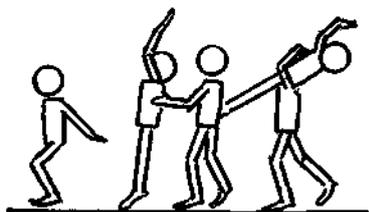


Рис. 358

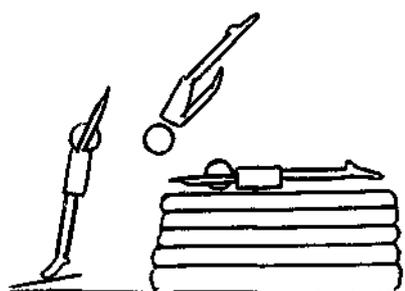


Рис. 359

Сальто назад с помощью партнёра (рис. 360).

Из размахивания кувырок назад, прогнувшись назад на брусьях (в вис или соскок) (рис. 361).

Прямое сальто назад на горку матов с подкидного мостика (батута) (рис. 362).

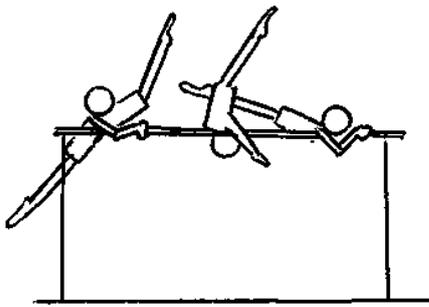


Рис. 360

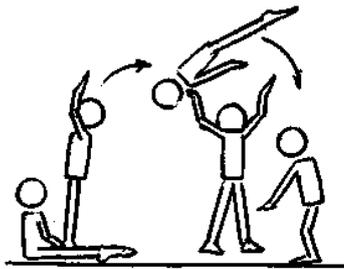


Рис. 361

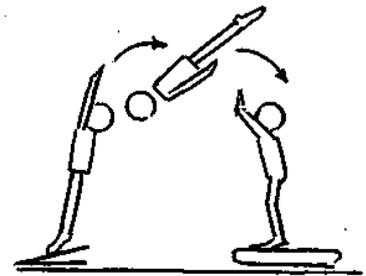


Рис. 362

Темповое сальто назад.

Фляк без промежуточной опоры руками. Разгонный элемент. Выполняется после рондата или фляка, близкой к рукам постановкой на опору. Отталкиваясь ногами, выполнить мах руками назад за голову (1-2) с последующим торможением относительно туловища. В зависимости от направления движения рук непосредственно перед торможением, движения их больше содействует либо подъёму вверх, либо продвижению назад и переворачиванию. В первой половине сальто тело максимально прогнуто, во второй согнуто) (рис.363).

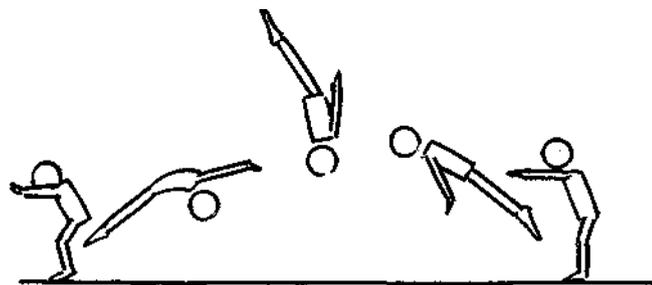


Рис. 363

Сальто назад, прогнувшись, с поворотом на  $180^\circ$ . В полёте начало поворота должно совпасть с выпрямлением туловища после прогиба (4). Поворот выполняется круговым движением тазом справа вперёд-налево в сочетании с поворотом налево. После поворота на  $180^\circ$  прогнуться в грудной части. Руки и плечи делают движения в направлении, противоположном круговому движению таза (рис. 364).

Сальто назад с поворотом на  $360^\circ$ . "Пируэт". "Пируэт"- (фран. *Pirouette* – поворот, оборот) гимнаст делает полный оборот тела в воздухе и в то же время вращается вокруг своей продольной оси (винтообразно). Отталкиваясь напряжёнными ногами, быстро поднимая согнутые руки вверх и выпрямляясь, движением обеих рук влево начать поворот (1-2). Переходя в фазу полёта, несколько согнуться в грудной части и приблизить к себе согнутую левую

руку, а правой сделать круговое движение над головой в сторону, противоположную повороту. Не доходя до горизонтального положения, повернуться на  $180^{\circ}$  (3). Тело выпрямить и до вертикального положения вниз головой закончить поворот на  $360^{\circ}$  (4). Затем развести руки в стороны, останавливая вращение вокруг продольной оси тела, и приготовиться к приземлению (5-6) (рис. 365).

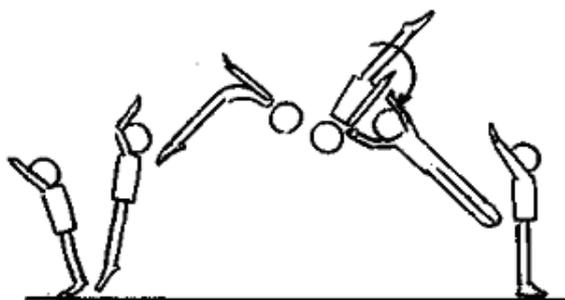


Рис. 364

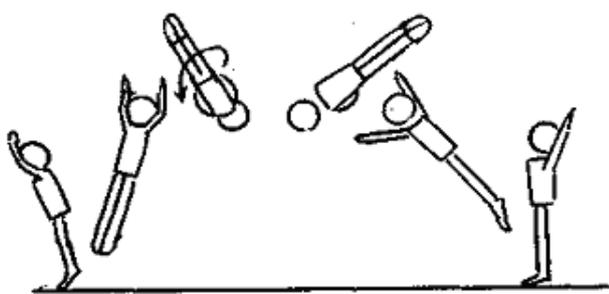


Рис. 365

Сальто назад с поворотом на  $180^{\circ}$  на одну ногу (рис. 366).

Сальто назад, прогнувшись, с поворотом на  $540^{\circ}$  (рис. 367).

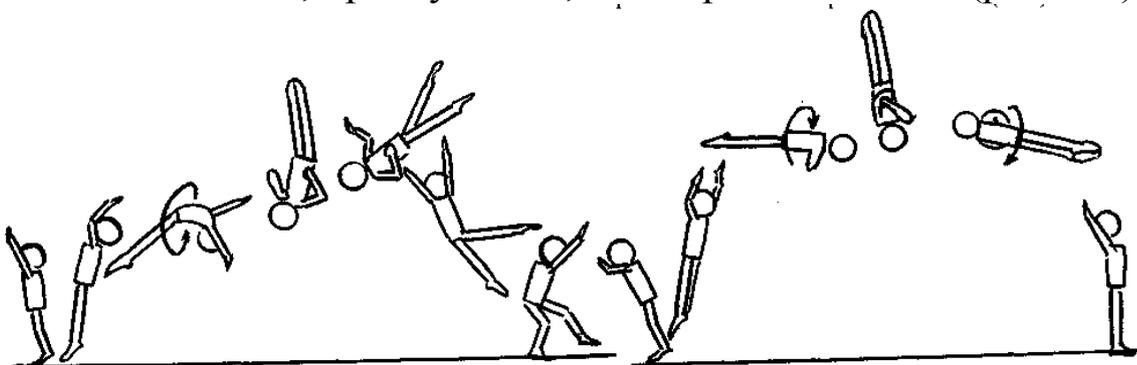


Рис. 366

Рис. 367

Сальто назад, прогнувшись, с поворотом на  $720^{\circ}$ . Двойной пируэт (рис. 368).

Сальто назад, прогнувшись, с поворотом на  $360^{\circ}$  в шпагат (рис. 369).

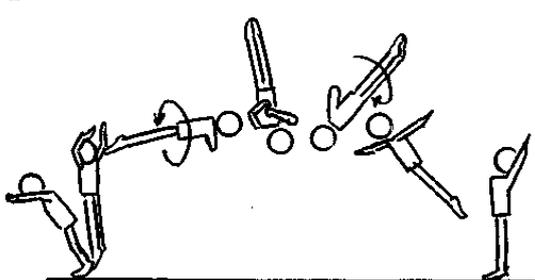


Рис. 368

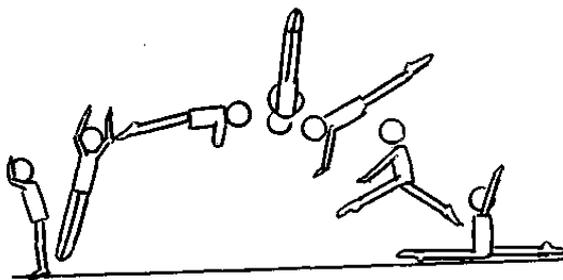


Рис. 369

Сальто назад, прогнувшись, с поворотом на  $1080^\circ$ . Тройной пируэт (рис. 370).

Двойное сальто назад прогнувшись (рис. 371).

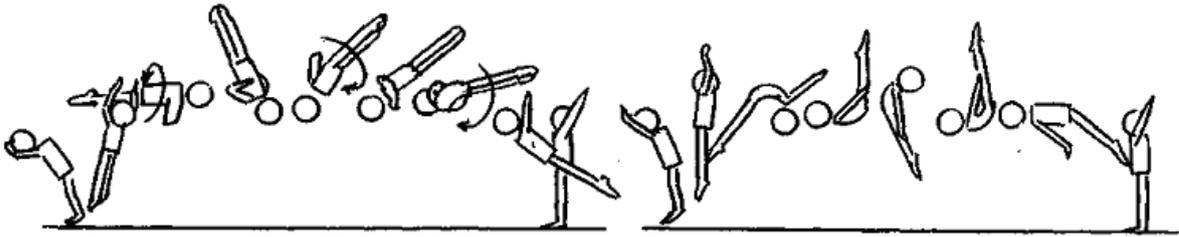


Рис. 370

Рис. 371

Двойное сальто назад, прогнувшись, с поворотом на  $360^\circ$  (рис. 372).

Двойное сальто назад, прогнувшись, с поворотом на  $720^\circ$  (или  $900^\circ$ ) (рис. 373).

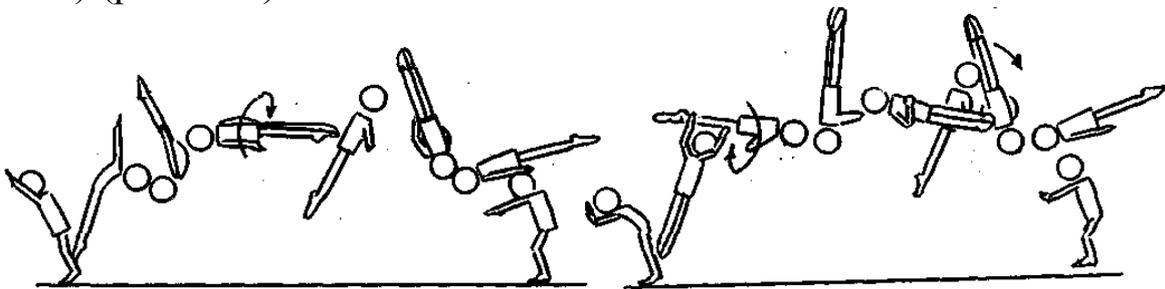


Рис. 372

Рис. 373

## 2.11. Твисты

Твист (англ. Twist-поворот, кручение) - прыжок вверх-назад с поворотом кругом и сальто вперёд.

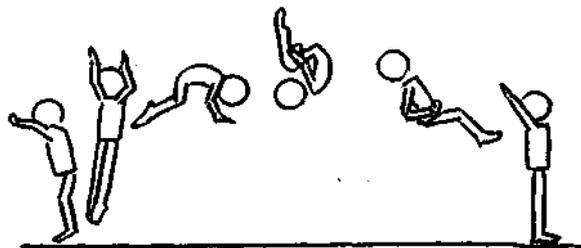


Рис. 374

После рондата (фляка) со стопорящей постановкой ног возможно раньше разогнуться. Во второй части толчка ногами, взмахнув руками вверх, начать поворот (голову назад не наклонять, смотреть на плечо одноимённое повороту). После поворота плавно перейти в движение руками и плечевым поясом по дуге вперёд-вниз и выполнить группировку. Затем разгруппироваться в третьей четверти сальто (рис. 374).

## Подводящие упражнения

Из стойки на руках курбет прыжок вверх-назад с поворотом и взмахом руками вверх и поворот кругом. Партнёр поддерживает исполнителя после поворота под грудь (рис. 375).

Из и.п. руки вверх сальто вперёд в поролоновую яму (на горку матов) (рис. 376).

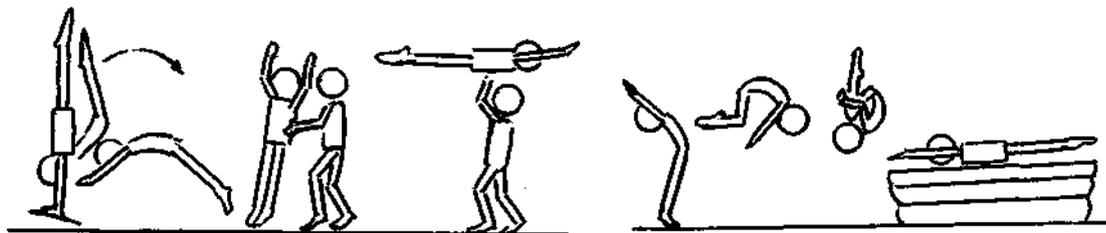


Рис. 375

Рис. 376

### Варианты выполнения твистов

Прыжок назад с поворотом на 180°. Сальто вперёд на одну ногу. Выполнить менее стопорящее отталкивание ногами, чем при обычном твисте, с незначительным смещением тела назад. Поворот и сальто делать быстрее, чем при выполнении твиста в доскок. При приземлении первую опорную ногу ставить несколько под себя (рис. 377).

Колпинское сальто. Прыжок вверх назад с поворотом кругом с последующим маховым сальто вперёд (рис. 378).

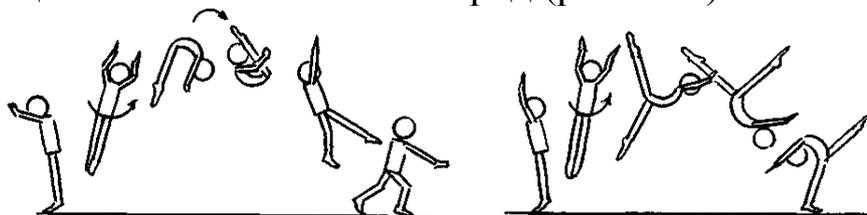


Рис. 377

Рис. 378

Затяжной твист. Поворот кругом выполнить быстрее обычного. Прямое тело удерживать примерно половину полёта с обозначением горизонтального положения (рис. 379).

Твист в группировке в упор лёжа (рис. 380).

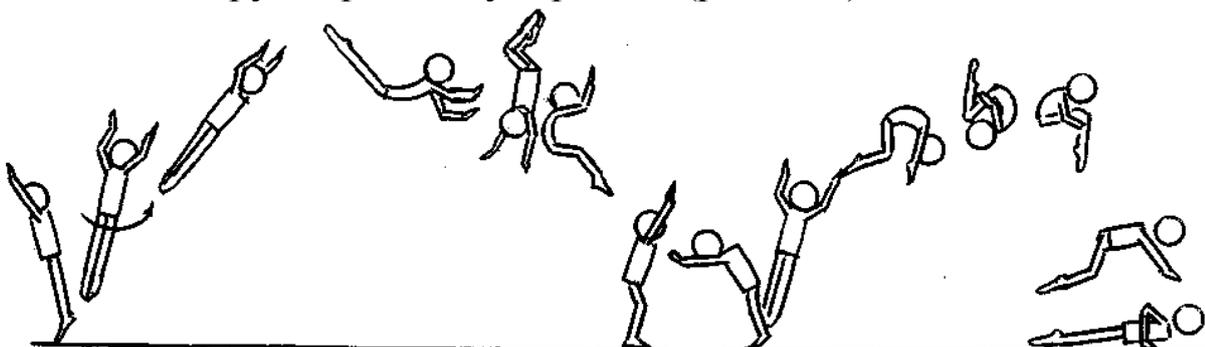


Рис. 379

Рис. 380

Твист, согнувшись, в кувырок (рис. 381).

Твист, прогнувшись (рис. 382).

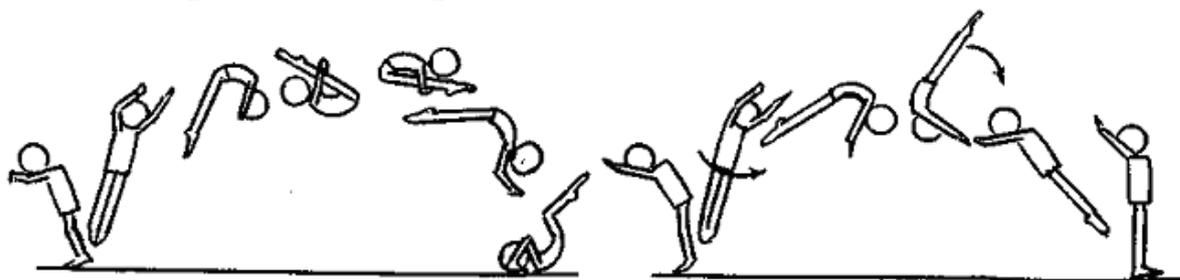


Рис. 381

Рис. 382

Прыжок назад с поворотом (на  $540^{\circ}$ ), (на  $900^{\circ}$ ) (рис. 383).

Полтора твиста, прогнувшись поздним поворотом в кувырок (рис. 384).

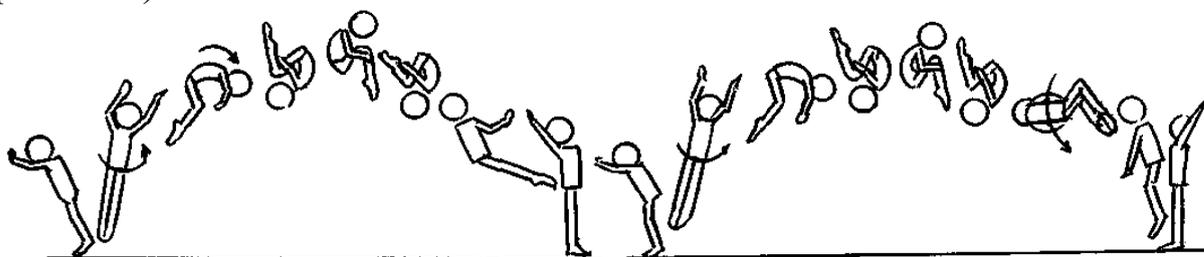


Рис. 383

Рис. 384

Двойной твист в группировке (рис. 385).

Двойной твист с поворотом на  $180^{\circ}$  (рис. 386).

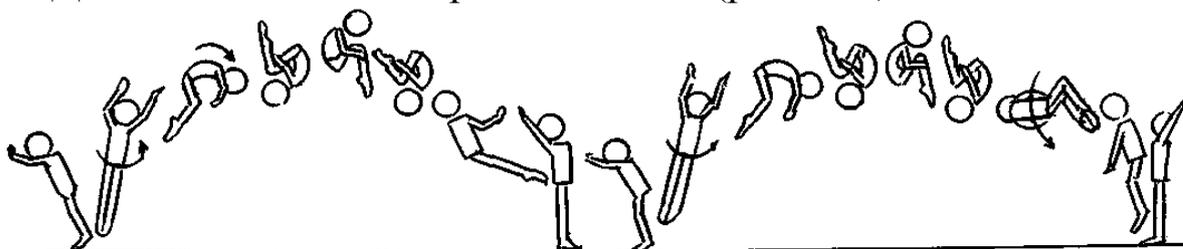


Рис. 385

Рис. 386

Полтора сальто назад в группировке с поворотом на  $540^{\circ}$  в кувырок (Томас) (рис. 387).

Твист в полтора сальто вперёд, прогнувшись в кувырок вперёд (рис. 388).

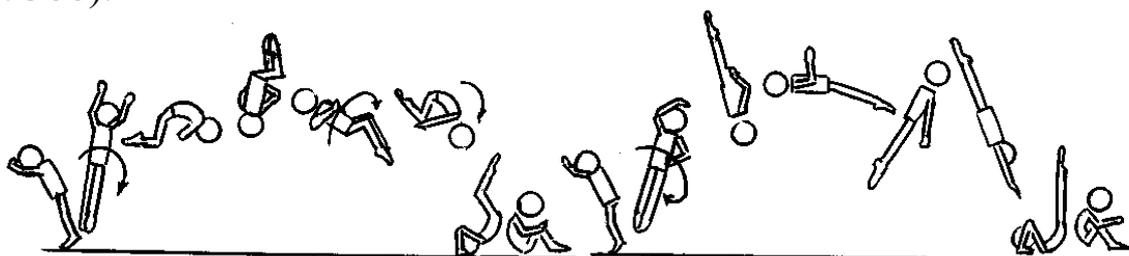


Рис. 387

Рис. 388

Двойной твист, согнувшись (рис. 389).  
Томас, прогнувшись (рис. 390).

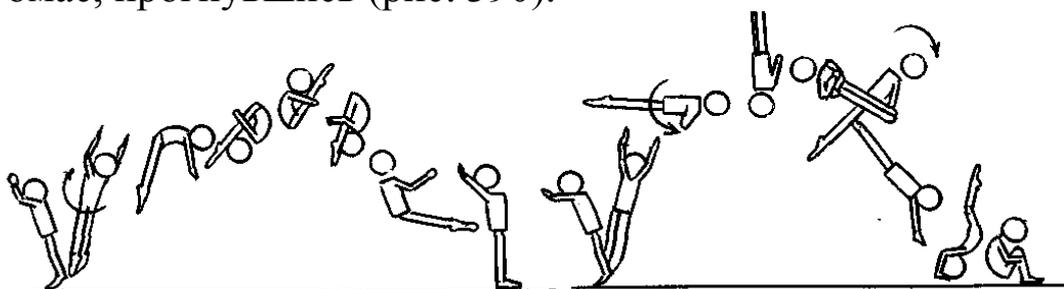


Рис. 389

Рис. 390

## 2.12. Сальто боком (Арабское сальто)

Сальто боком выполняется вращением тела влево (вправо) толчком левой (правой) и махом правой (левой) ноги в сторону в широкой группировке (с разведёнными врозь ногами и захватом их под бедра у коленей) с последовательным приземлением на маховую и толчковую ноги.

Сальто боком в группировки.

Толчком левой ногой и рукой назад–кверху, а левым плечом и рукой вверх и вниз (перед отталкиванием левую ногу поставить на пятку, перекатывая затем на носок) (1-2) выполнить мах правой ногой в сторону, сгибая её в колене, правую руку из положения вперёд-книзу, поднять назад и вверх (с поздним торможением, а левую руку, от плеча вперёд и быстрым и ранним круговым движением опустить книзу и назад к левой ноге (3-4). Затем выполнить пораньше группировку, подтягивая руками разведённые согнутые ноги в стороны (4-6). После группировки выпрямить последовательно ноги, сначала маховую, а затем толчковую (7-8) (рис. 391).

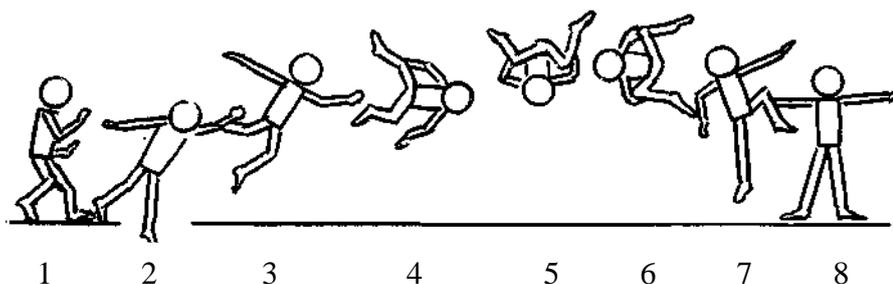


Рис. 391

## Подводящие упражнения

С шага махом назад и толчком левой ногой, перекат в сторону в широкой группировке (рис. 392).

С мостика сальто в перекат на горку матов (переворот в сторону прыжком) (рис. 393).

Страховка. Страховщик делает разбег вместе с исполнителем и держит свою правую руку у его левого бока (1). В полёте подхватывает гимнаста за поясницу и помогает ему закончить сальто (2-3) (рис. 394).

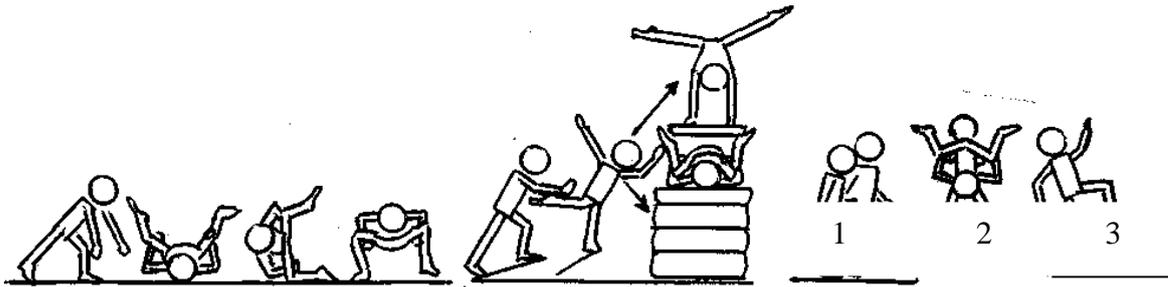


Рис. 392

Рис. 393

Рис. 394

## Разновидности выполнения сальто боком

Маховое сальто боком (рис. 395).

Маховое сальто боком (вариант 2) (рис. 396).

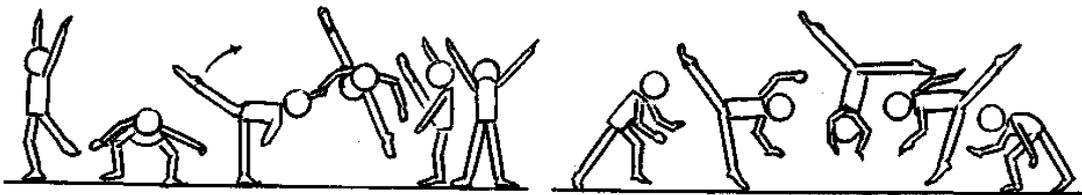


Рис. 395

Рис. 396

Маховое сальто боком с поворотом на  $360^\circ$  (Тонгфей) (рис.397).

Маховое сальто боком с поворотом на  $720^\circ$  (Тонгфей) (рис.398).

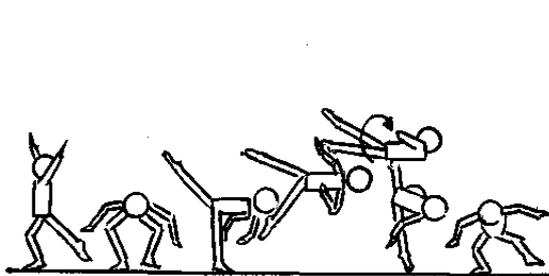


Рис. 397

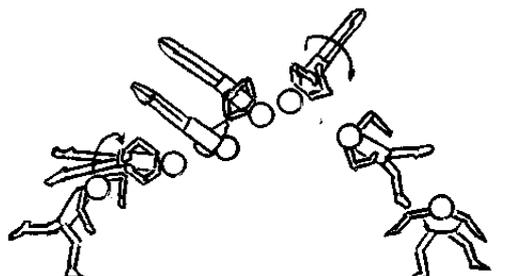


Рис. 398

Сальто боком в группировке с поворотом на  $180^\circ$  (рис.399).  
Сальто боком, согнувшись, с поворотом на  $180^\circ$  (рис. 400).

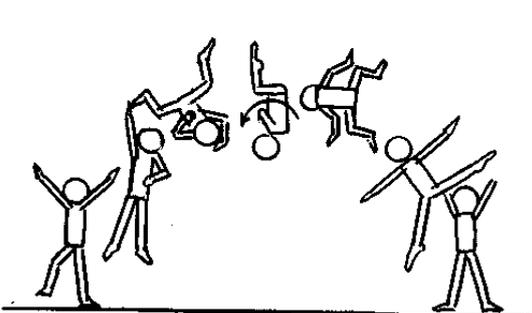


Рис. 399

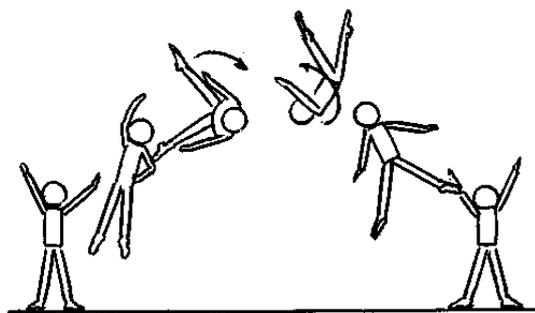


Рис. 400

Сальто боком, прогнувшись (рис. 401).

Сальто боком, прогнувшись, с поворотом на  $180^\circ$  (рис.402).

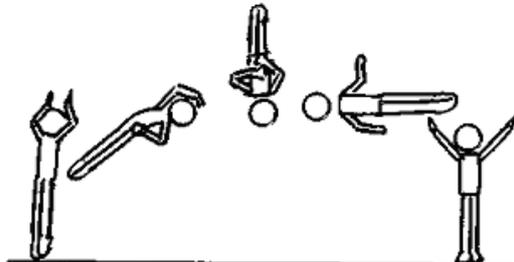


Рис. 401

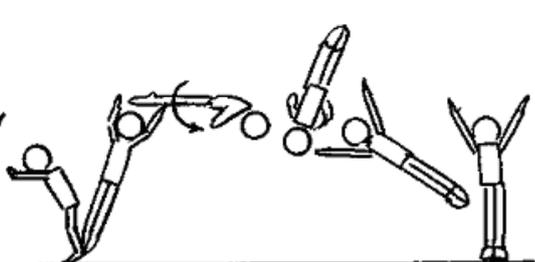


Рис. 402

Сальто боком, прогнувшись, с поворотом на  $360^\circ$ (рис. 403).

Полтора сальто боком ноги врозь с поворотом на  $90^\circ$  в кувырок вперёд (Ли Юджи) (рис. 404).

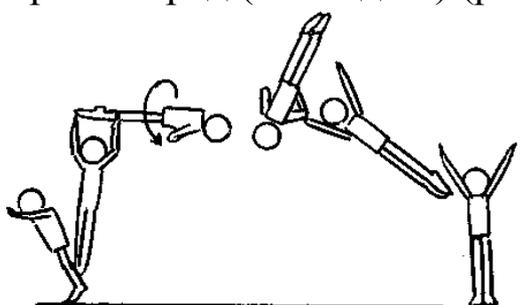


Рис. 403

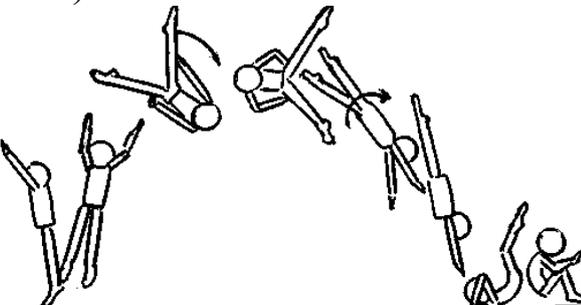


Рис. 404

Двойное сальто боком в группировке (рис. 405).

Двойное сальто боком, ноги врозь (рис. 406).

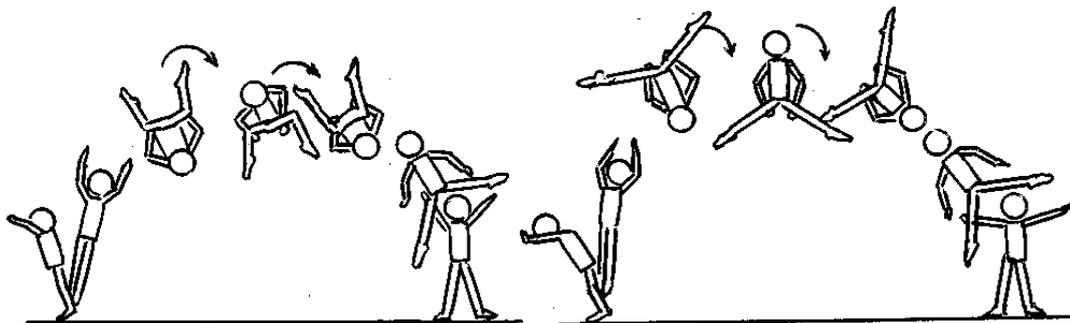


Рис. 405

Рис. 406

Двойное сальто боком с поворотом на  $360^{\circ}$  во втором сальто (Лу Юн) (рис. 407).

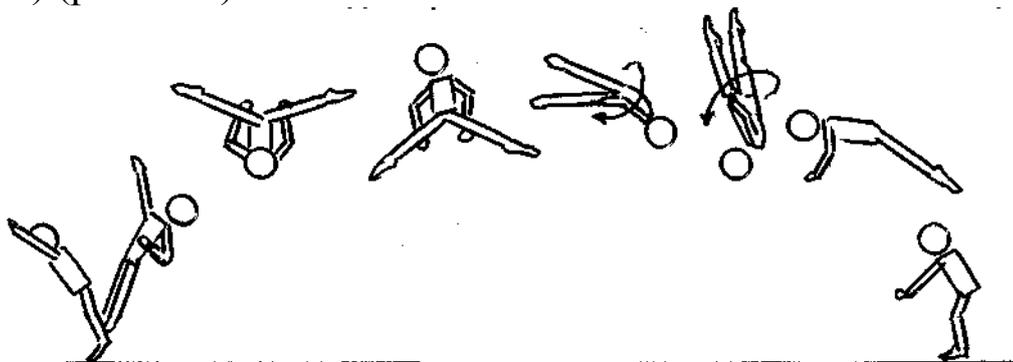
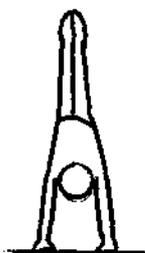


Рис. 407

## ЧАСТЬ 3. БАЛАНСОВЫЕ АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

### 3.1. Стойки



*Стойка — образ живой пирамиды,  
Чуткий мир, ошущений очаг.  
Две руки, словно кариакиды,  
Держат мир на своих плечах*

Стойка - универсальный базовый элемент, который используется во всех видах гимнастического многоборья. Представляет собой вертикальное положение тела ногами вверх.

В вольные упражнения включают различные варианты стоек: стойки на лопатках, стойки на голове и руках, стойки на голове и предплечьях, стойки на предплечьях, стойки на груди и на плече, стойка на руках. Выходы в стойку совершаются махом, толчком, силой из различных исходных положений.

Балансирование (франц. *balance* – весы (сохранение равновесия)) в стойке на руках сводится к умению правильно располагать центр тяжести и к выполнению определенных действий, с помощью которых исполнитель удерживается в равновесии. Осуществляется за счет упора кистями при закреплении мышц в пояснице и в плечах. В стойке на руках тяжесть тела должна распределяться немного больше на переднюю часть кистей. Устойчивость тела в стойке зависит от умения сопротивляться нарушению равновесия и от способности восстанавливать положение. В этом важную роль играет мускульное усилие, степень которого зависит от характера балансирования и от условий сохранения равновесия. Наклоняясь в стойке на руках вперед, сознательно или автоматизированно напрячь сгибатели кистей рук, сильнее опереться в опору, восстановить общий центр тяжести тела над площадью опоры.

**Необходимо помнить**

Если устойчивость потеряна вперед («на спину»), нужно быстрым движением убрать плечи назад, тем самым смещая назад и центр тяжести (рис. 408).

Если устойчивость потеряна назад («на грудь»), нужно энергично подать плечи вперед, смещая вперед центр тяжести, после чего нужно восстановить стойку (рис. 409).

Чтобы избежать переворачивания через голову при потере равновесия, нужно переставить одну руку вперед или перенести тяжесть тела на одну руку и, быстро повернувшись на 90°, встать на ноги или сделать кувырок вперед (рис. 410).

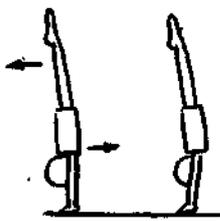


Рис. 408

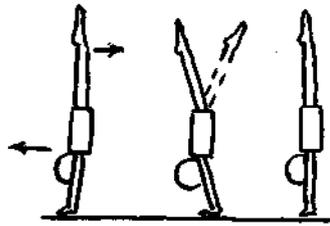


Рис. 409



Рис. 410

### Стойки на лопатках. Методика обучения.

Стойка на лопатках - стойка с опорой лопатками и затылком. Систематическое выполнение стойки на лопатках повышает адаптацию сердечно-сосудистой системы к необычным условиям положения тела, улучшает здоровье, снижает ощущение усталости, головную боль, боли в спине, улучшает мыслительную деятельность. Противопоказана при признаках повышенного кровяного давления.

Стойка на лопатках перекатом в группировке (рис. 411).

Стойка на лопатках из положения, лежа на спине (рис. 412).



Рис. 411

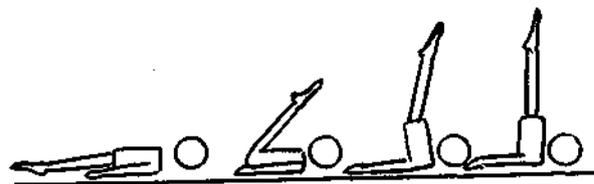


Рис. 412

«Коромысло». Наклонная стойка на лопатках. Из стойки опускание прямого тела вперед до 30-45° (рис. 413).

Из стойки на лопатках опускание ног до касания носками пола (рис. 414).

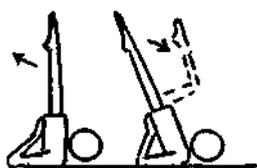


Рис. 413



Рис. 414

**Выполнение.** Из приседа перекатом назад в группировке (1-2), руки положить параллельно на пол и, приподнимая таз вверх (повыше), упереться ладонями о поясницу (3-4). Удерживая туловище вертикально, медленно разогнуть ноги.

В стойке на лопатках попеременные махи ногами вперед и назад (рис. 415).

Из позы «лотоса» (1) лечь на спину и, опираясь руками о пол (2), выйти в стойку на лопатках (3) (рис. 416).



Рис. 415



Рис. 416

### Стойки на голове и руках. Методика обучения

Стойка на голове, сгибая ноги (рис. 417).

Силой согнувшись, стойка на голове (рис. 418).

**Выполнение.** Из упора присев (1), разгибая ноги и поднимая таз, расставить руки и голову на опору (образуя равносторонний треугольник) (2). Перемещая таз кверху, согнуть ноги (3). Разгибая ноги в вертикальное положение, выполнить стойку на голове (4).

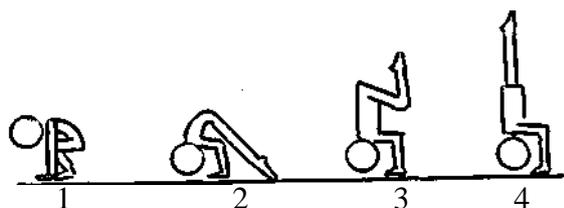


Рис. 417

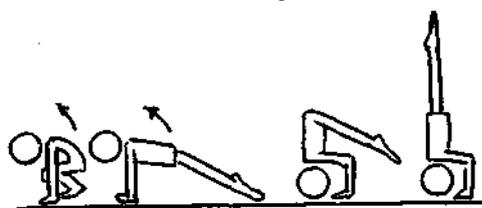


Рис. 418

Из упора, присев (1), силой стойка на голове, согнув ноги и опираясь коленями на плечи (2), выпрямить правую ногу вертикально вверх (3) - поменять положение ног (4) - согнуть левую ногу, опираясь коленями на правое предплечье (5) - поменять положение ног (6) - согнуть ноги, опираясь коленями о предплечья (7), активно разгибая руки и ноги стать в стойку на руках (8), и опуститься в стойку на голове, согнув ноги (рис. 419).

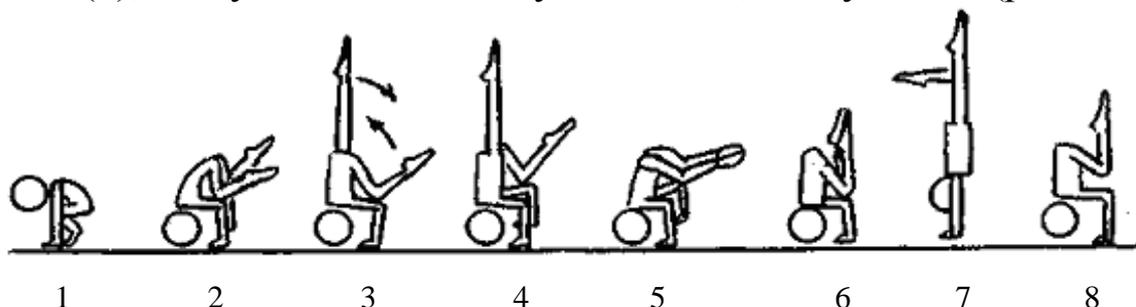


Рис. 419

Из стойки на голове с опорой одной рукой о пол, другая прижата к туловищу не в медленном, а в быстром темпе менять положения рук (рис. 420). В стойке на голове опустить ноги до касания носками пола и возвратиться в исходное положение (рис. 421).

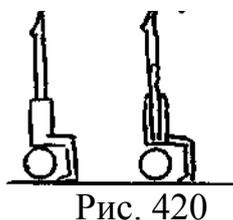


Рис. 420

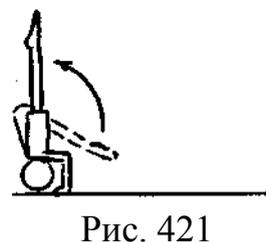


Рис. 421

### Стойка на предплечьях

Стойка на предплечьях толчком одной и махом другой (рис. 422).

Из упора, присев с опорой на предплечья, толчком двумя, поднять спину в вертикальное положение и, разгибая ноги, выполнить стойку на предплечьях (рис. 423).

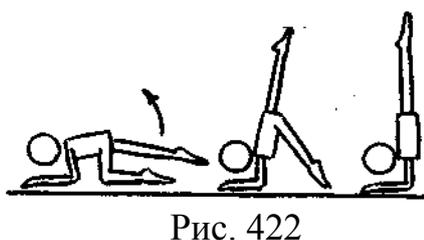


Рис. 422

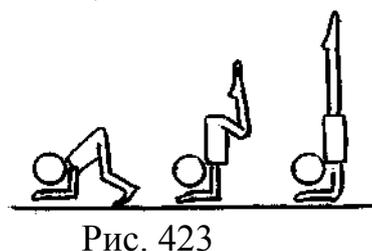


Рис. 423

**Выполнение.** Из упора, стоя на левом колене, правую ногу назад на носок, поставить руки предплечьями на пол (на ширине плеч) (1) и толчком одной и махом другой ноги выполнить стойку на предплечьях (2-3).

Поза «скорпиона». Из стойки на предплечьях прогнуться и постараться дотянуться ступнями ног до головы (рис. 424).



Рис. 424

### Стойки на голове и предплечьях

**Выполнение.** Из упора, стоя на левом колене, правую назад на носок, положить правую кисть на левую ладонь, поставить предплечья на пол, опереться головой о ладони, толчком левой махом правой выполнить стойку.

Стойка на голове и предплечьях махом одной и толчком другой ноги (рис. 425).

Из упора на коленях толчком двумя стойка на голове и предплечьях (рис. 426).



Рис. 425



Рис. 426

В стойке на голове и предплечьях попеременные махи ногами вперед-назад до шпагата (рис. 427).

Из стойки на голове и предплечьях, прогибаясь, опустить ноги назад горизонтально (рис. 428).

В стойке на голове и предплечьях прогнуться до касания носками пола и возвратиться в исходное положение (рис. 429).

Перевернутая поза «лотоса». Стать в стойку на голове и предплечьях, ногами выполнить позу «лотоса» (рис. 430).

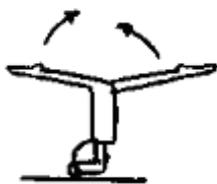


Рис. 427



Рис. 428



Рис. 429



Рис. 430

## Стойки на руках

Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги (рис.431).

### Выполнение.

Из о.с. руки вверх

(1) слегка приподнять толчковую ногу, руки опустить вперед – к низу

(2) и поставить ее на шаг вперед, сгибая толчковую ногу, поставить руки на пол

(3) оттолкнуться толчковой ногой вместе с махом, другой выйти в стойку на руках.

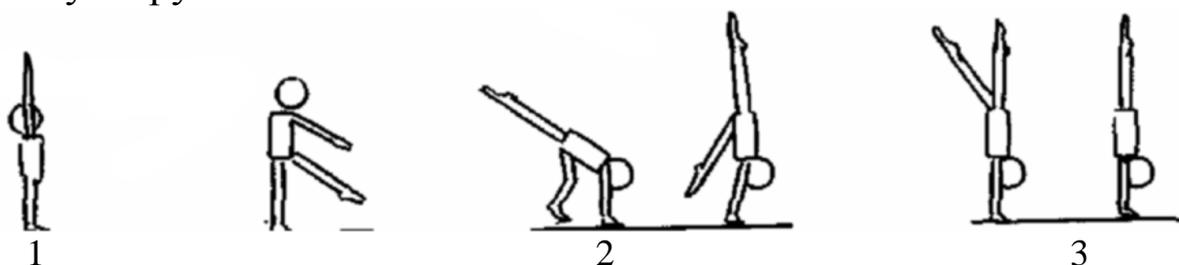


Рис. 431

Из виса сзади, согнувшись спиной к гимнастической стенке, вис прогнувшись (со сменой положения ног) (рис.432).

И.п. - сомкнутая стойка руки вверх. 1-4 - подняться на носки, стараясь преодолеть сопротивление. В пояснице не прогибаться (рис. 433).

Из упора, присев спиной к гимнастической стенке, переставляя ноги по гимнастической стенке вверх, а руки к стенке, касаясь всеми частями передней поверхности тела, сойти со стойки кувырком вперед (рис. 434).

«Золотой ключик». Из стойки на колене (из упора, присев на левой), толчком левой, мах правой назад (рис. 435).

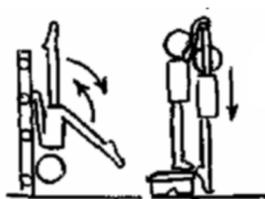


Рис. 432 Рис. 433



Рис. 434 Рис. 435

Выполняя стойку на руках, пальцы развести врозь, руки разместить по ширине плеч (рис. 436).

Толчком одной, махом другой стойка на руках (удерживать подольше) и падение прямым телом в пол, лежа на спине, на горку матов (рис. 437).

В упоре лежа через удар бедрами об автокамеру стойка на руках (рис. 438).

Толчком одной, махом другой стойка на руках. Партнер поддерживает одной рукой под плечо, другой под бедро, помогая выйти в стойку (рис. 439).

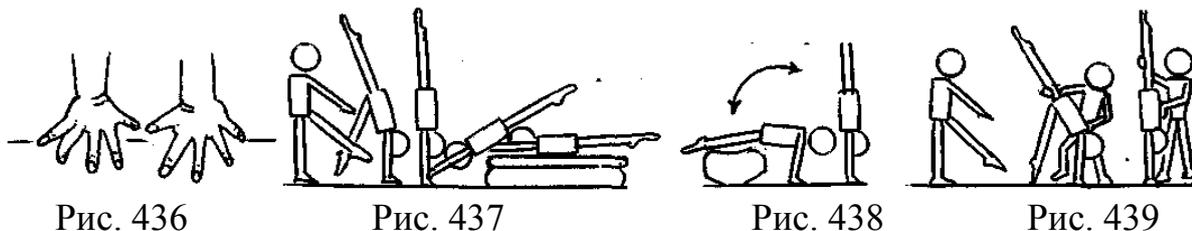


Рис. 436

Рис. 437

Рис. 438

Рис. 439

### Варианты стоек на руках махом

Из о.с. - руки назад, махом одной, толчком другой, опираясь руками о пол, выполнить прыжок на руках, и соединяя ноги вместе, выполнить стойку на руках (рис. 440).

Махом одной, толчком другой стойка с поворотом на 180° (а) стойкой (б) поворотом (рис. 441)

Толчком одной и махом другой ноги с поворотом на 360° (рис. 442).

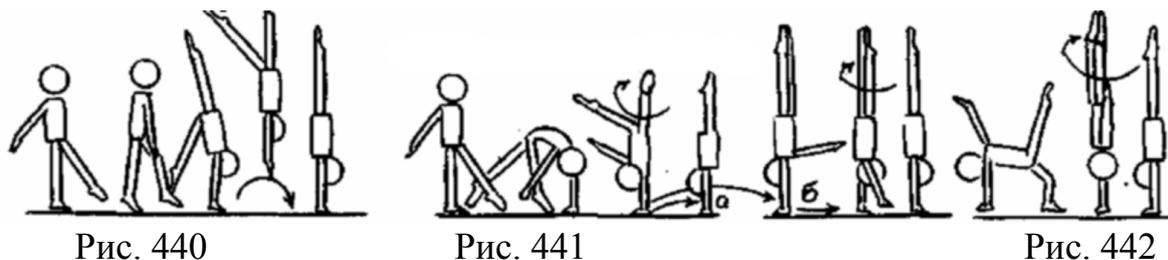


Рис. 440

Рис. 441

Рис. 442

### «Спичак»

#### Стойка силой согнувшись

#### Выполнение

Поставив прямые руки на опору ближе к ногам, перенести тяжесть тела на руки, приподняться на носках, подать плечи немного вперед и силой поднять спину, затем ноги в стойку на руках (рис. 443).



Рис. 443

### Подготовительные упражнения.

Из виса сзади, согнувшись, махи ногами в вис, прогнувшись по максимальной амплитуде (рис. 444).

«Козлик» из упора присев, силой стойка с согнутыми ногами, прижав колени к животу (рис. 445).

«Козлик» разгибая ноги вверх в стойку (рис. 446).

Из упора стоя, согнувшись, опираясь спиной, поднимание ног в стойку (постепенно приближать руки ближе к стенке) (рис. 447).



Рис. 444



Рис. 445



Рис. 446



Рис. 447

«Спичак». Из упора на голове и предплечьях (руках) (рис.448).

В упоре, стоя согнувшись, «спичак» с помощью партнера, удерживающего исполнителя за поясницу (рис. 449).

Толчком двумя с гимнастического мостика с опорой о жерди (перекладину), силой согнувшись, стойка на руках и падение прямым телом в положение лежа на спине на горку матов (рис. 450).

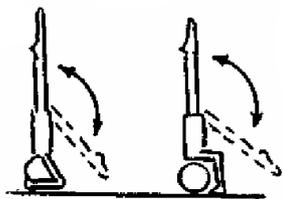


Рис. 448

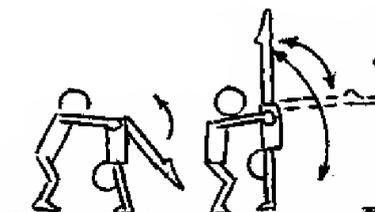


Рис. 449

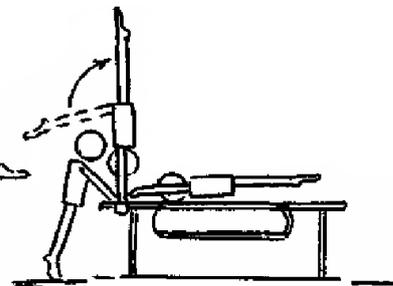


Рис. 450

### Варианты «Спичаков»

Из положения упора стоя «спичка» ноги врозь (рис. 451).  
 Из шпагата «спичка» ноги врозь (рис. 452).  
 Из угла «спичка» (рис. 453).  
 Из упора углом ноги врозь. «Спичка» ноги врозь (рис. 454).

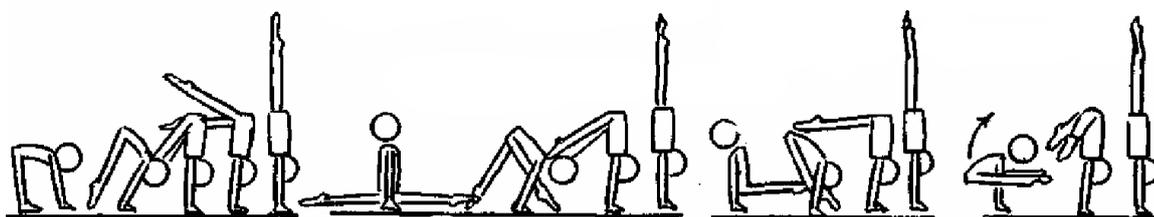


Рис. 451

Рис. 452

Рис. 453

Рис. 454

Из упора лежа «спичка» ноги вместе (рис. 455).  
 Из высокого угла «спичка» ноги вместе (рис. 456).  
 Из высокого угла «спичка» ноги врозь (вместе) (рис. 457).  
 «Спичка» ноги врозь с широкого разведенными руками (рис. 458).

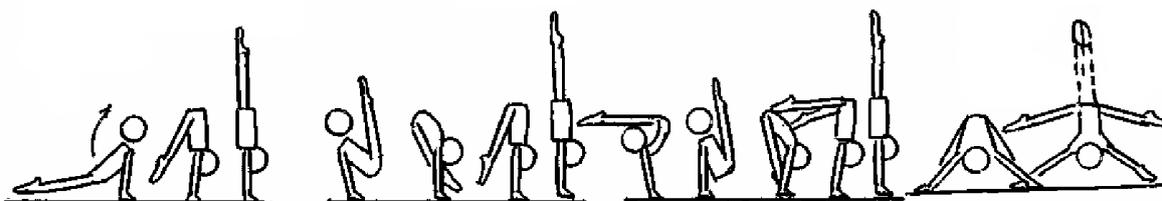


Рис. 455

Рис. 456

Рис. 457

Рис. 458

Силой прогнувшись, согнутыми руками стойка на руках из упора лежа.

Из упора лежа (1), подавая плечи вперед, уравновесить тяжесть тела в горизонтальном упоре на руках (2), слегка сгибая руки в локтях, мускульным усилием плечевого пояса поднять туловище в вертикальное положение (3), постепенно выпрямляя руки, выйти в стойку (4) (рис. 459).



Рис. 459

## Подготовительные упражнения

Из положения лежа перекаат на грудь (рис. 460).

Из упора на брусьях мах назад, сгибая и разгибая руки в упор (рис. 461).

Из стойки на руках опускание прямым туловищем в упор лежа (рис. 462).

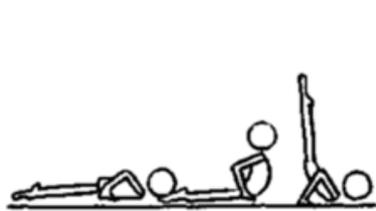


Рис. 460

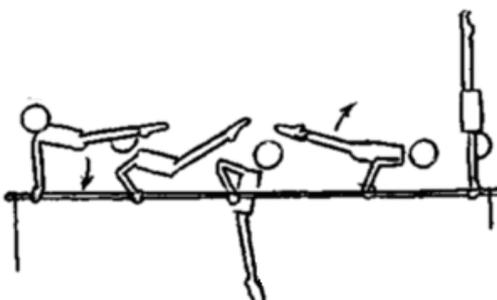


Рис. 461

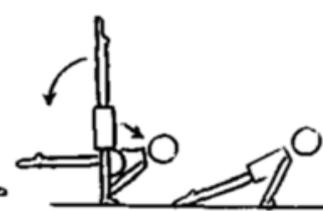


Рис. 462

Из упора лежа (стойка на коленях) перекаатом через грудь стойка на голове и руках (рис. 463).

Стойка, прогнувшись на брусьях (рис. 464).

Из упора лежа перекаатом через грудь стойка на руках (рис. 465).



Рис. 463

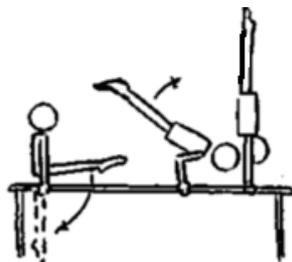


Рис. 464

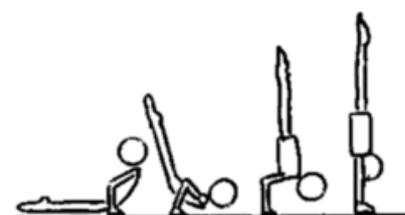


Рис. 465

### Варианты стоек прогнувшись

Силой прогнувшись, стойка на руках из упора лежа.

**Выполнение.** Из упора лежа подать плечи вперед и через горизонтальный упор (несколько ссутулившись) выйти в стойку (рис. 466).



Рис. 466

Стойка силой прогнувшись из горизонтального упора ноги врозь (рис. 467).

Из горизонтального упора ноги вместе силой стойка прогнувшись (рис. 468).

Из упора руки в стороны – вниз – наружу (из самолета) (2 сек), силой стойка прогнувшись с широкого разведенными руками (Алварино) (рис. 469).

Из стойки опускание в стойку прогнувшись, тело горизонтально или в стойку (ноги врозь) (рис. 470).

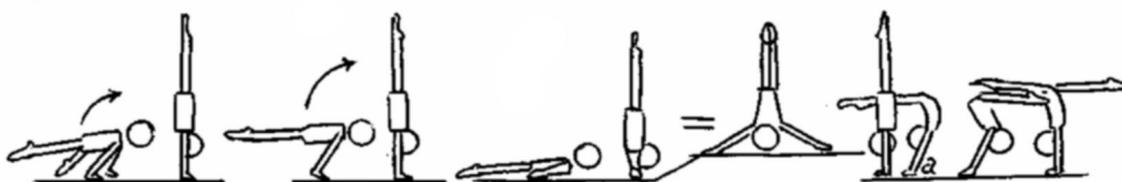


Рис. 467

Рис. 468

Рис. 469

Рис. 470

Лежа на коне, хватом за гимнастическую рейку поднять ноги с грузом 30% веса тела (держать 4-6 минут) (рис. 471).

Лежа на наклонной скамейке (брусках) под блоком, хватом за кольца вниз-назад поднять руки и ноги и удерживать (4-6 сек) (отягощение на блоках 80% от максимально возможного, а ног до 30%) (рис. 472).

Из упора углом небольшим махом назад стойка на руках прогнувшись (рис. 473).

Из упора, лежа на стоялках, стойка, силой прогнувшись (рис. 474).



Рис. 471



Рис. 472



Рис. 473

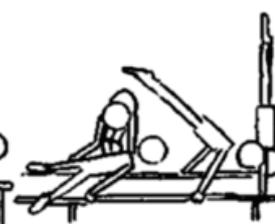


Рис. 474

### Стойка на одной руке силой

Выполнение. Из стойки ноги врозь, повернув правый носок ноги в сторону, наклониться вправо, так, чтобы таз, спина и ноги были в одной плоскости, руку поставить поближе к стопе, левую ногу отвести в сторону вверх, левую руку поднять вверх над головой (1-2). Перенести тяжесть тела на правую руку, подняться на носок правой ноги, левую ногу поднять вверх (3). Когда тело будет уравновешено, оторвать правую ногу от пола, силой поднять

туловище в вертикальное положение в стойку ноги врозь (4,5) (рис. 475).

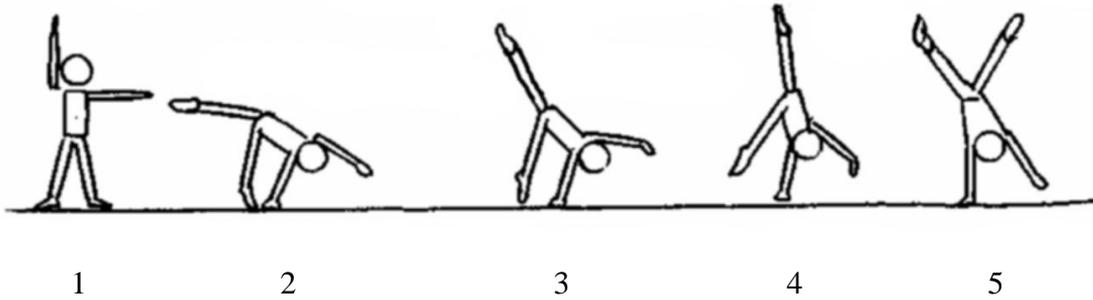


Рис. 475

### Подводящие упражнения

Стойка на одной руке. Из стойки на двух руках перенести тяжесть тела на правую руку, сохраняя туловище прямым. Переход на одну руку выполнять медленно, постепенно перемещая центр тяжести (с помощью, у стенки и самостоятельно) (рис. 476).

Стойка на одной руке силой с помощником. Левую руку держать напряженно. Помощник, нажимая на левую руку вниз, поднимает туловище исполнителя в вертикальное положение (рис. 477).

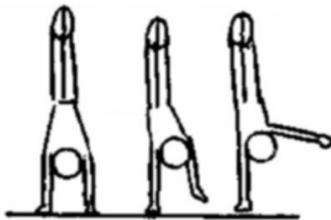


Рис. 476

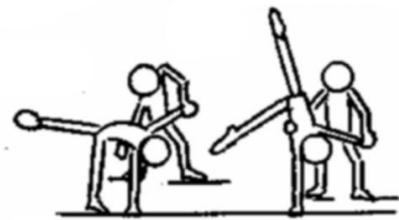


Рис. 477

### Варианты стоек на одной руке

Из упора стоя, согнувшись, стойка на одной руке (рис.478).

Из упора ноги врозь на одной силой стойка на одной руке (рис. 479).

Из упора присев, опираясь сбоку правой рукой, толчком двумя стойка на правой руке, сгибая и разгибая ноги (рис.480).



Рис. 478



Рис. 479



Рис. 480

Из стойки на одной руке опускание в сторону с возвращением в исходное положение (рис. 481).

Из стойки опуститься в упор на локоть и, не задерживаясь, сильным рывком «бросить» ноги назад-вверх и тут же, выпрямляя руку, выйти в стойку (рис. 482).

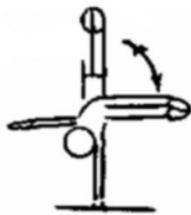


Рис. 481

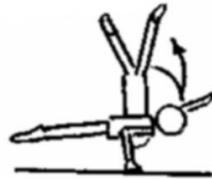


Рис. 482

### 3.2 Горизонтальные упоры

Горизонтальный упор - базовый элемент в гимнастике, применяемый в вольных упражнениях на брусьях и на кольцах.

Горизонтальный упор на прямых руках (рис. 483).



Рис. 483

Мышцы задней поверхности максимально напряжены, спина округлена, кисти рук разведены наружу.

Опорой грудью о гимн коня, хватом за гимн, стенку удержание ног в горизонтальном положении с отягощением 30% от веса тела (6-8 сек) (рис. 484).

Из виса лежа сзади наклонной скамейки под блоками (отягощение 80%), поднять ноги с отягощением 30% до прямого положения и отводить пуки вперед - книзу (6-8 сек держать) (рис. 485).

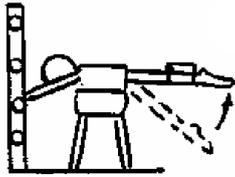


Рис. 484

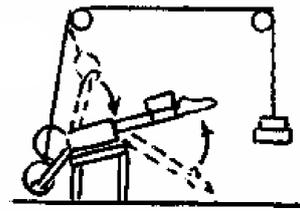


Рис. 485

На стоянках горизонтальный упор, согнув ноги (рис. 486).

Из упора на коленях силой прямыми руками стойка на руках (рис. 487).



Рис. 486

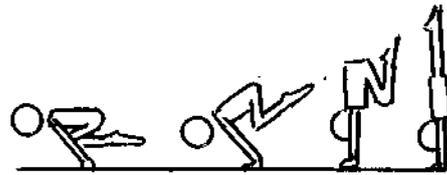


Рис. 487

### Варианты упоров

Горизонтальный упор ноги врозь (рис. 488).

«Самолет». Горизонтальный упор руки в стороны книзу (рис. 489).

Горизонтальный упор на локтях. Выполняется с опорой животом и бедрами на локти согнутых рук (рис. 490).

Горизонтальный упор на локте (рис. 491).



Рис. 488



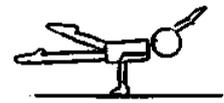
Рис. 489



Рис. 490



Рис. 491



## ЛИТЕРАТУРА

1. Болобан В.Н. Спортивная акробатика. – К.: Выща шк. Головное изд-во, 1988.-168с., ил.
2. Гимнастическое многоборье: Женские виды. Изд. 2е перераб./ Под ред. Гавердовского Ю.К.-М.: Ф и С, 1986.-335с., ил.
3. Гимнастическое многоборье: Мужские виды:/ Под ред. Гавердовского Ю.К.-М.: Ф и С, 1987.-480с., ил.
4. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика.-М.: Гуман. изд. центр Владос, 2003.-64с., ил.
5. Коркин В.П. Акробатика.-М.: Ф и С, 1983.-127с., ил.
6. Коркин В.П. Арачкеев В.И. Акробатика : Каноны терминологии. М.: Ф и С, 1983.-144с., ил.
7. Курьсь В.Н. Смолевский В.М. Сложные акробатические прыжки.-М.: Ф и С, 1985.-143с., ил.
8. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика.-Киев.: Олимпийская литература, 1999.-462с., ил.
9. Скакун В.А. Акробатические прыжки. Обучение движениям в условиях повышенного риска. Учеб. пособие.-Ставрополь, 1990.-222с., ил.
10. Спортивная акробатика: Учебник для ин-тов физ. культ./ Под ред. Коркина В.П.-М.: Ф и С, 1981.-238с., ил.
11. Юный гимнаст./ Под ред. Шлемина А.М.-М.: Ф и С, 1973.-376с., ил.

БЕЙЛИН В.Р., ЗЕЛЕНКО А.Ф., КОЖЕВНИКОВ В.И.

**ОБУЧЕНИЕ АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ**

*Учебное пособие*

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 11.04.2006 г. Формат 60х90/16. Бумага офсетная.  
Гарнитура «Таймс». Усл.печ.л. 7,5. Тираж 500 экз. Заказ № 95. Цена свободная.

Отпечатано в типографии Уральского государственного университета  
физической культуры.  
454091, Челябинск, ул.Российская, 258

