

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № ____ от _____ г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ
приказ № ____ от _____ г.
_____ А.В. Новицкий

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА**

Программа подготовлена на основании «Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика»,
утверждённого приказом Министерством спорта
Российской Федерации от 2 ноября 2022 г. № 910, зарегистрированного
Министерством юстиции Российской Федерации 5.12.2022 № 71368

Разработчик (и):
инструктор-методист, Крюкова О.Г.,
зам. директора по УВР, Вдовиченко Н.А.

ТЕМРЮК, 2023

Содержание Программы:

1. Общие положения
 - Цели и задачи образовательной программы;
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:
 - 2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки;
 - 2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
 - 2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
 - 2.4 Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки;
 - 2.5 Календарный план воспитательной работы;
 - 2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
 - 2.7 Планы инструкторской и судейской практики;
 - 2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;
3. Рабочая программа по виду спорта
 - 3.1 План учебного процесса по годам обучения
 - 3.2 Календарный учебный график по годам обучения
 - 3.3 Программный материал для учебно – тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки
4. Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования:
 - 4.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях;
 - 4.2 Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
 - 4.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.
5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические направления:
 - 5.1 Кадровые;
 - 5.2 Материально – технические;

5.3 Информационно – методические.

I. Общие положения.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивной акробатике с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденным приказом Минспорта России от 2 ноября 2022г. № 910, зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 5.12.2022 № 71368 (далее – ФССП).

1. Основная цель данной Программы – достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно – тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Сопутствующими задачами являются:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях (на основе многолетнего обучения);
- подготовка и выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.
- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;
- приобретение навыков в соревновательной подготовке;
- приобретение навыков организации и проведении соревнований;
- приобретение навыков в судейской практике.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спортивной акробатике.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих подготовку по этапам обучения (таблица №1):

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	18
Тренировочный этап	5	8	12

(этап спортивной специализации)			
---------------------------------	--	--	--

2.2.Объем Программы по спортивной акробатике (таблица №2):

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет обучения	Свыше трех лет обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Общее количество часов в год	312	416	520	624

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

- учебно-тренировочное занятие. Форма проведения – групповая;
- учебно-тренировочные мероприятия. Перечень указан в таблице №3:

Таблица №3

N п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской	-	14	Определяется МБУДО СШ

	Федерации			
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

Соревнования. Занимающиеся, проходящие спортивную подготовку по Программе, направляются на спортивные соревнования в соответствии с годовым календарным планом МБУДО СШ, а также на основании Единого календарного плана межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Объем соревновательной деятельности согласно этапу обучения представлен в таблице №4.

Таблица №4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	1	2

Основные	–	–	4	5
----------	---	---	---	---

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по Программе.

Согласно приказу Министерства образования и науки РФ №536 от 11 мая 2016 г. «Об утверждении особенностей режима рабочего времени и времени отдыха, педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность», нормируемая часть педагогической работы определяется в астрономических часах, при этом учебная (преподавательская) нагрузка исчисляется исходя из продолжительности занятий, не превышающей 45 минут. Оставшееся время выносится на воспитательную работу и самообразование, и по решению образовательной организации устанавливается локальными актами. Таким образом согласно «Положения об организации учебно – тренировочной работы в МБУ ДО СШ муниципального образования Темрюкский район» учебный час устанавливается длительностью 45 минут.

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	
		До года (НП-1)	Свыше года (НП-2, НП-3)	До трех лет (УТГ-1,2,3)	Свыше трех лет обучения (УТГ-4,5)
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	10	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2		3	
		Наполняемость групп (человек)			
		до 18		до 12	
		1.	Общая физическая подготовка	80	105
2.	Специальная физическая подготовка	50	62	95	115
3.	Техническая подготовка	130	169	225	270
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	7	20	25
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	15	20
6.	Участие в соревнованиях	-	6	25	30
7.	Самостоятельная работа обучающихся	42	60	75	90
		Реализуется в каникулярное время, в период выходных и праздничных дней			
8.	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	7	10	12
Общее количество часов в год		312	416	520	624

Самостоятельная деятельность обучающихся составляет $\approx 15\%$ от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. И

включает в себя: восстановительные мероприятия, индивидуальные задания, посещение спортивных мероприятий, культурно-просветительскую деятельности и другие формы, реализующиеся в каникулярный период, праздничные и выходные дни.

Самостоятельная деятельность обучающихся, сопровождается методическим обеспечением и обоснованием времени, затрачиваемого на ее выполнение по определенным образовательным областям.

Самостоятельная деятельность обучающихся контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио-и видеоматериалами и другими способами.

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1	Судейская практика	В рамках УТЗ, участия в соревнованиях: - теоретическое изучение и применение правил избранного вида спорта и его терминологии; - приобретение навыков судейства; - овладение навыками ведения судейской документации, составление положений о соревнованиях.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	В рамках УТЗ: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в статусе помощника тренера; - составление конспекта занятий; - формирование навыков наставничества.	В течение года
1.3.	Профессиография и профконсультирование	В рамках УТЗ: - составление профессиограммы по виду деятельности; - профдиагностика по личностным приоритетам; - диалоги о профессии.	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (разработка необходимой документации, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию ЗОЖ средствами избранного вида спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование правильного	В течение года

		распорядка дня с учетом спортивного режима; - основы правильного рациона, витамины и минералы; - разнообразные способы закаливания и укрепление иммунитета.	
2.3.	Психогигиеническая культура	- Правила психипрофилактики и психогигиены; -Самоконтроль состояния здоровья.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся.		
3.1.	Теоретическая основа воспитания чувства патриотизма	В рамках УТЗ: - Беседы на темы чувство гордости за свою Родину, за свой край, уважение государственной символики. - Рассказы о традициях и развитии избранного вида спорта в современном обществе, легендарные спортсмены; - Культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	В течение года
3.2.	Практические мероприятия, культивирующие преданность родной стране	- Участие в парадах, награждениях, церемониях открытия и закрытия спортивно-массовых мероприятий; - Тематические физкультурно – спортивные праздники	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка, с целью формирования умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	- Учебные занятия с применением подвижных и спортивных игр, с регулярно меняющимися правилами; - Креативные тренировки, на которых совместно с обучающимися, разрабатываются новые спортивные упражнения, изменяется последовательность выполнения двигательных действий.	В течение года
4.2.	Теоритические занятия, для развития креативного мышления и умений решать тактические задачи избранного вида спорта нестандартно, и как следствие более эффективно	- Часть учебно-тренировочного занятия, где занимающиеся в процессе беседы усваивают теоритические знания вида спорта, придумывают новые состязания, упражнения, элементы; - Часть учебно-тренировочного занятия, где занимающиеся в процессе беседы, с целью преодоления инертности мышления, устно воспроизводят процесс обратного выполнения различных двигательных действий.	В течение года
5.	Научно - исследовательская, творческая работа занимающихся		
5.1.	Исследовательская деятельность	- Самостоятельная индивидуальная работа занимающихся по заданию тренера, с целью научиться систематизировать, обобщать и	В течение года

		углублять знания в определенной области спорта и в последующем, применять их на практике; - Самостоятельная индивидуальная или групповая работа детей, связанная с решением творческой исследовательской задачи с заранее неизвестным результатом и предполагающая наличие основных этапов, характерных для исследования в научной сфере, для развития познавательного интереса, самостоятельности, культуры учебного труда.	
5.2.	Творческая активность	- Организация занятий по реализации права личности ребенка на свободу, выходящую за пределы обязательного; - Конструктивное развитие творческого замысла обучающихся, в направлении: критика →самосовершенствование. Реализуется на тренировочных занятиях при коллективном обсуждении поставленной тренером задачи, с целью выбора лучшего варианта ее решения.	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ⁱ	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagnal.net
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации

	Семинары для тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Мероприятия проводятся в формате митапа.
	Теоретическое занятие: «Ценности спорта. Честная игра»	2 раза в год	Проводится с обязательным использованием разработанных презентаций и видеофильмов.
Учебно – тренировоч ный этап	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ⁱⁱ	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagnal.net
	Семинары для тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	2 раза в год	Мероприятия проводятся в формате митапа.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
	Теоретическое занятие: «Ценности спорта. Честная игра»	2 раза в год	Проводится с обязательным использованием разработанных презентаций и видеофильмов.
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Может проводиться в широком формате: на физкультурно – спортивных мероприятиях муниципалитета

	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
--	--	---------------	---

1

Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

2.7. План инструкторской и судейской практики.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Инструкторская практика		
1.1.	- изучение терминологии избранного вида спорта; - изучение правильной техники и особенностей двигательных действий; - изучение методов обучения техники избранного вида спорта; - овладение начальными навыками ведения учебно-тренировочных занятий.	Инструкторские занятия. Учебно-тренировочные занятия. Семинары.	В течение года
1.2.	«Шефство» над 1-2 новичками	Инструкторские занятия.	В течение года
1.3.	Самостоятельная работа в качестве тренера, инструктора	Учебно-тренировочные занятия.	В течение года
2.	Судейская практика		
2.1.	- составление положений о соревнованиях, ведение судейской документации; - судейство соревнований в ранге помощника тренера; - самостоятельное судейство соревнований с исполнением всего функционала обязанностей судейской коллегии и секретариата.	Спортивные соревнования. Спортивно – массовые мероприятия.	В течение года
2.2.	Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	Спортивные соревнования. Спортивно – массовые мероприятия.	В течение года

1.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «спортивная акробатика», может быть зачислено на этап начальной подготовки только при

наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки. Далее спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

В таблице представлен план медицинских и медико – биологических, а также гигиенических мероприятий (таблица №5):

Таблица №5

№ п/п	Направления деятельности
1.	Периодические медицинские осмотры
2.	Углубленное медицинское обследование спортсменов
3.	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы
4.	Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки
5.	Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью
6.	Контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Средства восстановления. *Педагогические* средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особое значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез,

соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

2. Рабочая программа по спортивной акробатике.

3.1. План учебного процесса по годам обучения:

Начальная подготовка 1 год.

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	В том числе		
			Теория	Практика	
1.	<u>Общая физическая подготовка</u> укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности;	80		80	Сдача контрольных нормативов

	начальная психологическая подготовка.				
2.	<u>Специальная физическая подготовка</u> развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных, подводящих и комплекса специальных физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов	50		50	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок и выступлений на соревнованиях
3.	<u>Техническая подготовка</u> обучение основам техники спортивной акробатики; освоение новых двигательных движений; формирование индивидуальных «локомоторных функций» спортсмена, согласно избранному виду спорта	130		130	Сдача контрольных нормативов
4.	<u>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</u> (теоретическая подготовка согласно плану теоретической подготовки, приложение №1) развитие изобретательности и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.		5	5	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок
5.	<u>Самостоятельная работа</u> индивидуальные задания, посещение спортивных мероприятий, культурно-просветительская деятельность	42		42	Ведение обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалы
6.	<u>Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</u> ежегодный медицинский осмотр,	5		5	Мед. справки, контрольные

	контрольные нормативы, контроль физического развития и подготовленности.				нормативы, протоколы
Всего часов:		312	5	307	

Начальная подготовка свыше года обучения

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	В том числе		
			Теория	Практика	
1.	<u>Общая физическая подготовка</u> укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности;	105		105	Сдача контроль- ных нормати- вов
2.	<u>Специальная физическая подготовка</u> развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных, подводящих и комплекса специальных физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение	62		62	Наблюден ие и анализ тренера по итогах трениро- вок и выступлен ий на соревнован иях

	планируемых результатов				
3.	<u>Техническая подготовка</u> обучение основам техники спортивной акробатики; освоение новых двигательных движений; формирование индивидуальных «локомоторных функций» спортсмена согласно избранного вида спорта	169		169	Сдача контрольных нормативов
4.	<u>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</u> (теоретическая подготовка согласно плану теоретической подготовки, приложение №1) развитие изобретательности и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.		7	7	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок
5.	<u>Участие в соревнованиях</u> согласно ежегодному календарному плану соревнований	6		6	Протоколы соревнований
6.	<u>Самостоятельная работа</u> - восстановительные мероприятия, -индивидуальные задания, - посещение спортивных мероприятий, -культурно-просветительская деятельность	50		50	Ведение обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалы
7.	<u>Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</u> ежегодный медицинский осмотр, контрольные нормативы, контроль физического развития и подготовленности.	7		7	Мед. справки, контрольные нормативы, протоколы
Всего часов:		416	7	409	

Учебно – тренировочные группы до трех лет обучения

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		Формы аттестации
		Всего	В том числе	

			Теория	Практика	
1.	<u>Общая физическая подготовка</u> укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности;	55		55	Сдача контрольных нормативов
2.	<u>Специальная физическая подготовка:</u> развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных, подводящих и комплекса специальных физических упражнений; совершенствование соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;	95		95	Сдача контрольных нормативов
3.	<u>Техническая подготовка</u> Закрепление и совершенствование техники спортивной акробатики; освоение новых двигательных движений; формирование индивидуальных «локомоторных функций» спортсмена, согласно избранному виду спорта	225		225	Сдача контрольных нормативов

4.	<u>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</u> (теоретическая подготовка согласно плану теоретической подготовки, приложение №1) формирования стойкого интереса к целенаправленной многолетней спортивной тренировке, к систематическим занятиям гиревым спортом; настойчивости и самостоятельности в достижении цели воспитания волевых, морально-этических качеств личности развитие изобретательности и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.	20	20		Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок
5.	<u>Инструкторско – судейская практика</u> - изучение терминологии избранного вида спорта; - изучение правильной техники и особенностей двигательных действий; - изучение методов обучения техники избранного вида спорта; - овладение начальными навыками ведения учебно-тренировочных занятий. - составление положений о соревнованиях, ведение судейской документации; - судейство соревнований в ранге помощника тренера; - самостоятельное судейство соревнований с исполнением всего функционала обязанностей судейской коллегии и секретариата.	15		15	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок, соревнований
6.	<u>Участие в соревнованиях</u> согласно ежегодному календарному плану соревнований	25		25	Протоколы соревнований
7.	<u>Самостоятельная работа</u> - восстановительные мероприятия, -индивидуальные задания, - посещение спортивных мероприятий, -культурно-просветительская деятельность	75		75	Ведение обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалы

8.	<u>Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</u> ежегодный медицинский осмотр, контрольные нормативы, контроль физического развития и подготовленности.	10		10	Мед. справки, контрольные нормативы, протоколы
<i>Всего часов:</i>		520	20	500	

Учебно-тренировочные группы свыше трех лет обучения

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		Формы аттестации	
		Всего	В том числе		
Теория	Практика				
1.	<u>Общая физическая подготовка</u> укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе); приобретение навыков проектной и творческой деятельности;	62		62	Сдача контроль- ных нормати- вов
2.	<u>Специальная физическая подготовка:</u> развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных, подводящих и комплекса специальных физических упражнений;	115		115	Сдача контроль- ных нормати- вов

	совершенствование соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;				
3.	<u>Техническая подготовка</u> Закрепление и совершенствование техники спортивной акробатики; освоение новых двигательных движений; формирование индивидуальных «локомоторных функций» спортсмена, согласно избранному виду спорта	270		270	Сдача контрольных нормативов
4.	<u>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</u> (теоретическая подготовка согласно плану теоретической подготовки, приложение №1) формирования стойкого интереса к целенаправленной многолетней спортивной тренировке, к систематическим занятиям гиревым спортом; настойчивости и самостоятельности в достижении цели воспитания волевых, морально-этических качеств личности развитие изобретательности и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.	25	25		Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок
5.	<u>Инструкторско – судейская практика</u> - изучение терминологии избранного вида спорта; - изучение правильной техники и особенностей двигательных действий; - изучение методов обучения техники избранного вида спорта; - овладение начальными навыками ведения учебно-тренировочных занятий. - составление положений о соревнованиях, ведение судейской документации; - судейство соревнований в ранге помощника тренера; - самостоятельное судейство соревнований с исполнением всего функционала обязанностей судейской коллегии и секретариата.	20		20	Наблюдение и анализ тренера по итогам тренировок, соревнований

6.	<u>Участие в соревнованиях</u> согласно ежегодному календарному плану соревнований	30		30	Протоколы соревнований
7.	<u>Самостоятельная работа</u> - восстановительные мероприятия, -индивидуальные задания, - посещение спортивных мероприятий, -культурно-просветительская деятельность	90		90	Ведение обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалы
8.	<u>Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</u> ежегодный медицинский осмотр, контрольные нормативы, контроль физического развития и подготовленности.	12		12	Мед. справки, контрольные нормативы, протоколы
Всего часов:		624	25	599	

3.2. Календарный учебный график Программы:

Календарный учебный график 1-го года обучения,
этап начальной подготовки (час.)

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы													все го
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
1. Объем реализации Программы															
1.1	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	10		80	
1.2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			50	
1.3	Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13			130	
1.4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка		1		1		1		1		1			5	
1.5	Самостоятельная работа											16	26	42	

1.6	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1		1		1		1		1				5
1.7	Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
2.	Медицинское обследование (количество раз)	один раз в год												
3.	Ежегодное входное тестирование в начале этапа подготовки и промежуточная аттестация	один раз в год												
Количество часов в неделю														6
Количество тренировок в неделю														3
Общее количество тренировок в год														156

**Календарный учебный график
этапа начальной подготовки свыше года обучения (час.)**

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы													все го
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
1. Объем реализации Программы															
1.1	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	15		105	
1.2	Специальная физическая подготовка	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6			62	
1.3	Техническая подготовка	17	17	17	17	16	17	17	17	17	17			169	
1.4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1						7	
1.5	Участие в соревнованиях					1	1	1	1	1	1			6	

1.6	Самостоятельная работа											22	38	60
1.6	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				1	1	1	1	1	1	1			7
1.7	Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)	34	34	33	34	34	35	35	34	34	34	37	38	416
2.	Медицинское обследование (количество раз)	один раз в год												
3.	Ежегодное входное тестирование в начале этапа подготовки и промежуточная аттестация	один раз в год												
Количество часов в неделю														8
Количество тренировок в неделю														4
Общее количество тренировок в год														208

Календарный учебный график учебно – тренировочного этапа подготовки до трех лет обучения (час.)

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы												
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	все го
1. Объем реализации Программы														
1.1	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		55
1.2	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	5	95
1.3	Техническая подготовка	22	22	22	22	22	23	23	23	23	23			225
1.4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		20

1.5	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1			15
1.6	Участие в соревнованиях	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3			25
1.7	Самостоятельная работа											33	42	75
1.8	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
1.10	Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)	43	43	43	43	43	44	44	44	44	44	43	42	520
2.	Медицинское обследование (количество раз)	один раз в год												
3.	Ежегодное входное тестирование в начале этапа подготовки и промежуточная аттестация	один раз в год												
Количество часов в неделю														10
Количество тренировок в неделю														4-5
Общее количество тренировок в год														208 - 260

**Календарный учебный график учебно – тренировочного
этапа подготовки свыше трех лет обучения(час.)**

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы												
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	все го
1. Объем реализации Программы														
1.1	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	12		62
1.2	Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12			115

1.3	Техническая подготовка	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27			270
1.4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5		25
1.5	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
1.6	Участие в соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
1.7	Самостоятельная работа											37	53	90
1.8	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1			12
1.9	Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)	51	51	51	52	52	52	52	52	52	52	54	53	624
2.	Медицинское обследование (количество раз)	один раз в год												
3.	Ежегодное входное тестирование в начале этапа подготовки и промежуточная аттестация	один раз в год												
Количество часов в неделю														12
Количество тренировок в неделю														4-6
Общее количество тренировок в год														208 - 260

Программный материал для проведения тренировочных занятий

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ

ПРЫЖКОВАЯ ПОДГОТОВКА

Предметом соревнований в виде спорта - спортивная акробатика - является выполнение комплексов специальных физических упражнений (прыжковых, силовых и др.), связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры. В арсенале любого акробата большое количество трюков, различных по сложности и зрелищности. Все они базируются на основных типах движений: кувырки вперед и назад, стойки на руках, перевороты.

Акробатические прыжки (поступательно-вращательные перемещения), которые выполняются в безопорном положении, после отталкивания от упругой опоры (поверхности акробатической дорожки, ковра). Они различаются по характеру; направлению перемещения, степени переворачивания (неполное, полное), наличию или отсутствию поворотов вокруг продольной оси тела.

В основу классификации прыжков положены признаки, характеризующие структуру движений. Главный из них - отсутствие или наличие вращений вокруг какой-либо оси тела.

Основой количественной характеристики прыжков является выбор единиц измерения вращений. В правилах соревнований и регламентом ФИЖ об этом сказано следующее:

- для вращения вокруг поперечной оси тела единицей измерения является четверть оборота, вращение на 90° ;
- для вращения вокруг продольной и передне-задней осей тела вращение на 180° ;

В этой связи можно выделить такие группы:

1. Прыжки без вращений (прямой прыжок, прыжки вверх: в группировке согнувшись, согнувшись ноги врозь).
2. Прыжки с вращением вокруг переднее - задней оси тела (переворот боком, «арабское» сальто).
3. Прыжки с вращением вокруг поперечной оси тела.
 - вперед,
 - назад.
4. Прыжки с вращениями вокруг продольной оси тела.
5. Прыжки с комбинированными вращениями:
 1. Вокруг поперечной и продольной осей тела:
 - а) вперед с винтами,
 - б) назад с винтами;
 - Вокруг передне-задней и продольной осей тела.

Прыжки с вращениями могут выполняться в положениях: согнувшись (С), в группировке (Г) и прямом или прогнувшись (П). При выполнении прыжков без вращений может использоваться также положение согнувшись ноги врозь (СВ).

По отношению к этим положениям в правилах соревнований сказано следующее:

- во всех положениях, исключая прыжки ноги врозь, стопы и ноги должны держаться вместе и носки должны быть вытянутыми;
- при положениях группировки и согнувшись бедра должны быть приближены к верхней части тела, исключая пируэтную фазу в многократных сальто;
- при положении группировки кисти должны касаться ног ниже коленей, исключая пируэтную фазу в многократных сальто;

Далее приводятся минимальные требования для положений тела:

а) прямое положение: угол между верхней частью тела и бёдрами должен быть больше 135° и угол между бёдрами и голенью - больше 135° .

б) положение согнувшись: угол между верхней частью тела и бедрами должен быть равным или меньше 135° и угол между бёдрами и голенью - больше 135° .

в) положение группировки: угол между верхней частью тела и бедрами должен быть равен или меньше 135° и угол и голенью - равен или меньше 135° .

От слов общепринятой лексики термины отличаются точностью и специализированностью своего значения. Слова, становясь терминами, приобретают необходимую однозначность (переворот сальто и др.). При этом термины не только обозначают то понятие, действие, но и уточняют его, отделяя от смежных.

Темповой подскок (вальсет) - небольшое подпрыгивание на маховой ноге, другая согнута вперед, руки вверх. Применяется в качестве связующего элемента в прыжках на акробатической дорожке.

Перекидка - равномерное вращательное движение тела с поворачиванием (с опорой руками) без фазы полета. Выполняется с двух ног на две, а также с одной ноги и со сменой ног.

Подъем разгибом - вскок на ноги, выполненный из упора согнувшись (с лопаток) или из стойки на голове согнувшись. Его можно сделать в сед, в сед ноги врозь и т.д.

Переворот - вращательное движение тела с полным переворачиванием вперед, назад, с промежуточной опорой на руки, с одной или двумя фазами полета.

Фляк - темповой переворот назад, выполняемый прыжком с двух ног вверх и назад, с двумя фазами полета: первая - прыжком с двух ног вверх и назад прогибаясь с приземлением на руки и вторая - прыжком с рук на ноги - сгибаясь.

Рондат - переворот с поворотом на 180° в момент пересечения телом вертикали головой вниз, с последующим активным сгибанием тела и полетом с рук на ноги (курбет).

Курбет - прыжок с рук на ноги из стойки на руках прогнувшись с активным сгибательным движением в тазобедренных суставах и разгибанием туловищем (вторая половина фляка).

Сальто - это элемент, включающий в себя последовательно: взаимодействие с опорой (отталкивание), переворачивание вокруг поперечной

оси в безопорном положении (в полете) и приземление. В прыжках на акробатической дорожке выполняется без промежуточной опоры руками, с обязательным приземлением на ноги.

Классическая (образцовая) поза приземления - положение тела в момент приземления и принятия устойчивого равновесия, при котором ноги в коленных и тазобедренных суставах согнуты на угол примерно 135° , туловище округлено и наклонено вперед, руки вперед вверх и в стороны, голова в естественном относительно туловища положении. После обозначения образцовой позы приземления следует выпрямление ног и туловища в стойку руки вверх и в стороны, что является конечным действием по завершению упражнения.

Сальто вперед в группировке (согнувшись, прогнувшись) выполняется толчком двумя ногами с вращением вперед с принятием ветствующей позы в полете.

Сальто вперед в группировке (согнувшись, прогнувшись) в переход - то же, но с последовательной постановкой ног во время приземления выполняется на акробатической дорожке.

Полупируэт вперед (согнувшись, выпрямившись) сальто вперед с поворотом на 180° .

Полтора пируэта вперед - сальто вперед (согнувшись, выпрямившись) с поворотом на 540° .

Двойное сальто вперед в группировке (согнувшись) с полупируэтом во втором - сальто с двойным оборотом с удержанием соответствующей позы и с поворотом во второй половине второго оборота на 180° .

Комбинированное двойное (тройное) сальто - сальто с двумя (тремя) оборотами в безопорном положении с разными позами в первом втором оборотах; согнувшись - в группировке; прогнувшись - согнувшись с пируэтом - в группировке; с пируэтом - в полугруппировке; согнувшись в группировке - в группировке; с пируэтом, согнувшись, в группировке и другие разновидности.

Темповое сальто - прыжок назад и незначительно вверх прогнувшись в первой половине оборота и с активным сгибанием в тазобедренных суставах во второй части (курбет) с ограниченным махом руками возвратным их движением в начале курбета.

Полупируэт - сальто назад прогнувшись (выпрямившись), с поворотом вокруг продольной оси на 180° .

Пируэт (винт) - сальто назад или вперед с поворотом на 360 градусов.

Полтора пируэта - то же, но с поворотом вокруг продольной оси на 540° .

Твист - прыжок вверх и назад толчком двумя ногами с поворотом вокруг продольной оси на 180° с последующим сальто вперёд в группировке.

Затяжное сальто - прыжок вверх и назад с прямым телом, удержание этой позы до высшей точки траектории полёта.

Переход - слитное темповое выполнение двух элементов на акробатической дорожке, преимущественно сальтового характера.

Помощь (физическая) - контактное взаимодействие обучаемого и обучающего,

при котором тренер или партнер прикладывает к спортсмену мышечное усилие с целью облегчения двигательных действий при овладении упражнением.

Страховка обеспечение спортсмену безопасности при выполнении разучиваемого упражнения.

3.8

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Элементы хореографии: равновесия, махи, повороты, волны. Разновидности ходьбы, игры. Средства общей физической подготовки применяются как индивидуально, так и в групповой круговой тренировке. Основные средства специальной физической подготовки - являются упражнения, близкие к танцевальной технике, базовым структурам движений. Упражнения по СФП направлены на развитие специфических физических качеств, применяемых к характеру упражнений фигур (характеру музыки, ритму, балансу, ориентировке в пространстве, статической и динамической выносливости). Специально-двигательная подготовка - направлена на развитие координационных способностей, скорости, реакции, умение владеть телом. Хореография — важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей. Именно в процессе занятий хореографией спортсмены ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния. Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, музыкально-ритмическая координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Изучаются многообразные сочетания движений ног, рук, туловища, головы. При этом освоение не должно носить механический характер. Путем соответствующей корректировки каждого движения воспитывается его выразительность, без которой невозможно добиться артистичности исполнения, которая неразрывно связана с красотой движений прыгунов. Хочется заметить, что одной из актуальных проблем прыжков на батуте является разработка конкретных упражнений и их наборов, позволяющих формировать методические подходы к тренировке спортсменов. Спортивная акробатика, наряду с фигурным катанием и художественной гимнастикой, относится к группе сложно-координационных видов спорта. Для достижения высоких результатов в сложно-координационных видах спорта необходимо в совершенстве овладеть огромным числом самых разнообразных движений и их сочетаний. Это возможно только при наличии логически обоснованной последовательности обучения. В настоящее время достигнуть успехов в акробатике, не имея высокого уровня развития выносливости, гибкости, координационных способностей невозможно.

Средства хореографии

Для достижения высоких показателей в соревнованиях немаловажное значение имеет уровень двигательной подготовки спортсменов, которого можно достичь, используя все средства хореографии.

Основные средства составляют движения классического, народного и современного бального танца. В самостоятельную группу выделены

пластические движения, свободные от канонов классического танца. Важное значение имеет ритмика, которая учит умению согласовывать свои движения с музыкой.

Следующая группа средств - это **пантомима**, являющаяся неотъемлемой частью воспитания выразительности движений.

И, наконец, **специфические** группы движений, такие, как акробатические, полуакробатические, элементы спортивно-гимнастического стиля, включающие построения, перестроения, прикладные и общеразвивающие упражнения.

Основными средствами хореографической подготовки являются: движения классического танца, джазовый танец, элементы историко-бытовых и современных танцев, а также так называемая партерная хореография.

В классическом танце условно выделяются две группы движений: подготовительные (простые) и основные (сложные).

Подготовительные упражнения содействуют освоению техники классического танца и основных, сложных движений, определяющих содержание классического балета. Это - приседания (плие); выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок (батман тандю сэмпль); выставление ноги на носок с одновременным полуприседом на опорной (батман тандю сутеню); выставление ноги с последующим приседом на двух (батман тандю деми плие); малые махи (батман тандю жэтэ); резкое сгибание и разгибание голени (батман фрапэ); махи (гран батман жэтэ) и др.

Основные упражнения включают в себя равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки.

Джазовый танец, как и одноименная музыка, - негритянского происхождения. Это элемент национальной культуры американских негров, сформировавшийся на основе африканских танцев. Популярность джазовой музыки и танца привела к возникновению системы джазовой танцевальной подготовки. Специфика джазового танца определяется принципом полицентрики-полиритмики, отличающим его от европейского танца. Для последнего характерен «центральный контроль» за телом, который требует от спортсмена удержания туловища выпрямленным, закрепленным, с повышенным тонусом мышц брюшного пресса и ягодичных мышц. Это позволяет уверенно выполнять вращения, удерживать равновесие, создает предпосылки для чистоты и точности движений. В противовес этому движения в джазовом танце выходят как бы из различных центров. Части тела двигаются «независимо друг от друга», часто с одинаковыми скоростями и амплитудой, что требует особенно высокой координации движений, умения изолированно управлять мышцами и вовлекать в движение «отдельные» части тела. Многие движения джазового танца направленные на освоение полицентрики, удобно выполнять в положениях сидя, в седе скрестив ноги, с изолированными движениями туловища. Для этого танца характерны также движения в партере - в упорах седах и т.п. Специфика джазового танца определяет и необычность техники выполнения, казалось бы, привычных движений, придавая им особую, «джазовую» стилистику. **Народно-**

сценический и современный танец вносят в подготовку прыгунов большое стилевое, художественное разнообразие, помогают раскрыть индивидуальность спортсменов, развить свободу движений, непосредственность и легкость исполнения, обогатить пластический язык вольных упражнений.

Партерная хореография представляет собой стилизованные движения классической хореографии, необычность которых обусловлена исходным положением движения. Это положения лежа на спине, животе, в седах, упорах. Многие элементы партерной хореографии выполняются в соединениях с общеразвивающими упражнениями на силу, гибкость, элементами активной (динамической) йоги, «системы Пилатеса». Положительной стороной партерной хореографии является возможность уменьшить статическую и динамическую нагрузку на опорные звенья, в первую очередь, на стопы, спину. Это особенно важно при работе с большими нагрузками, которые в обычных условиях приводят к переутомлению мышц стопы, к перегрузкам позвоночного столба, болям в области большого пальца, к разрастанию косточки у большого пальца, При переводе упражнений в партер уменьшаются боли в области спины, уменьшается риск получения травм, плоскостопия.

Основными средствами партерной хореографии являются: стилизованные движения классической хореографии: деми и гран плие в положении лежа на спине, ноги вверх, пассе сидя, лежа, гран батман жэтэ и его разновидности и др.; хореография модерн и джазового танца; некоторые движения гимнастики йоги, в особенности активной йоги (power joga); силовые упражнения фитнес-гимнастики (упражнения для мышцы брюшного пресса, спины и пр.) или т.н. общеразвивающие упражнения. Они выполняются как без отягощения, так и со свободными отягощениями резиновым эспандером. Упражнения выполняются под музыку, по возможности - с учетом стилистики, принятой в танцах; упражнения на растягивание (статического и динамического характера); элементы «системы Пилатеса», которые носят характер общеразвивающих упражнений, но отличаются от них техникой выполнения и методикой проведения. Партерная хореография может проводиться в форме как самостоятельного занятия, так и составлять часть урока смешанного типа в его конце или даже в начале, заменяя при этом упражнения у опоры. В партерной хореографии используется большое количество упражнений на силу, требующих соблюдения следующих правил и рекомендаций:

- необходимо обращать внимание на ритм и координацию движений и дыхания; фазы мышечного напряжения должны в данном случае сопрягаться с выдохом, за исключением упражнений, выполняемых на животе;
- дозировка: каждое силовое упражнение выполняется 8-12 раз (одна серия); возможно выполнение от одной до четырех серий упражнения;
- упражнения выполняются с учетом принципа симметрии (с одной потом с другой ноги или руки, в обе стороны);
- начинать тренировку следует с посильной нагрузки, чтобы не вызывать чрезмерную боль в мышцах;
- нагрузка и трудность упражнений увеличиваются постепенно за счет

количества повторений, серий, усложнения исходного положения, величины отягощений, типа эспандера. В партерной хореографии применяются пять типов эспандеров различной жесткости: желтого цвета - очень легкий, светло-зеленый - легкий, розовый - средний, фиолетовый - тугой, красный - очень тугой.

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи хореографической подготовки:

- Формирование правильной осанки.
- Обучение позициям ног и рук.
- Обучение элементам партерной хореографии.
- Развитие двигательных навыков и координации движений.
- Обучение технике выполнения элементов у опоры по точкам, в медленном темпе.
- Обучение поворотам.
- Обучение хореографическим прыжкам.

Элементы классического танца (у опоры).

Изучение позиций классического танца: I свободная позиция для ног, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140—150°).

Переход из I п. во II, из I п. в III.

Основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.

Положение у опоры: лицом к опоре, руки слегка согнуты, боком к опоре, спиной к опоре. Подъемы на полупальцы лицом к опоре, затем боком. Полуприседы (деми плие) по I, II, III п.; приседы (гран плие) по I, II, III п. в медленном темпе (на 4 счета). Упражнения выполняются лицом, затем боком к опоре.

Батман тандю сэмпль: лицом к опоре в I п. движение выполняется в сторону, затем вперед, назад. Боком к опоре в I п. отдельно (по 4 раза, затем по 2 раза) вперед, в сторону, назад. Батман тандю «крестом» (вперед, в сторону, назад, в сторону). То же из III п. Батман тандю деми плие. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль. Батман тандю жэтэ. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль. Батман тандю жэтэ пуанте.

Гран батман жэтэ - высокие махи. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.

Движения свободной пластики. Круглый полуприсед лицом к опоре на всей стопе, стопы параллельно (I закрытая позиция), на полупальцах. Наклоны назад, наклоны назад с деми плие. Прямая волна вперед лицом к опоре. Оттяжка в сторону по I свободной позиции.

Партерная хореография.

Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола. В седе с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп. В седе углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног. В седе с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя. В седе с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть

наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки. В седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя. То же поочередно правой, левой стопой. То же, но в положении лежа на спине. Лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх. Сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотное), выпрямить вперед (и.п.). То же с другой ноги. То же, но после выворотного положения нога возвращается в невыворотное и разгибается вперед (в и.п.). То же с другой ноги. То же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить колени на пол. Возможно выполнение с пружинным движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине.

В положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положении (пассэ). То же, но в упорах на предплечьях.

Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись (с круглой спиной); Из того же и.п. наклон вперед с прямой спиной, руки вперед. Возвращая туловище в вертикальное положение, руки в первой классической позиции, поднять в третью (смотреть вверх, спина прямая), раскрыть во вторую, голова прямо. Упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом. То же, но упражнения выполняются в седе - прямые ноги вперед, в стороны. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга.левой рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища и головы направо. То же в другую сторону.

В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре. То же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед). Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п. Лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удерживать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы. То же, но в положении лежа на спине.

Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками. То же, но в различных исходных положениях: в упоре на предплечьях сзади; лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола; с опорой всей стопой или полупальцами о пол; таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии). Сед согнув одну ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед. То же, но в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье. В седе с

прямыми ногами одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.

Элементы историко-бытового и современного танца.

Приставные, переменные шаги. Шаги галопа вперед, в сторону, назад. Шаги польки вперед, в сторону, назад. Равновесия, повороты, прыжки. Равновесие на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад. Повороты приставлением, переступанием; шэнэ в медленном темпе. Прыжки на двух ногах в I, II, III свободных позициях, прыжки со сменой позиций ног, скачки с одной ноги на другую, прыжки согнув ноги вперед, прыжки в полуприседе, в приседе на двух ногах.

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

Задачи хореографической подготовки:

- закрепление навыков, освоенных на этапах начальной подготовки
- развитие координации,
- пластики движений,
- точная фиксация поз,
- совершенствование осанки,
- разучивание тан лие (temps lie) в положение на носок.

Элементы классического танца. Изучение IV и V свободных позиций ног, I, II выворотных. Упражнения у опоры. Деми плие, гран плие с движениями руками по основным позициям рук. Различные сочетания батман тандю и батман жэтэ, выполнение движений в различном ритмическом сочетании. Освоение батман фраппэ, батман фондю, рон де жамб пар терр, батман тандю жэтэ пуантэ, положение рассэ, батман дэвлоппэ, гран батман жэтэ рассэ, гран батман жэтэ руанте.

Растяжки в положении лицом в опоре: свободная нога в сторону, к опоре, нога вперед, то же в сочетании с полуприседами, наклонами вперед.

Подготовительные упражнения для освоения поворотов - деми плие на одной, другая в сторону, подъем на полупальцы опорной одновременно выпрямляя опорную и сгибая свободную в положение пассэ. Освоение разноименных и одноименных поворотов у опоры - лицом к опоре. Различные соединения из пройденных элементов, выполняемых в различном темпе, с изменением ритмического рисунка движения, в сочетании с поворотами, равновесиями.

Упражнения на середине. Различные сочетания из элементов предыдущего этапа подготовки. Сочетание батман тандю с равновесиями, поворотами. Элементы классического танца в различных соединениях: разновидности батман тандю, деми плие, гран плие, повороты по диагонали, прыжки на месте с продвижением. Поворот с наклоном туловища вперед («солнышко»). Прыжки: шагом в сторону, махом ноги вперед с переходом в прыжок ноги врозь, Выполнение серии прыжков с поворотом.

Свободная пластика и движения в стиле модерн. Волны руками в положении руки в стороны, вперед (одновременные, поочередные). Взмахи руками в стороны-кверху. Волны туловищем вперед из различных и.п. лицом

к опоре, боком к опоре. Волны в стороны лицом к опоре. Обратная волна туловищем. Целостные волны, целостные взмахи. С расслаблением переход в упор на колене, в падение вправо, влево, в сед на пятку.

Партнерная хореография. Лежа на спине, ноги вверх деми плие, гран плие. Лежа на спине рессэ выворотное-невыворотное. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя в различном сочетании, сгибая-разгибая ногу (через рессэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками. Сед ноги врозь, руки в стороны. Наклоны вправо, влево: носки оттянуты, стопы на себя, с согнутыми ногами, руки вдоль ноги, одна Нога впереди вдоль туловища, другая сверху, с захватом одной рукой стопы. Сед с согнутыми на ширине плеч ногами с опорой руками сзади, Положить правое колено на пол, касаясь пола внутренней стороной голени, вернуться в и. п. Положить голень на пол наружной частью голени (выворотно), то же левой. То же, но одновременно двумя ногами - одна выворотно, другая - невыворотно. В положении лежа на боку рессэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой. Лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола. Лежа на спине, ноги вверх деми плие, гран плие. То же, но одновременно двумя ногами - одна выворотно, другая - невыворотно. В положении лежа на боку рессэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой. Лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола. Таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии). В седе ноги согнуты скрестно, бедра параллельно, голень одной лежит на бедре другой ноги. Наклоны вперед. Сед одна нога вперед (выворотно), наружный свод стопы лежит на полу, другая согнута (невыворотно). Наклон вперед, руками удерживать стопу в выворотном положении. Сед согнув одну с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед. Наклон вперед в позе «барьериста» (одна прямая, другая согнута). Стопа выпрямленной ноги оттянута или взята «на себя» (флекс). В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы. В положении лежа на боку махи ногой в сторону: согнутой, прямой, с оттянутым носком, стопа на себя (флекс), с захватом одноименной или разноименной рукой, сгибая-разгибая ногу (через рессэ), прямой с последующим сгибанием и выпрямлением в и.п. То же, но в различных исходных положениях: лежа на боку с упором на предплечье, в седе на бедре с опорой рукой (руками) о пол, лежа на спине, в упоре на коленях, в упоре на одном колене, другая согнута в сторону, мах работающей ногой вперед (колено к одноименному плечу), не опуская бедра, по дуге мах ногой назад. Сед на одном бедре, другую согнутую ногу назад, с упором руками спереди. Поднять ногу назад, опустить в и.п. То же другой ногой. То же, но с наклоном вперед, с опорой на согнутые руки. В упоре присев одна согнута, другая прямая в сторону. Махи прямой ногой в сторону. Лежа на боку, упор на предплечье, верхняя нога согнута, рукой захватить голень. Махи нижней ногой. То же, но с упором ладонью (рука прямая). В седе ноги врозь, поднять одну ногу вперед-в сторону, опустить в и.п. То же

другой. Сед ноги врозь, руки к плечам. Согнуть ногу вперед, достать локтем разноименной руки голень ноги, вернуться в и.п. Сед на бедре одной, другую в сторону невыворотнo. По дуге поднять ногу вперед, опустить в сторону выворотнo, вернуться в и.п. Сед на бедре, одноименная нога согнута в выворотнoм положении и лежит на полу, другая согнута невыворотнo. По дуге разогнуть доги вперед-в стороны (сед ноги врозь с опорой руками сзади). Сгибая ноги, перейти в сед на другое бедро. Веерообразные движения ногами. Сед согнув ноги с опорой руками сзади. Раскрыть ноги в стороны (невысоко над полом), вернуться в и.п. То же, но без опоры руками о пол, руки вперед. Лежа на спине ноги вверх. Движения ногами в стороны - вместе. То же, но в «два темпа» - раскрыть ноги чуть шире плеч, затем на максимальную амплитуду, вернуться аналогично в и.п. Лежа на спине ноги вместе, раскрыть ноги в поперечный шпагат до пола; одновременно поднять туловище в вертикальное положение, соединяя ноги вместе сзади перекатом через живот и грудь лечь на живот, руки вверх.

Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед). Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п. Лежа на животе поднять одну назад пяткой вверх, то же с другой. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться. Лежа на животе поднять обе ноги вверх, туловище и руки лежат на полу, голова прямо. Лежа на животе согнуть обе ноги, захватить руками и прогнуться, покачивание вперед-назад. Лежа на животе согнуть выворотнo одну ногу (пассэ), то же с Другой. То же, но сгибать в выворотнoе положение одновременно обе ноги. То же, но с прогибом, голова прямо, руки вверх или голову назад, руки назад (с сильным прогибом). Лежа на животе, согнутые ноги лежат на полу (бедрa в стороны, голень и бедро под прямым углом), прогнуться с опорой на кисти рук (смотреть вперед или с наклоном назад - смотреть на пятки ног). То же, но с опорой одной рукой о пол и махами другой назад. То же, но руки вверх (в случае затруднения - с помощью партнера), удерживать положение 4-8 счетов. Лежа на животе с упором на предплечья: махи согнутой ногой назад (кольцом), махи прямой ногой назад, то же, что предыдущее упражнение, но с одновременным махом разноименной рукой. Лежа на животе, махи ногами назад, руки вверх-назад (кольцо двумя). Лежа на животе с опорой на предплечья (локти в стороны): поднять одну ногу назад, положить в сторону, вновь поднять, опустить до касания носком за спину, поднять, опустить в и.п. То же другой. Лежа на животе с опорой на предплечья, ноги над полом. Быстрые скрестные махи ногами. В упоре на коленях поочередные махи ногами назад.

Историко-бытовой и народный танец. Ча-ча-ча, мамбо.

Комбинации из шагов польки, галопа, шаги вальса вперед, в сторону. Танцевальные шаги в стиле диско, джайв, рок-н-ролла. Джазовый танец. Освоение основных позиций рук джазового танца. Наклоны прогнувшись в I, II закрытых позициях (стопы параллельно). Изолированные движения

плечами: вверх-вниз - поочередные, одновременные, в сочетании с полуприседом с округлой, прямой спиной. Изолированные движения грудной клеткой: вперед, назад, в стороны, крестом, по кругу. То же тазом. Восьмерка тазом. Батман тандю вперед в сторону, назад, крестом. Батман жэтэ вперед, в сторону, назад, крестом. Гран батман жэтэ с согнутой ногой вперед, назад, в сторону, крестом. Гран батман жэтэ вперед, в сторону в сочетании с шагами. Основные джазовые шаги: на всей стопе, на полупальцах, с движением таза, па-де-буре в стороны. Танцевальные соединения на 32, 64 счета. Равновесия, повороты, прыжки. Равновесия нога вперед, с удержанием руками. Равновесие нога в сторону с удержанием одноименной рукой. Вертикальные равновесия на полупальцах, свободная нога вперед, в сторону, назад. Повороты: шэнэ в быстром темпе; Одноименный, разноименный повороты на одной ноге, другая в положении пассэ на 360, 540°. Поворот махом ноги вперед, назад. То же в равновесие на всей стопе. Различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног, сисон (открытый прыжок толчком двух ног с приземление на одну, другая назад, вперед, в сторону). Прыжок шагом толчком двух ног в поперечном, продольном «шпагате» на месте, с разбега после предварительного наскока. Прыжок шагом с разбега. Вертикальные прыжки с поворотом на 180, 360°. Прыжки на месте, сгибая ноги вперед (в группировке), назад, то же с поворотом на 180, 360°. «Казачок» толчком двумя ногами, с разбега толчком одной. Прыжок касаясь, прыжки согнувшись с прямыми ногами, прыжок со сменой прямыми ногами впереди.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ АКРОБАТИКИ И ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ЭТЮДОВ.

Элементы акробатики сочетаются с элементами хореографии у станка, гимнастической стенки или на середине, включающие элементы индивидуальной работы: статические (равновесия, шпагаты, упоры, стойки) и динамические (перекаты, кувырки, перекидки, колеса, курбеты, полуперевороты, перевороты, сальто) упражнения.

По мере усвоения элементов хореографии у опоры и на середине, для развития навыка слитного выполнения нескольких элементов рекомендуется сочетание изученного с элементами ИВС. Составляя связки или этюды, необходимо правильно подобрать облегченные элементы классификационной программы с учетом соответствующего года спортивной подготовки.

Равновесия:

1. Равновесие шпагатом.
2. Равновесие шпагатом с захватом (затяжка) за колено, за голень одной или двумя руками.
3. Равновесие кольцом.
4. Фронтальное.
5. Равновесие шпагатом с наклоном вперед.
6. Заднее равновесие.

Способы выполнения шпагатов:

1. Скольжением.

2. Перемахом из упора лежа.
3. Из стойки перемахом.
4. Прыжком.
5. Переворот в сторону в шпагат с опорой на одну руку.
6. Курбет в шпагат - перемахом.
7. Перекидка назад в шпагат (шпагат перемахом или курбетом).
8. Фляк в шпагат.
9. Сальто в шпагат.

Мосты:

1. Мост на предплечьях.
2. Мост на одну ногу (с опорой на руки и ногу, свободная нога согнута и поднята вперёд).
3. Мост на одну руку с опорой на одну руку и на обе ноги.
4. Мост кольцом - свободная нога согнута назад к голове.
5. Мост шпагатом - свободная нога поднята в вертикальное положение.
6. Мост с захватом руками за голень (мост-складка).

Упоры:

1. Упор углом вне (ноги вместе и ноги врозь).
2. Высокий угол - ноги приближены к груди.
3. Упор на локтях (с опорой животом и бедрами на локти согнутых рук).
4. Упор на локте (с поддержкой свободной рукой за опору).
5. Упор на локте (но свободная рука отведена в сторону или вверх), можно ноги врозь.
6. Горизонтальный упор (на полусогнутых руках без опоры на локти).
7. Горизонтальный упор на прямых руках (руки выпрямлены).

Перекаты:

1. В сед согнув ноги, ноги врозь, согнувшись на 1, на 2.
2. С поворотом в шпагат.
3. Перекат, прогнувшись из упора лежа, с коленей без опоры.
4. Перекат в стойку на голове, в стойку на руках.
5. Перекат из шпагата, из седа, из приседа на 1.
6. Перекат в сторону в шпагате.
7. Перекат через спину с раскрытием и без раскрытия ног врозь.

Кувырки:

1. Кувырок в группировке.
2. Длинный кувырок.
3. Из широкой стойки ноги врозь.
4. Из стойки на голове - перекатом.
5. Из стойки на руках.
6. Кувырок назад из упора присев, в положение полушпагата, на 1 или 2 колена; в прямой шпагат.
7. Кувырок назад, согнувшись.
8. Кувырок назад через стойку.
9. Кувырок прыжком (с разбега, толчком, согнувшись).
10. Лёт-кувырок.

11. Твист-кувырок (с места, прыжком вверх, назад с поворотом на 180° , твист-кувырок, согнувшись, рондат-твист-кувырок, фляк-твист-кувырок).
12. Пируэт-кувырок (на 360°).
13. Полтора пируэта-кувырок (с поворотом на 540°).

Перекидки:

1. Махом одной, толчком другой.
2. Перекидка на одну через стойку шпагатом.
3. Перекидка назад (махом одной, толчком другой).
4. Перекидка назад в шпагат.
5. Перекидка через стойку на предплечья.
6. Толчком двумя через стойку.
7. Перекидка со сменой.
8. Перекидка назад в равновесие.
9. Перекидка назад в шпагат (перемах).
10. Перекидка вперед и назад через 1 руку.
11. Перекидка через стойку на предплечья.

Перевороты колесом:

1. Перевороты вправо, влево.
2. Колесо прыжком.
3. Колесо через 1 руку.
4. Рондат.
5. Колесо вперед (арабское).
6. Колесо вперед прыжком (арабское прыжком).
7. Колпинское колесо.
8. Колесо назад.
9. Колесо назад из седа (арабское).

Курбеты:

1. Курбет в шпагат.
2. Курбет в равновесие.
3. Курбет на спину.
4. Курбет в стойку на голове.
5. Курбет в стойку с перекатом.
6. 2 курбета в стойку.
7. Курбет с поворотом на 180° .
8. Курбет с пируэтом на 360° .

Стойки:

1. Стойка на лопатках с опорой на руки под спину.
2. Стойка на лопатках (руки на полу).
3. Стойка на лопатках (руки вдоль тела).
4. Стойка на лопатках наклонно под углом 45° согнув ноги.
5. Стойка на голове.
6. Стойка на предплечьях.
7. Стойка в полушпагате.
8. Стойка на руках в полушпагате, шпагатом.
9. Стойка на груди.

10. Стойка на предплечьях шпагатом.
11. Стойка на предплечьях кольцом одной.
12. Стойка на предплечьях кольцом двумя.
13. Стойка на руках шпагатом, кольцом одной, двумя.
14. Стойка с прогибанием (мексиканка) (с отведением и без отведения плеч).
15. Стойка углом с прогибанием в груди (стульчик или в горизонтальном положении).
16. Стойка на руке (ноги вместе), свободная рука в сторону.
17. Стойка на руке, ноги врозь.
18. Стойка на руке с прижатой рукой.
19. Стойка на руке флагом.
20. Стойка на руке флагом ноги врозь.
21. Стойка кувирком, перекатом, колесом, толчком, силой из стойки на голове.
22. Повороты в стойке на 180, 360, 540, 720°.

ГРУППЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ПРЫЖКОВ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ

Особенность прыжков заключается в том, что спортсмены должны не только прыгнуть как можно выше, но и выполнить движение с предельной амплитудой, легкостью и грацией, отобразив эмоциональный характер музыкального сопровождения. Только при таком выполнении прыжок станет не просто технически сложным упражнением, но и выразительным средством в упражнениях.

В тексте дается описание профилирующих прыжков, которые объединяются между собой приемами толчка и приземления.

Прыжки с двух ног на две

Прыжки по I-й, II-й, III-й позициям. Прыжки должны выполняться легко, пружинно, с сохранением исходной позиции ног, в выворотном положении. В полете ноги выпрямлены, носки чуть оттянуты, осанка прямая (не прогибаясь и не сгибаясь в тазобедренных суставах). Мышцы спины подтянуты.

Прыжки со сменой позиций ног. При выполнении данных прыжков положение ног фиксируется в исходной позиции, и лишь при приземлении ноги возвращаются в другую позицию (например, прыжки из I-й позиции в I-ю. В полетной фазе ноги фиксируются в и.п. и при приземлении соединяются вместе в I позицию).

Прыжки, сгибая ноги вперед. Возможно выполнение данных прыжков без наклона, с наклоном вперед, сгибая ноги вместе, одну выше другой. Выполняются на месте, с дополнительного наскока (небольшим махом одной и толчком другой прыжок на две).

Прыжки, сгибая ноги назад. Возможно выполнение с различным углом сгибания ног, с прямой осанкой, прогнувшись, «кольцом» двумя.

Толчком двумя прыжок касаясь. В полете одна нога отводится назад, другая сгибается. Осанка прямо, лопатки соединены, руки в стороны. Разновидности

прыжка касаясь: касаясь «кольцом», касаясь с поворотом на 90, 180, 360°.

Прыжок ноги врозь. В полете ноги разводятся точно врозь, мышцы спины подтянуты, руки в стороны, вверх, в стороны кверху. Возможно выполнение прыжка, сгибая ноги, сохраняя «выворотность» в тазобедренных суставах, ноги врозь; ноги врозь, голень внутрь; согнув ноги, колени внутрь голень наружу; сгибая одну ногу; с поворотом.

Прыжок толчком двумя в шпагат, правая или левая вперед. выполняется разведением ног, правая (левая) вперед в шпагат. Обращается внимание на выворотное отведение ноги назад, прямое положение осанки. Возможно выполнение прыжка с поворотом на 90 и 180, сгибая обе ноги, сгибая отведенную вперед или назад.

Прыжки с двух ног на одну

Прыжок толчком двумя с приземлением на одну, другая согнута. Во время полета ноги фиксированы вместе, приземление выполняется на одну, другая сгибается в требуемое положение (у щиколотки, у колена и т. п.).

Прыжки толчком двумя в вертикальное равновесие нога вперед, в сторону, назад. Прыжок выполняется с продвижением вперед с одновременным отведением в вертикальное равновесие ноги назад; в прыжке в сторону - ногу в сторону кверху; в прыжке назад - ногу вперед кверху. В полете фиксируется положение того или иного вертикального равновесия. Прыжки, сгибая ноги вперед, назад, ноги врозь, касаясь и их разновидности можно выполнять, приземляясь на одну ногу. При различной трактовке прыжка техника выполнения не меняется.

Прыжки с одной ноги на две

Толчком одной и махом другой (прямой или согнутой) **вперед, в сторону, назад с приземлением на две ноги** (выполняются на месте и с продвижением). Данные прыжки редко включаются в вольные упражнения как самостоятельные. Однако как хорошее средство для развития прыгучести их часто применяют на уроках хореографии.

Прыжки с одной ноги на другую

По числу возможных вариантов и структурному разнообразию данная группа прыжков наиболее обширна. В разделе приводится вспомогательная классификация прыжков с одной ноги на другую и рассматриваются техника и методика обучения базовым элементам.

Прыжки малые: с одной на другую со сменой ног (прямых или согнутых) впереди; со сменой ног (прямых или согнутых) сзади; с одной на другую, сгибая свободную у щиколотки, у колена. Прыжки данной группы можно выполнять на месте и с продвижением.

Прыжки вверх - высокие: со сменой ног впереди; со сменой ног сзади; перекидные прыжки.

Прыжки далеко-высокие: шагом, касаясь; сгибая и разгибая ногу в шпагат.

Прыжок шагом. Данный прыжок чаще других встречается в вольных упражнениях и является профилирующим для освоения ряда разновидностей его. Выполняется махом одной и толчком другой с продвижением вперед. В полете фиксируется положение шпагата. Приземление - на маховую ногу. Во время

толчка выполняется полунаклон вперед, в полете осанка удерживается прямо. Руки находятся в различных позициях, разноименно. Голова вперед кверху.

Прыжок в аттетюде. Движение идентично прыжку шагом, но сзади нога сгибается в положение аттетюда.

Прыжок шагом «кольцом». Сзади нога сгибается с наклоном назад (с сильным прогибом в грудном и поясничном отделах позвоночника).

Прыжок шагом в сторону. Выполняется махом одной в сторону, в полете фиксируется положение ноги врозь. В отличие от основной формы прыжка данное упражнение выполняется с меньшим продвижением вперед, с более стопорящей постановкой стопы в момент толчка. На последнем шаге разбега ступня ставится в выворотное положение и туловище разворачивается в сторону толчковой ноги.

Прыжок шагом назад. Выполняется толчком одной и махом другой назад с продвижением назад. В полете фиксируется положение шпагата.

Прыжок шагом с поворотом направо (налево). Толчком одной и махом другой ноги выполняется основной прыжок шагом, затем в фазе полета осуществляется поворот направо или налево.

Прыжок шагом с поворотом кругом. Движение аналогично предыдущему прыжку, но с поворотом на 180°.

Прыжок касаясь. Выполняется толчком одной и махом другой, согнутой в колене. Техника выполнения и методика обучения такие же, как при прыжке шагом. Наиболее распространенная форма прыжка касаясь - **прыжок касаясь «кольцом»**.

Прыжок шагом сгибая, и разгибая ногу. По структуре состоит из двух прыжков: касаясь и шагом. В полете согнутая нога разгибается до положения шпагата. Разгибание ноги должно быть от колена, бедро не опускается. К разновидностям прыжка относятся: прыжок шагом, сгибая и разгибая ногу кольцом, в сторону, с поворотом на 90, 180°.

Прыжок со сменой ног впереди. Выполняется толчком одной и махом другой вперед, в фазе полета происходит смена ног, приземление осуществляется на маховую ногу. Возможно выполнение прыжка с согнутыми, прямыми ногами, сгибая и разгибая ногу (поочередно обе ноги); с прямой осанкой, с наклоном вперед; с места, с разбега, с продвижением вперед, назад; с поворотом на 90, 180, 360° и более.

Прыжок со сменой ног сзади. Толчком одной и махом другой назад выполняется смена ног (в фазе полета), и приземление осуществляется на маховую ногу. Возможно выполнение прыжка с прямыми, согнутыми ногами, кольцом одной, поочередно двумя, на месте, с продвижением вперед, назад, с места, с разбега, с поворотом на 90, 180, 360°.

Перекидной прыжок. Обязательное условие выполнения данного прыжка - это поворот в фазе полета на 180°.

Разноименный перекидной прыжок. Выполняется толчком левой и махом правой вперед с последующим поворотом туловища кругом и отведением левой ноги назад. При выполнении перекидного прыжка обращается внимание на вертикальный вылет (вверх), а не вперед кверху. Для этого на последних шагах

разбега с полунаклоном назад ступня ставится с носка впереди туловища. Выполняется стопорящее движение. Руки открыты в стороны. Полуприсед на толчковой ноге выполняется, не расслабляя мышцы ног. В фазе отталкивания выполняется активный взмах ногой вперед через I позицию. Одновременно, руки, опережая мах ногой, выполняют взмах, опускаясь в стороны книзу, и активным (быстрым) движением поднимаются вверх. В фазе полета четким движением выполняется поворот туловища точно на 180°. Смена положения ног рядом, не касаясь друг друга, толчковая нога отводится назад, маховая - опускается вперед. Приземление на маховую ногу мягким опусканием с носка на всю ступню в полуприсед.

Перекидной прыжок в шпагат. Поворот плеч должен быть более ранним, чем при выполнении основной формы прыжка, мах свободной ногой выполняется не на 90, а на 45-50° коротким, быстрым движением. Более ранний поворот туловища и короткий мах свободной ногой помогает достичь разведения ног в шпагат или в положение, близкое к шпагату во второй части фазы полета.

Перекидной прыжок «кольцом». Основные действия те же. Важно обращать внимание на вертикальный вылет, что достигается «стопорящей» работой в фазе толчка, а также четким поворотом туловища, облегчающим мах ногой в «кольцо».

На базе разноименного перекидного прыжка возможно выполнение перекидного прыжка, сгибая и разгибая толчковую, сгибая и разгибая маховую ногу, с поворотом на 180, 360°.

Одноименный перекидной прыжок. Поворот в фазе полета осуществляется в сторону маховой ноги, то есть при махе правой вперед направо. Техника выполнения сходна с аналогичными разноименными перекидными прыжками. На базе основной формы выполняются разновидности: одноименный перекидной прыжок «кольцом», в шпагат и др.

Прыжки с одной ноги на ту же ногу

По числу возможных вариантов прыжки с одной ноги на ту же ногу не уступают прыжкам с одной ноги на другую. Первые можно разделить на следующие подгруппы: прыжки толчком одной и махом другой в любом направлении; прыжки с промахом ноги; подбивные прыжки.

Открытый прыжок выполняется толчком одной и махом другой назад, приземление - на толчковую ногу. Прыжок следует выполнять на большой высоте, с разведением ног на 150-160°. Он часто применяется как самостоятельный в вольных упражнениях. В зависимости от расположения звеньев тела в пространстве прыжок может приобретать различную форму и эмоциональную окраску (например, открытый прыжок «кольцом», в аттетюде, с поворотом).

Прыжок толчком одной и махом другой вперед (приземление - на толчковую). Толчок должен выполняться вертикально вверх, одновременно выполняется мах свободной ногой вперед. В основной форме редко на толчковую ногу), так же, как и предыдущее движение, чаще является подготовительным для освоения более сложных прыжков и выполняется с широким разведением ног, с полунаклоном в сторону толчковой ноги.

Прыжок «кольцом» толчком одной и махом другой вперед (с приземлением на толчковую). Выполнение прыжка требует известной

технической и физической подготовленности. По форме движение в фазе полета напоминает прыжок шагом «кольцом», однако техника выполнения значительно отличается. Если в прыжке шагом «кольцом» полет выполняется вперед вверх, то в данном прыжке - вверх, что достигается «стопорящей» работой в момент толчка. Положение «кольца» достигается максимальным наклоном назад, прогибом в грудном и поясничном отделах позвоночника, а не махом ноги назад, как в прыжке шагом «кольцом».

Прыжок толчком одной и махом другой вперед (назад) с поворотом кругом. Базой для освоения данных прыжков является поворот кругом махом ноги вперед (назад). Поворот туловища выполняется в конце махового движения, в высшей точке вылета. Возможны различные модификации: с фиксацией равновесия в момент приземления, касаясь (сгибая толчковую) во второй части вылета, касаясь «кольцом» и др.

Подбивные прыжки. Подбивной прыжок выполняется махом ноги вперед, в сторону, назад. Технической основой является вертикальный вылет, подбив осуществляется подтягиванием толчковой ноги к маховой. Малые прыжки выполняются на небольшой высоте, с подбивом под углом 45° , а большие - с подбивом под углом больше 45° , с прямыми ногами; с согнутыми; одной прямой, другой согнутой; с широким разведением ног после подбива; с двойным ударом в фазе полета.

Прыжок толчком одной, махом другой вперед и назад. На взлете с небольшим продвижением вперед выполняется мах ноги вперед, в наивысшей точке взлета нога отводится назад с небольшим разворотом нижней части туловища в сторону маховой ноги, плечи не разворачиваются. Работа рук - разноименная: при махе правой вперед левую руку вперед, при отведении правой назад правую руку вперед. В такой форме выполнения прыжок редко применяется, однако является подготовительным для освоения более сложных, эффектных прыжков: выполнение предыдущего упражнения в шпагат; «кольцом», которым завершается мах ноги назад; с согнутыми ногами; сгибая-разгибая толчковую или маховую; с поворотом кругом, сгибая толчковую, перепрыгивая через маховую ногу. Освоение данных прыжков возможно лишь при хорошей физической подготовленности.

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Хореографическая разминка проводится с музыкальным сопровождением. Функции аккомпаниатора - пианиста очень многогранны. Посредством музыкального сопровождения музыкант помогает тренеру организовать внимание занимающихся и воспитывает у них чувство ритма, музыкальность выполнения, передавать характер музыкального произведения пластикой движений, взглядом и поворотом головы. Музыкальное сопровождение должно быть выразительным, характерным для каждого вида упражнения, где ясно прослушивается музыкальная фраза, укладывающееся количество тактов, соответствующее продолжительности упражнения.

Давая определенный темп, метр и ритмический рисунок, музыка выявляет и подчеркивает характерные особенности движения, помогает его выполнению и

одновременно приучает спортсменов понимать соответствие между характером музыки и характер движения. Соблюдение ритмического рисунка в соединении с творческой фантазией аккомпаниатора пианиста (хорошая, разнообразная импровизация) повышают качество занятия. Определенный метр, темп рисунок выявляют и подчеркивают технический характер движения: мелодия, разнообразно гармонизированная, создает эмоциональную окраску движений, подчиняет движения музыке и обеспечивает музыкальную насыщенность уроку. Если в композиции мы подчиняемся музыке, передаем ее содержание и форму, то в занятии происходит обратное явление: музыка должна по своей форме подчиняться движению. Все комбинации занятия должны строиться с учетом музыкальной фразы (тактовой квадратности), начинаться и заканчиваться вместе с нею. Музыкальные фразы могут быть малые и большие: четыре такта, восемь, шестнадцать, тридцать два и т. д. В повседневном тренировочном процессе аккомпаниатор пианист творчески участвует в построении занятия и музыкальном воспитании спортсменов, умело подбирая музыкальную литературу в тех случаях, когда задание тренера требует готовой музыкальной формы. Очень важна профессиональная подготовка пианиста, умение перейти в необходимый момент на импровизацию.

Импровизационная музыка должна строго подчиняться рисунку заданной тренером комбинации, иметь определенный ритмический рисунок, соответствующей характеру движений.

Музыкальный размер

Музыкальный размер (м/р) определяет количество долей в одном такте. В хореографии применяется музыка с м/р. 2/4; 3/4; 4/4; реже 6/8.

М/р 2/4 соответствует счет «раз» - «два», а при более дробном делении движений «раз» - «два» - «три» или «раз» - «и» - «два» - «и».

М/р 3/4 следует считать «раз» - «два» - «три» или «раз» - «и» - «два» - «и» - «три» - «и».

Таким образом, на фразу приходится в музыкальных произведениях двухдольного размера 8 счетов. Трехдольного - 12, четырехдольного - 16 счетов по тактам 4 счета. Учитывая построение музыкальных произведений, продолжительность отдельных упражнений и комбинаций может составлять 2, 4, 6, 8, 16, 32 счета, а при большей длительности - число кратное 32 (в отдельных случаях - 16). Продолжительность упражнений, выполняемых по музыку трехдольного размера, может быть 3, 6, 12, 24, 48 счетов, при большей длительности - число кратное 48.

Большое значение для проведения успешного занятия хореографии имеет мастерство аккомпаниатора - пианиста, обладающего чувством меры и художественным вкусом. Он должен уметь подбирать произведения, которые точно согласовывались бы с тренировочными заданиями и в то же время были бы отвлеченными, монотонными и примитивными. Общими канонами для подбора музыкальных произведений являются танцевальность, образность, оптимистический характер, завершенность мелодии.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения

В целях лучшей организации занимающихся, воспитания дисциплины, формирования правильной осанки на каждом занятии применяются строевые упражнения. С их помощью целесообразно размещают занимающихся для совместных действий на месте и в движении. Построение в шеренгу, построение в колонну, построение из одной шеренги в две на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения составляют основу общего физического развития и подготавливают занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями. Они выполняются без предметов и с предметами (гантелями, набивными мячами, гирями, штангой, резиновыми амортизаторами, палками, скакалками), на различных гимнастических снарядах. Эти упражнения составляют неотъемлемую часть каждого занятия. Тренеры могут значительно расширить круг применения приведенных ниже упражнений, используя для этого соответствующие учебные пособия.

Примерные упражнения: движения руками в лицевой и боковой плоскости; движения ногами в лицевой и боковой плоскостях; приседания и полуприседания на одной и обеих ногах, выпады; наклоны в различных направлениях, повороты туловища; сочетание движений рук, ног, сгибание и разгибание рук в упоре стоя, согнувшись, в упоре лежа, в упоре на скамейке; толчок руками от стенки, то же в упоре лежа; прыжки на одной и обеих ногах; упор присев - упор лежа; сгибание и разгибание рук в висе.

Упражнения на расслабление; потряхивание, покачивание рук и ног, полное расслабление в положении лежа.

Упражнения на гимнастической скамейке; упражнения на гимнастической скамейке вдвоем.

Упражнения на гимнастической стенке; упражнения на гимнастической стенке вдвоем.

Упражнения в сопротивлении (преимущественно на силу и гибкость): сопротивление движению головой, сопротивление движению руками, сопротивление движению ногами (отведение, приведение, сгибание, разгибание), сопротивление движениям туловища (наклоном, поворотом), перетягивание и переталкивание.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки и разминки.

Упражнения с предметами: палками, набивными мячами, гантелями, булавами, штангой и др. отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах.

Подготовка и выполнение норм комплекса ОФП и СФП для соответствующих групп.

Различные виды ходьбы, бега и прыжков

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, в приседе, выпадами, скрестным шагом.

Бег: обычный; на носках; с высоким подниманием колен; на прямых ногах; с отведением прямых ног в стороны, назад; скрестным шагом и в стороны.

Прыжки: ноги врозь, ноги вместе, прыжки на одной и другой ноге, на прямых ногах, в полуприседе, подскоки с поворотом на 180°-360°; прыжок со сменой положения ног, прыжок шагом, перекидной прыжок.

Упражнения в различных сочетаниях, например: ходьба в чередовании с прыжками. Ходьба и прыжки с различными положениями и движениями рук.

Танцевальные шаги

Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед или в сторону с поворотом кругом. Шаг галопа вперед и в сторону.

Лазание

Лазание по вертикальному и горизонтальному канату: в два приема, в три приема, без помощи ног, без помощи ног на время.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции (60, 100 м). Бег на средние дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 3 км для юношей и 1 км для девушек. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Метание гранаты и диска, толкание ядра. Подготовка и выполнение норм комплексов ОФП и СФП.

Плавание

Изучение техники спортивных способов плавания. Плавание на 50 и 100 метров. Совершенствование в одном из спортивных способов плавания. Овладение приемами спасания утопающего. Подготовка и выполнение норм комплекса ОФП и СФП.

Лыжный спорт

Ходьба на лыжах на дистанции 3-5 км для юношей и 1-3 км для девушек. Изучение техники лыжных ходов, катание на лыжах со склонов. Изучение техники подъемов на склоны, поворотов и торможений. Подготовка и выполнение норм комплекса ОФП и СФП. (В южных районах страны занятия лыжным спортом заменяются походами или велоспортом).

Спортивные игры

Волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, теннис (по выбору и возможностям имеющимся в данном коллективе) проведение соревнований по упрощенным правилам.

Туризм

Загородные прогулки, походы выходного дня, выполнение норм комплекса ОФП и СФП для данной группы.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка (СФП) в спортивной акробатике - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций. Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство.

Нагрузка, получаемая прыгунами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов гимнастических упражнений. При этом особо возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных гимнастических навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности - прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), доскоковая, стоечная подготовка и т.д. Координационная сложность многих гимнастических элементов и освоение новых по структуре движений требуют каждый раз дополнительного совершенствования методов СФП, способных обеспечить необходимую физическую базу для наиболее эффективного обучения упражнениям. Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса связанной с этим подготовки, направленной на комплексное развитие двигательных способностей, необходимых для занятий (скоростно-силовые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные дифференцировочные способности, вестибулярная устойчивость и др.) - одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в акробатике. Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и, соответственно, выступлениях на соревнованиях.

В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренер должен знать особенности структуры двигательных качеств каждого акробата, характерные недостатки в его подготовке, знать, чем они обусловлены, и основные пути их возможного устранения

К часто встречающимся недостаткам СФП относятся, например, слабые мышцы-разгибатели (как ног, так и всего тела) и, как следствие - дефицит, силы скоростно-силовых возможностей, необходимых для отталкиваний.

Следствием слабости мышц спины, особенно в поясничном и грудном отделах, являются ошибки в осанке, потеря «линии» при исполнении упражнений и т.д.

Недостаточная активная гибкость в нижнем отделе позвоночника, тазобедренных суставах - причина неполного сгибания, «складывания». Отсутствие хорошей подвижности в плечевых и тазобедренных суставах отрицательно сказывается на классе выполнения сложноко-ординационных связок.

Неподготовленность мышц бедра, голени, связочного аппарата голеностопного сустава к работе в уступающе-останавливающем режиме часто

является причиной не только ошибок в приземлениях, но и серьезных травм.

Важно подчеркнуть, что тренирующее воздействие, обусловленное многократным выполнением самих по себе различных гимнастических элементов, соединений, соревновательных комбинаций, заменить СФП никак не может. Только при правильно спланированной (в том числе индивидуализированной) СФП потенциал двигательных возможностей прыгунов будет постоянно наращиваться в соответствии с принципом *опережающего развития* и эффективно сопрягаться с технической подготовкой.

Установлено, что СФП наиболее эффективна только тогда, когда она осуществляется в единстве с общефизической подготовкой. При этом, однако, нужное соотношение средств ОФП и СФП зависит от этапа многолетней тренировки. Так, если у новичков необходимое соотношение двух данных видов подготовки примерно равно, то у мастеров спорта даже в подготовительном и переходном периодах ОФП составляет не более 5-15% тренировочного времени, не говоря уже о соревновательных микроциклах, когда средства ОФП используются еще меньше. Вместе с тем ошибочна практика, когда при подготовке к соревнованиям спортсмены полностью отказываются от средств ОФП, таких как утренний бег, прогулки, подвижные игры, купание в бассейне и т.д. Также имеют место случаи, когда тренеры в соревновательном мезоцикле резко сокращают или вовсе прекращают работу над СФП, не учитывая при этом, что отстающие физические качества нуждаются в постоянном, систематическом совершенствовании.

КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СФП

Упражнения для мышц плечевого пояса и рук

1. Ноги на возвышении (скамейка, гимнастическая стенка) - отжимания в упоре лежа с отягощением (2-4 кг);
2. Отжимания в стойке на руках на гимнастической скамейке, стоялках;
3. Лазанье по канату без помощи ног (М - 4 м, Ж - 3 м). То же в висящем положении;
4. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): бинт за спиной, руки в стороны; сгибание- разгибание рук в локтевых суставах; стоя ногами на середине бинта, руки к плечам - выпрямление рук вверх и наружу; то же, но из положения руки внизу сгибание рук в локтевых суставах.
5. Лежа на полу - поднимание штанги, гантелей (Ж: не более 25% от собственного веса, М - 50%);
6. Из стойки штанга внизу - поднимание штанги (для Ж: не более 20% от собственного веса, М - 50%) вверх прямыми руками, не сгибая ноги;
7. Параллельные брусья (стоялки) - отжимание с плеч в упоре стоя согнувшись (тазобедренный угол не более 90°);
8. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): стоя ногами на середине бинта, руки внизу - поднимание рук дугами вперед и в стороны; бинт закреплен наверху (на стенке), руки вверх - опускание прямых рук дугами вперед или наружу; бинт укреплен сзади, стоя согнувшись, руки внизу - дугами вперед руки вверх;
9. Подтягивание в висящем положении на перекладине, в/ж. Варианты: с прямым телом быстро и медленно, за голову, в висящем положении.

Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер

1. Лежа лицом вверх на возвышении, опираясь бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх (голова прямо, между руками) - поднимание туловища на 15-20° выше горизонтали;
2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;
3. Упражнения 1 и 2, но окончание каждой серии повторений - с удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и более);
4. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг);
5. Из виса углом на гимнастической стенке - поднимание ног в высокий угол, ноги вместе, врозь до касания рейки за головой;
6. Лежа на возвышении лицом вверх, опираясь бедрами, руки закреплены, голова между руками - поднимание ног на 15-20° выше горизонтали;
7. Лежа на мате - быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали - сгибание до полной «складки»;
8. На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15-20° - перекаты боком вправо-влево;

Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер

1. Лежа лицом вниз на возвышении, с опорой бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх - поднимание туловища до горизонтали;
2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;
3. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг);
4. Упражнения 1 и 2, но каждая серия повторений заканчивается удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и б.);
5. Упор лежа, ноги и руки на опорах, руки максимально вытянуты вперед-вверх - удержание горизонтального положения с прямой спиной на время.

Упражнения для тренировки общей прыгучести

1. Подскоки вверх толчком с двух; То же с отягощением до 2-4 кг.
2. Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;
3. То же со сменой ног;
4. Прыжки с места на возвышение (до 60 см) с отскоком вверх;
5. То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
6. Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»);
7. В стойке на носках, на рейке гимнастической стенки, поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой (варианты: носки вместе, врозь, внутрь);
8. Езда на велосипеде медленно и с ускорениями;
9. Прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития специальной прыгучести (на акробатической дорожке)

1. Подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх,

спина прямая;

2. То же с продвижением назад;
3. С двух-трех шагов разбега, толчком с двух прыжки на горку матов в положение лежа на животе (120х150 см);
4. То же с поворотом кругом на спину;
5. Прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом;
6. Прыжки с рук на ноги (курбет) в отскок;
7. Два прыжка на места - третьим сальто назад в группировке;
8. То же с места;
9. Сальто назад в группировке с места на возвышение (20-30 см);
10. Два подскока на месте - третьим сальто вперед в группировке;
10. Два темповых сальто назад с места;
11. Серия из 3-5 переворотов назад;
12. Рондат- серия темповых сальто назад;
13. Серия из 3-5 переворотов вперед с двух на две и сальто вперед;
14. Стоя на рейке гимнастической стенки с партнером на плечах - поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой.

Упражнения для улучшения техники разбега

1. Опираясь о стену на расстоянии шага, бег на месте с высоким подниманием бедра;
2. Бег с высокого старта с ускорением (20-30 м);
3. То же с наскоком на мостик и отталкиванием; длина разбега индивидуальная;
4. Бег с преодолением сопротивления зафиксированного сзади резинового жгута (бинта);
5. Бег в гору с высоким подниманием бедра;
6. Бег с высоким подниманием бедра на полужестком мате, по воде, по песку.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ (ПРЫЖКОВАЯ) ПОДГОТОВКА

Элементы акробатики сочетаются с элементами хореографии у станка, гимнастической стенки или на середине, включающие элементы индивидуальной работы: статические (равновесия, шпагаты, упоры, стойки) и динамические (перекаты, кувырки, перекидки, колеса, курбеты, полуперевороты, перевороты, сальто) упражнения. По мере усвоения элементов хореографии у опоры и на середине, для развития навыка слитного выполнения нескольких элементов рекомендуется сочетание изученного с элементами ИВС. Составляя связки или учебные этюды, необходимо правильно подобрать облегченные элементы классификационной программы с учетом соответствующего года обучения.

Равновесия: равновесие шпагатом; равновесие шпагатом с захватом (затяжка) за колено, за голень одной или двумя руками; равновесие кольцом; фронтальное; равновесие шпагатом с наклоном вперед; заднее равновесие.

Способы выполнения шпагатов: скольжением; перемахом из упора лежа; из стойки перемахом; прыжком; переворот в сторону в шпагат с опорой на одну руку; курбет в шпагат - перемахом; перекидка назад в шпагат (шпагат перемахом или курбетом); фляк в шпагат; сальто в шпагат.

Мосты: мост на предплечьях; мост на одну ногу (с опорой на руки и ногу, свободная нога согнута и поднята вперёд); мост на одну руку с опорой на одну руку и на обе ноги; мост кольцом - свободная нога согнута назад к голове; мост шпагатом - свободная нога поднята в вертикальное положение; мост с захватом руками за голень (мост-складка).

Упоры: упор углом вне (ноги вместе и ноги врозь); высокий угол - ноги приближены к груди; упор на локтях (с опорой животом и бедрами на локти согнутых рук); упор на локте (с поддержкой свободной рукой за опору); упор на локте (но свободная рука отведена в сторону или вверх), можно ноги врозь; горизонтальный упор (на полусогнутых руках без опоры на локти); горизонтальный упор на прямых руках (руки выпрямлены).

Перекаты: в сед согнув ноги, ноги врозь, согнувшись на 1, на 2; с поворотом в шпагат; перекат, прогнувшись из упора лежа, с коленей без опоры; перекат в стойку на голове, в стойку на руках; перекат из шпагата, из седа, из приседа на 1; перекат в сторону в шпагате; перекат через спину с раскрыванием и без раскрывания ног врозь.

Кувырки: кувырок в группировке; длинный кувырок; из широкой стойки ноги врозь; из стойки на голове - перекатом; из стойки на руках; кувырок назад из упора присев, в положение полушпагата, на 1 или 2 колена; в прямой шпагат; кувырок назад, согнувшись; кувырок назад через стойку; кувырок прыжком (с разбега, толчком, согнувшись); лёт-кувырок; твист-кувырок (с места, прыжком вверх, назад с поворотом на 180°, твист-кувырок, согнувшись, рондат-твист-кувырок, фляк-твист-кувырок); пируэт-кувырок (на 360°); полтора пируэта-кувырок (с поворотом на 540°).

Перекидки: махом одной, толчком другой; перекидка на одну через стойку шпагатом; перекидка назад (махом одной, толчком другой); перекидка назад в шпагат; перекидка через стойку на предплечья; толчком двумя через стойку; перекидка со сменой; перекидка назад в равновесие; перекидка назад в шпагат (перемах); перекидка вперед и назад через 1 руку; перекидка через стойку на предплечья.

Перевороты колесом: перевороты вправо, влево; колесо прыжком; колесо через 1 руку; рондат; колесо вперед (арабское); колесо вперед прыжком (арабское прыжком); колпинское колесо; колесо назад; колесо назад из седа (арабское).

Курбеты: курбет в шпагат; курбет в равновесие; курбет на спину; курбет в стойку на голове; курбет в стойку с перекатом; 2 курбета в стойку; курбет с поворотом на 180°; курбет с пируэтом на 360°.

Стойки: стойка на лопатках с опорой на руки под спину; стойка на лопатках (руки на полу); стойка на лопатках (руки вдоль тела); стойка на лопатках наклонно под углом 45° согнув ноги; стойка на голове; стойка на предплечьях; стойка в полушпагате; стойка на руках в полушпагате, шпагатом; стойка на груди; стойка на предплечьях шпагатом; стойка на предплечьях кольцом одной; стойка на

предплечьях кольцом двумя; стойка на руках шпагатом, кольцом одной, двумя; стойка с прогибанием (мексиканка) (с отведением и без отведения плеч); стойка углом с прогибанием в груди (стульчик или в горизонтальном положении); стойка на руке (ноги вместе), свободная рука в сторону; стойка на руке, ноги врозь; стойка на руке с прижатой рукой; стойка на руке флагом; стойка на руке флагом ноги врозь; стойка кувырком, перекатом, колесом, толчком, силой из стойки на голове; повороты в стойке на 180, 360, 540, 720°.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ

Название «акробат» произошло от греческого слова «акробатес», что в переводе означает «подымающийся вверх», «подымающийся ввысь». От этого слова в дальнейшем образовалось понятие «акробатика». В наше время слова «акробатика», «акробат» зачастую употребляют в общем смысле, чтобы подчеркнуть высокую степень проявления ловкости и смелости.

Быстрое развитие акробатики и широкое её использование представителями других видов спорта объясняются следующим: акробатические упражнения являются эффективным средством воспитания и совершенствования физических и морально-волевых качеств, необходимых в быту, спорте и трудовой деятельности; акробатические упражнения необычны и зрелищны. Спортсмены акробаты отличаются правильной осанкой, рельефной и гармонично развитой мускулатурой. Действия их характеризуются высокой координированностью, смелостью, красотой движений; диапазон сложности и разнообразия акробатических упражнений чрезвычайно велик: простейшие из них доступны лицам различного возраста и подготовленности, а для освоения сложнейших не хватает, подчас, всего периода спортивной деятельности человека. Новизна и разнообразие упражнений гарантируют высокую заинтересованность занимающихся; навыки, приобретённые на занятиях акробатикой, отличаются большой пластичностью и могут быть использованы в самых неожиданных спортивных и жизненных ситуациях; разнообразие видов (прыжковая, парная, групповая) позволяет заниматься юношам и девушкам с различными физическими данными.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ

Содержание каждого из этапов овладения новыми акробатическими прыжками представлено как логическое сочетание трёх разнонаправленных программ тренировки, влияющих на процессы формирования двигательного навыка изучаемого упражнения.

Цель программы ***усложнённых условий выполнения упражнений*** - довести основные двигательные характеристики базовых упражнений до модельных параметров изучаемого прыжка путём поэтапного изменения режимов усложнения. Средства усложнённых условий значительно повышают специально-физическую подготовленность спортсменов. За базовые упражнения приняты акробатические прыжки аналогичной или родственной с изучаемым элементом структурной группы, двигательное содержание которых на один сальтовый или

винтовой оборот меньше целевого прыжка.

Средствами усложнения условий приняты:

- уменьшение количества разгонных элементов (фляков) при выполнении базовых прыжков с места;
- уменьшение длины разбеговой части при выполнении прыжковых элементов, предшествующих изучаемому упражнению;
- изменение высоты места приземления при выполнении базовых упражнений.

Цель программы **непосредственного овладения изучаемым упражнением** - довести изучаемое упражнение до уровня соответствующих контрольных нормативов, предусмотренных в каждом периоде спортивной подготовки при выполнении его в тренажёрных и стандартных условиях средствами поэтапно изменяющихся режимов. Подготовка к непосредственному включению нового прыжкового упражнения в тренировочную систему (предлагаемый комплекс средств и методов) начинается в процессе совершенствования двигательного навыка акробатического элемента, который по сложности уступал и предшествовал овладеваемому прыжку. При этом прыжок для следующего овладения выступает в качестве одного из упражнений опережающей сложности.

Цель программы **опережающей сложности для упражнений, выполняемых в тренажёрных условиях**, - за счет введения в искусственных условиях разнонаправленных усложнений динамической структуры в изучаемое упражнение создать своеобразный запас технической подготовленности спортсменов, выражающийся в выработывании специфической помехоустойчивости навыка целевого прыжка.

Кроме того, реализация программы **опережающей сложности** предполагает решение стратегических задач в общей системе тренировки акробатическим прыжкам за счет выбора одного из упражнений данной программы в качестве элемента для последующего освоения. Данные прыжки (опережающей сложности), технически подпитывая изучаемое упражнение, сами проходят первый тренировочный этап по созданию двигательного представления в тренажёрных условиях.

Таким образом, прослеживается логический выход на новый этап сложности.

Изучение проходит через **приспособительный этап**, который особенно необходим в работе с детьми. Цель его - нейтрализовать естественные защитные реакции организма, связанные с новыми, необычными условиями спортивной деятельности.

Прежде всего, необходимо создать у занимающихся представление об упругих качествах спортивного снаряда (дорожки, ковра), сохранении равновесия в воздухе и способе (остановке). Достигается это с помощью следующих упражнений:

- 1) прыжки на обеих ногах на месте,
- 2) то же, руки вверх,
- 3) прыжки с одной ноги на другую,
- 4) кувырки вперед и назад.

Задачи этого этапа решаются эффективнее, если применять игровой

метод тренировки.

После завершения этого этапа переходят к изучению основных упражнений («к основной школе») - специфических элементов техники. Тщательность овладения «основной школой» - залог будущих успехов; её нужно совершенствовать непрерывно на всех этапах спортивного мастерства, шлифуя каждую деталь движения.

Разбег играет важную роль при выполнении последующих фаз прыжка. У высококвалифицированных спортсменов скорость разбега достигает 7,6 - 8,2 м/с. С ростом мастерства она увеличивается. От скорости разбега и силы толчка от опоры зависит время нахождения гимнаста в фазах полета. Длина разбега у начинающих обычно не превышает 8 - 12 м, а у спортсменов высших разрядов - 25 м. Для правильного выполнения разбега необходимо начинать его с одного и того же расстояния от снаряда и исходного положения спортсмена на старте, наращивать скорость постепенно, так как резкий старт вызывает скованность движений. Для того чтобы рассчитать его, надо знать длину и количество беговых шагов. При правильном разбеге их длина постепенно увеличивается. Последний, перед наскоком на мостик, несколько короче предыдущего.

Приземление завершает прыжок, определяет его качество в целом. В завершающей фазе действия спортсмена направлены на смягчение (амортизацию) удара, возникающего при соприкосновении с опорой, ликвидацию поступательного и вращательного движения и обеспечение устойчивого равновесия тела. Чёткое приземление в прыжках существенно повышает впечатление об их выполнении.

Освоение простейших соединений (связок) после отталкивания.

Освоение поворотов вокруг продольной оси (на 180°) после отталкивания.

Освоение соединений прыжков согнувшись, согнувшись ноги врозь, в группировке и прыжков с поворотами вокруг продольной оси.

Освоение сальто вперед в группировке и согнувшись после отталкивания.

Освоение соединений прыжков согнувшись, согнувшись врозь, в группировке и сальто вперед.

Освоение сальто вперед с поворотом на 180° в группировке и согнувшись после отталкивания.

Освоение соединений прыжков согнувшись, согнувшись ноги врозь в группировке и сальто вперед с поворотом в различных положениях.

Освоение сальто назад в группировке, согнувшись и прогнувшись после отталкивания.

Освоение простейших соединений (связок) с сальто назад.

После освоения этих элементов и соединений можно переходить к освоению соревновательных комбинаций, включающих два сальтовых элемента.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ АКРОБАТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ

Кувырок (кульбит) вперед

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, носки чуть развернуты.

Исполнение. Ученик делает глубокое приседание, руки ставит на пол перед

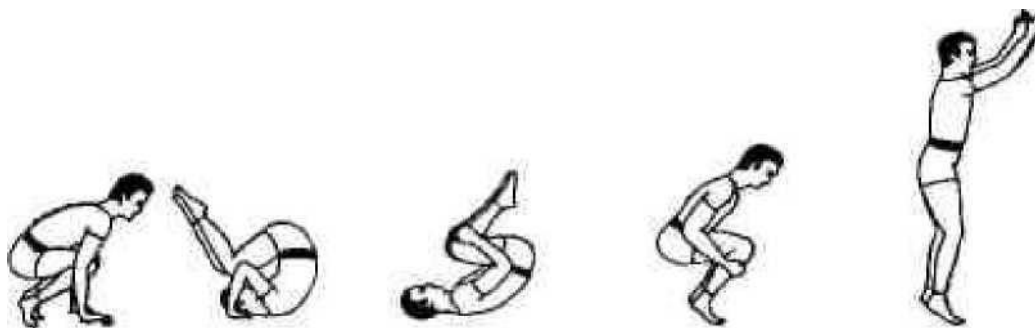


Рис.1

собой по ширине плеч, пальцами вперед. Затем, выпрямляя ноги и отталкиваясь, он переносит тяжесть тела на руки; руки в локтях сгибаются, подбородок опускается на грудь, голова проходит между рук. Переходя на спину (с плотной и широкой группировкой), он делает перекат вперед, руками захватывает ноги чуть ниже колен, подтягивает их к себе и встает, принимая исходное положение (рис. 1).

Кувырок (кульбит) назад

Исходное положение. Стоя, пятки вместе, носки чуть развернуты.

Исполнение. Ученик делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол, одновременным толчком рук и ног от пола валится назад и, группируясь,



Рис.2

по закругленной спине делает перекат. В момент касания пола шеей, отпуская ноги, ставит руки на пол за плечами, перенося тяжесть тела на руки. Отталкиваясь руками от пола, встает, принимая исходное положение (рис. 2).

Кувырок вперед лётом (каскад в длину с места)

Исходное положение. Стоя, ноги вместе. **Исполнение.** Ученик слегка сгибает ноги в коленях и наклоняет корпус вперед, отводя руки назад; затем резко выбрасывает их вперед, одновременно отталкиваясь ногами, и выпрямляется, делая прыжок вперед. Когда руки касаются пола, ученик сгибает их в кистях, подгибает голову и делает кувырок вперед (см. описание выше). Чем длиннее «полет», тем лучше (рис. 3).

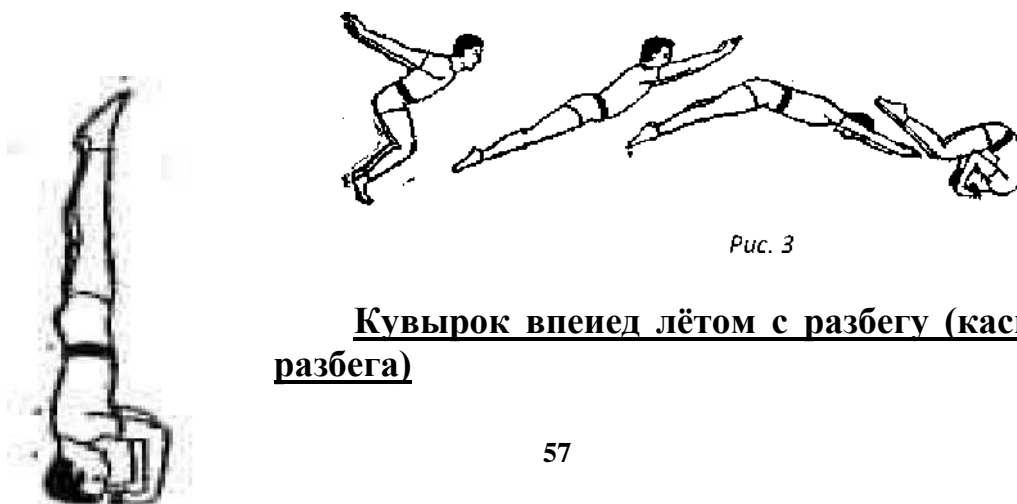


Рис. 3

Кувырок вперед лётом с разбегу (каскад в длину с разбега)

Рис. 3

Исполнение. Взяв разбег, ученик отталкивается ногами, делает прыжок вперед в длину с вытянутыми вперед руками, за которым следует кувырок вперед (см. описание выше). Каскады бывают усложненные:

1. Через партнера, стоящего на коленях в согнутом положении, боком по направлению к исполнителю.
2. То же — через нескольких партнеров.

Стойка на трех точках (стойка на голове с опорой на руки)

Стойка на трех точках является, во-первых, самостоятельным упражнением и, во-вторых, служит подготовительным упражнением к стойке на кистях и к стойке на голове. **Исполнение.** Ученик делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол по ширине плеч, становится на голову, на теменную часть (голова немного впереди рук); таким образом, руки и голова как бы образуют треугольник. Легким толчком ноги досылается вверх в стойку. Прямая спина и вытянутые ноги образуют прямую линию (стойку).

Стойка на кистях с толчка одной ногой

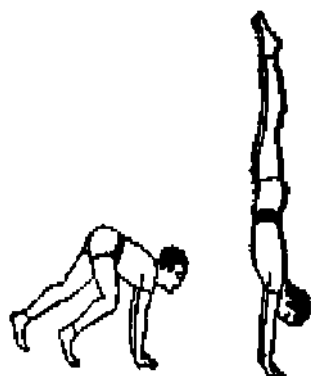


Рис. 7

(рис. 7).

Исполнение. Ученик выставляет правую ногу на шаг вперед, склоняет корпус вперед и ставит прямые руки на пол по ширине плеч (кисти рук смотрят вперед). Толчком правой ноги и одновременным взмахом левой ноги снизу вверх ученик выходит в стойку на кистях, соединяя ноги вместе. Необходимо обратить особое внимание на правильную постановку плеч, т. е. при толчке и взмахе ногами ученик должен сохранять первоначально установленное положение плеч. Стойка должна быть строго прямая: плечи выключены, спина прямая, носки вытянуты. Фиксирование стойки происходит за счет упора пальцами рук, правильного положения плеч и строго вертикального положения корпуса

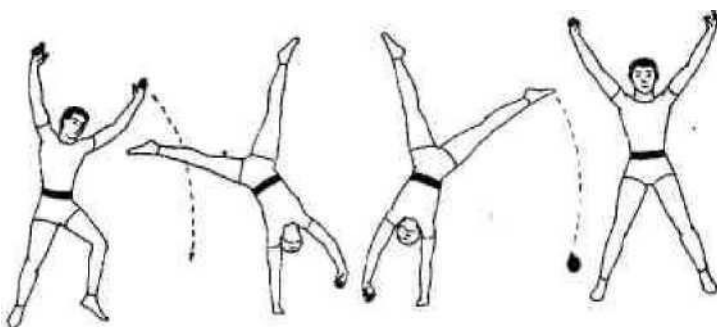
Стойка на кистях с толчка двумя ногами

Исполнение. Ученик приседает, наклоняет корпус вперед, ставит прямые руки перед собой на пол по ширине плеч, затем, отталкиваясь ногами, не уводя плечи с первоначально установленного (правильного) положения, поднимает спину до вертикального положения с согнутыми в коленях и подтянутыми к груди ногами (в группировке), после чего резко выпрямляет ноги в стойку. Положение стойки то же, что и в предыдущем упражнении.

Переворот боком (колесо)

Исходное положение.

Ученик становится боком к направлению движения (в данном случае он выполняет колесо влево); ноги расставлены немного более ширины плеч, руки подняты и вытянуты вверх также на расстоянии немного шире



плеч, ладонями вперед.

Исполнение. Наклоняя корпус и руки вправо, ученик одновременно приподнимает левую ногу вверх, делая замах, затем ставит левую ногу на землю, одновременно перенося на нее центр тяжести с правой ноги. Взмахом рук и резким сгибанием корпуса справа налево он ставит левую прямую руку на пол на линию левой ноги. Коснувшись левой рукой земли, он отталкивается левой ногой от земли и делает взмах правой прямой ногой снизу вверх, затем ставит правую руку

на линию левой по ширине плеч и через стойку на кистях переносит

центр тяжести с левой руки на правую. Коснувшись землю правой рукой, ученик левой рукой отталкивается от пола; толчком правой руки, сгибая корпус, он становится на землю сначала правой, а затем левой ногой и принимает исходное положение (рис. 8).

Примечание. Данное упражнение как бы имитирует вращение спицы колеса. Следует обратить внимание на корпус, который должен быть прямым, без прогиба в пояснице. Руки все время прямые, ноги тоже.

Подъем со спины разгибом (лягскач)

Исходное положение. Ученик садится на пол, прямые и соединенные ноги вытянуты перед собой, носки также вытянуты, кисти рук около колен.

Исполнение. Отклоняя корпус назад до положения «лежа на лопатках», ученик одновременно поднимает прямые ноги вверх через себя, почти касаясь носками пола за головой, и ставит руки за плечами. Резким взмахом ногами снизу вверх вперед и упором лопатками о землю ученик отрывает корпус от земли; в момент отрыва он отталкивается руками, разъединяет ноги в стороны, сгибая их в коленях, ставит под себя и выпрямляется.

Данное упражнение описывается с приходом на согнутые в коленях ноги как подготовительное для того же упражнения с приходом на прямые ноги, которое и считается законченным упражнением. В этом варианте ноги в момент взмаха не расходятся, а через прогиб в пояснице ставятся прямыми на землю, и ученик встает на ноги с поднятыми над головой руками и откинутой назад головой (рис. 9).

Для более быстрого усвоения упражнение разучивается с помощью ручной лонжи. Описанный подъем со спины разгибом является простейшим по исполнению. Усложненными вариантами того же упражнения являются:

1. Подъем разгибом со спины с руками на коленях без отрыва рук от колен.
2. Подъем разгибом со спины через передний кульбит без отрыва рук от колен.
3. Подъем разгибом со спины со скрещенными на груди руками.
4. Подъем разгибом со стойки на кистях, сгибая руки, подгибая голову, с опусканием на лопатки.

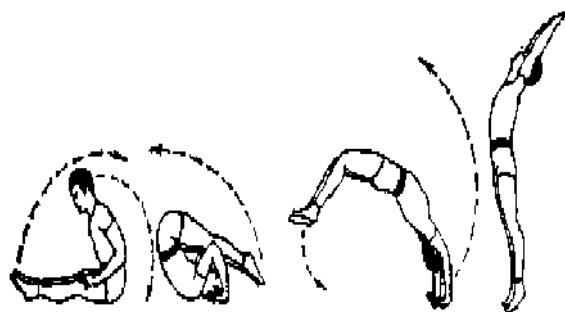


Рис. 9

Переворот вперед с опорой на руки и на голову (копфшпрунг)

Исходное положение. Ученик делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол по ширине плеч, голову ставит на пол на лоб впереди рук.

Исполнение. Ученик наклоняет корпус вперед, выпрямляет



Рис. 10

ноги, не отрывая их от пола. В момент потери равновесия он делает резкий взмах прямыми ногами снизу вверх, отталкивается руками от пола, затем разъединяет ноги в стороны, сгибая их в коленях, ставит под себя и выпрямляется (рис. 10).

Это упражнение первоначально изучается с приходом на согнутые ноги, как описано выше, чтобы затем выполнить его с приходом на прямые ноги (см. упражнение «Подъем со спины разгибом»). После освоения данного упражнения следует перейти к выполнению нескольких (трехчетырех) переворотов друг за другом, т. е. в темпе (за исключением последнего переворота, который должен быть выполнен с приходом на прямые ноги, все предыдущие выполняются с приходом на согнутые ноги). Для более быстрого усвоения упражнение разучивается с помощью ручной лонжи. Копфшпрунг выполняется также без опоры руками (это будет описано дальше).

Вальсет

Вальсет самостоятельного значения не имеет. Он необходим при исполнении различных акробатических прыжков, так как придает телу акробата инерцию, направление и усиливает толчок от земли. **Исполнение.** Стоя на правой ноге, ученик немного поднимает перед собой левую и слегка сгибает ее в колене. Подпрыгнув на правой ноге, он слегка наклоняет корпус вперед и переносит центр тяжести с правой ноги на ставящуюся вперед слегка согнутую в колене левую ногу. С приходом на левую ногу он отталкивается ею от земли, делая одновременно взмах снизу вверх прямой правой ногой. Вальсет бывает как с места, так и с разбегу.

Переворот впеиед с опорой на прямые руки (фоидеишпиунг)

Исполнение. С небольшого разбега ученик делает с левой ноги вальсет; нагибая корпус вперед, ставит прямые руки перед собой на пол по ширине плеч,

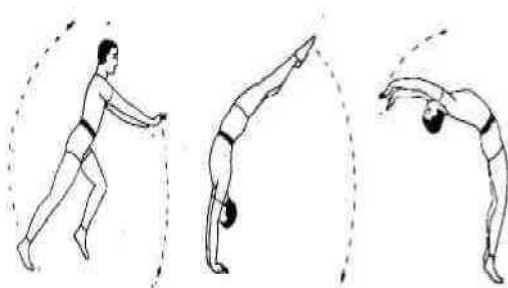


Рис. 11

держа голову прямо; затем он отталкивается левой ногой и делает резкий взмах снизу вверх правой ногой; через стойку на кистях, оттолкнувшись прямыми руками от земли, прогибаясь в пояснице, ученик приходит на прямые ноги на землю с поднятыми вверх руками и с откинутой назад головой. В момент перехода корпуса через стойку на кистях левая

нога присоединяется к правой и обе ноги выпрямляются (рис. 11). Усложненным вариантом этого упражнения является переворот вперед с опорой на прямые руки

(фордершпрунг) с разбегу и с прыжка. В данном случае ученик делает небольшой разбег, слегка прыгает на две ноги и выносит руки перед собой; наклоняя корпус вниз вперед, делает резкий взмах руками сверху вниз. Оттолкнувшись ногами от пола, ученик через стойку на прямых руках приходит на пол на прямые ноги с поднятыми вверх руками, с откинутой назад головой. Оба упражнения для быстрого освоения и предохранения разучиваются при помощи ручной лонжи.

Курбет

Курбет состоит из двух частей (полукурбетов). Первая часть — переход с ног на руки; вторая часть — переход с рук на ноги. Вторая часть — переход с рук на ноги — должна изучаться сначала, поскольку она является менее сложной и, кроме того, входит составным элементом в некоторые другие акробатические упражнения.

Вторая часть курбета.

Исполнение. Ученик с толчка становится в стойку на кистях. Обозначив стойку на кистях, он слегка опускает всю стойку (т. е. корпус с ногами), как бы намереваясь сойти с нее на пол. Затем, немного прогнув корпус в пояснице и одновременно согнув ноги в коленях, он резко выпрямляет ноги, одновременно отталкивается прямыми руками от пола и, немного сгибая корпус, становится на ноги с поднятыми вверх руками. **Примечание.** На разучивание этого упражнения следует обратить особое внимание.

Первая часть курбета.

Исходное положение. Стоя, руки свободно, без напряжения опущены по швам, ноги слегка расставлены, ступни параллельны. **Исполнение.** Ученик делает мелкое приседание, одновременно вынося руки перед собой, слегка отрывая пятки

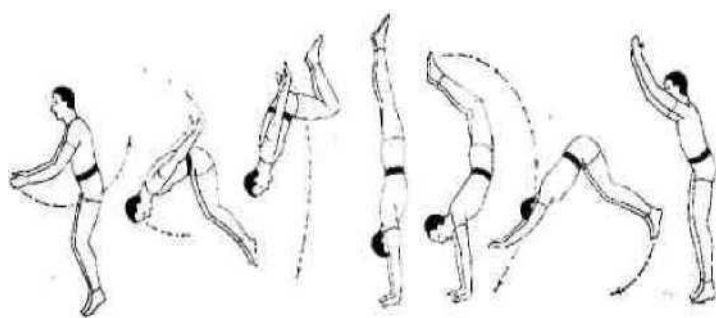


Рис. 12

от пола. Свободным взмахом ненапряженными руками сверху вниз за себя, одновременно резко наклоняя корпус вниз, резким толчком обеих ног ученик ставит прямые руки на пол и выходит в стойку на кистях.

Примечания. 1. Обратите внимание на взмах руками (за себя), когда руки при наклоне корпуса вниз поднимаются как можно выше и при толчке потаи должны протянуть за собой корпус в стойку. 2. Руки на пол нужно поставить на место первоначального положения ног.

Выйдя в стойку на кистях, ученик исполняет вторую часть курбета, описанную выше. При соединении обеих частей в одно движение получается полный курбет. Полный курбет является самостоятельным упражнением и выполняется обычно в темпе, т. е. несколько раз подряд (**рис. 12**). Упражнение разучивается на лонже.

Рондад

Для выполнения акробатических прыжков с разбегу кроме переднего сальто необходимо уметь делать

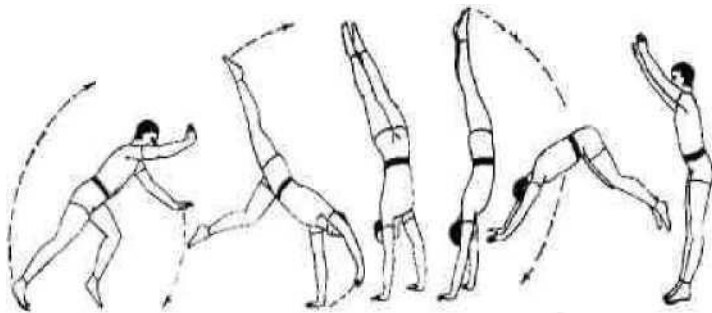


Рис. 13

так называемый рондад, с помощью которого инерция, полученная от разбега, облегчает взлет тела вверх для исполнения сальто и способствует приобретению скорости (резкости) при исполнении движений назад в длину (например, флик-фляк). **Исполнение.** С разбегу сделав вальсет с левой ноги, ученик

наклоняет корпус и руки вниз при одновременном выносе прямых рук перед собой. Поставив руки на землю (сначала левую, потом правую) кистями, повернутыми влево, ученик толчком левой ноги и взмахом правой выходит в стойку на кистях; причем левая рука становится на линии правой ноги, а правая слегка заносится влево и ставится на линии левой ноги. Руки ставятся по ширине плеч. С выходом в стойку на кистях левая нога присоединяется к правой и корпус поворачивается на 180° (занос правой руки, когда ученик ставит ее на землю, должен облегчать поворот корпуса, исполняемый движением плеч.) После поворота ученик исполняет вторую часть курбета и становится прямыми ногами на пол с поднятыми вверх руками (рис. 13).

Примечание. Ставя ноги на землю (вторая часть курбета), в отличие от вышеописанного курбета, ученик не должен сгибать их в коленях.

Арабское колесо

1. Арабское колесо с места в длину

Исходное положение. Стоя. **Исполнение.** Ученик слегка приподнимает левую ногу, немного согнутую в колене, и одновременно выносит прямые руки перед собой ладонями вовнутрь, причем левая рука — немного ниже горизонтального положения, а правая — немного выше (слегка над головой), расстояние между ладонями немного больше ширины плеч. Ученик ставит слегка согнутую в колене левую ногу на пол, нагибает корпус вниз, одновременно делает сильный взмах правой ногой снизу вверх и ставит левую руку перед левой ногой на одной с ней линии. Затем, отталкиваясь левой ногой, он ставит правую руку перед левой на линии правой ноги и переносит центр тяжести с левой руки на правую. Левая рука отрывается от пола, и ученик, прогибаясь в пояснице, отталкиваясь правой рукой, приходит на пол, сначала на правую, а затем на левую ногу, которая ставится впереди правой; руки подняты вверх, голова откинута назад (рис. 14).

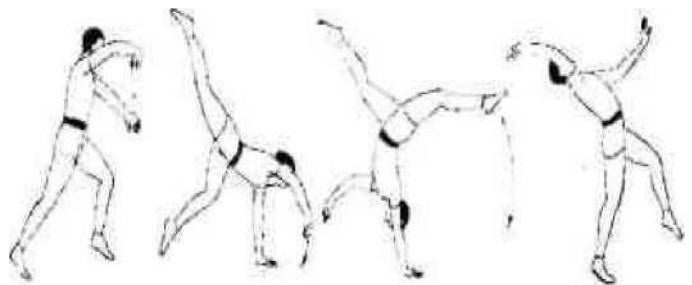


Рис. 14

Упражнение разучивается на лонже. **П р и м е ч а н и е**

При исполнении этого упражнения голова во время прогиба в пояснице должна быть откинута назад. После освоения арабского колеса с места в длину следует перейти к тренировке нескольких колес в длину друг за другом, т. е. в

темпе. Ставя правую ногу на пол после исполнения первого колеса, ученик левую ногу ставит на пол немного согнутой в колене для облегчения исполнения следующего арабского колеса.

2. Арабское колесо на месте

Исходное положение. Стоя. **Исполнение.** Ученик приподнимает левую ногу и правую руку перед собой, делает большой шаг назад левой ногой (не наклоняя корпус), перенося центр тяжести с правой ноги на слегка согнутую в колене левую. Правая нога, отрываясь от пола, остается впереди. Ученик делает сильный взмах правой рукой и ногой назад снизу вверх, причем правой рукой описывает

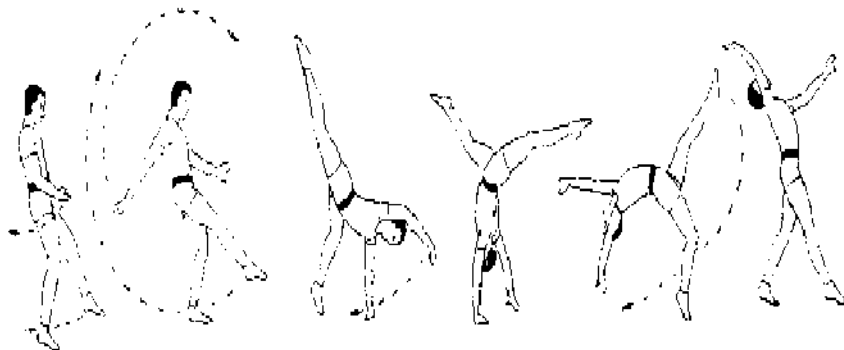


Рис. 15

кругообразно

е

движение снизу вверх назад. Со взмахом ногой и рукой ученик наклоняет корпус вниз и ставит левую руку кистью вовнутрь на пол перед левой ногой на одной с ней линии. Затем он ставит на пол правую руку также кистью вовнутрь на линии правой ноги; причем правую руку он ставит ближе, чем левую. С приходом правой руки на пол левая рука отрывается, ученик, сильно прогнувшись в пояснице, оттолкнувшись правой рукой, приходит на пол на правую ногу. Левую, «отстающую» ногу он пронесит за правую ногу на шаг назад, одновременно отклоняя прямой корпус назад и перенося центр тяжести на левую ногу. Левую руку ученик держит перед собой, правую — за головой (рис. 15).

При исполнении данного упражнения, так же как и в предыдущем упражнении, с момента прогиба в пояснице и до окончания колеса голова должна быть откинута назад. Освоив арабское колесо на месте, можно приступить к исполнению нескольких арабских колес на месте в темпе, исходя из описания прихода после исполнения одного колеса на месте.

3. Арабское колесо с прыжка и с разбегу

Исполнение. Сделав с небольшого разбега вальсет, ученик прыгает вверх, оттолкнувшись левой ногой, слегка подняв плечи, откинув локти и прижав кисти к груди. Благодаря маховому движению правой ноги снизу вверх, последовавшему при толчке, и резкому рывку грудью вниз ученик выходит в стойку вниз головой. Отрывая кисти рук от груди, ученик ставит выпрямленные руки на пол так, как они ставятся при исполнении арабского колеса в длину, только не одну за другой, а одновременно. С помощью полученной инерции от взмаха ногой и рывка грудью, прогибаясь в пояснице, ученик приходит на ноги (рис. 16).



Рис. 16

Упражнение разучивается на лонже.

Примечание. Имеется еще одна разновидность арабского колеса — арабское колесо с рондада. Оно будет описано ниже.

Заднее группированное сальто

Заднее сальто — сложный акробатический прыжок. Для усвоения сальто требуется длительная систематическая тренировка под наблюдением преподавателя. Чтобы приступить к разучиванию заднего сальто с места, нужно изучить правильный темп отхода от земли. Разучивание темпа для заднего сальто происходит следующим образом. **Исходное положение.** Стоя, ноги слегка расставлены, ступни параллельны, спина прямая, ненапряженные руки, слегка согнутые в локтях, опущены по швам, локти отведены назад. **Исполнение.** Слегка сгибая ноги в коленях, коротким толчком (почти с прямых ног) носками от пола (не приподнимаясь ни в коем случае перед этим на носки) ученик прыгает вверх. При толчке от пола он приседает, локти рук слегка отводя назад, приподнимая плечи (движение плеч напоминает пожатие плечами при удивлении). Отрываясь от земли, ученик выбрасывает руки снизу вверх перед собой для усиления взлета. Взлетая, он разводит руки сверху в стороны вниз, подхватывает согнутые ноги (около колен) подтягивает колени к груди (группируется), затем он распускает группировку (т. е. отпускает ноги и выпрямляет их), снова поднимает вверх руки и встает на землю с поднятыми вверх руками. Необходимо обратить особое внимание на группировку: нужно притягивать колени к груди, но не грудь к коленям. Корпус ни в коем случае не должен наклоняться вперед. Только хорошо разучив темп отхода на заднее сальто, можно приобрести необходимую резкость в этом движении и приступить к тренировке заднего сальто. Если в предыдущих упражнениях ручная лонжа была предназначена главным образом для более быстрого освоения этих упражнений, то, начиная с заднего сальто, назначение лонжи состоит в страховке занимающегося, и лонжа не снимается до полного освоения упражнения, после чего упражнение выполняется со страховщиком, и лишь затем по решению преподавателя ученику разрешается выполнять то или иное упражнение самостоятельно.

Заднее сальто с места

Исходное положение и прыжок такие же, как и в вышеописанном темпе. **Исполнение.**

Ученик прыгает вверх, слегка отклоняя корпус назад, группируется, откидывает голову назад, отчего тело приобретает вращательное движение, делает переворот в воздухе (т. е. сальто) и, разгруппировываясь,

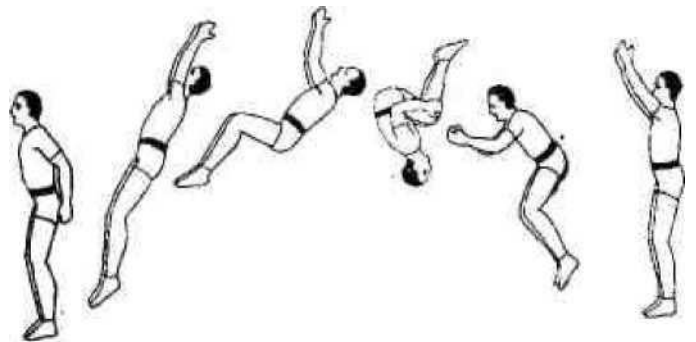


Рис. 17

приходит на ноги с поднятыми вверх руками (*рис. 17*).

Примечания. 1. Группировка должна быть резкой, колени притягиваются к груди на один момент и сейчас же выпускаются во избежание перекрутки сальто.

2. Следует обратить внимание на то, чтобы при группировке грудь не была «раскрыта» и в спине не было прогиба.

3. Тренировку заднего сальто проводить на полу с места и с трамплина.

Рондад-сальто

С хорошо выполненного рондада заднее группированное сальто исполнять намного легче, чем с места. Поэтому, разучивая сальто с места, но еще не делая его без лонжи, можно приступить к тренировке заднего сальто с рондада.

Исполнение. Сделав с разбегу рондад, ученик, прыдя на пол, отталкивается прямыми ногами, слегка направляя корпус назад, выбрасывает руки вверх и делает заднее сальто (*рис. 18*).

Переворот назад с опорой на руки (флик-фляк)

1. **Флик-фляк с места в длину**

Исходное положение.

Стоя, ноги слегка расставлены, ступни

параллельны, спина прямая, прямые ненапряженные руки опущены но швам, ладони направлены назад.

Исполнение. Ученик делает неглубокое приседание, одновременно отклоняя

прямой корпус назад и отводя назад руки. В момент потери равновесия ученик делает сильный взмах руками снизу вверх через голову назад. Когда руки в своем движении достигают головы, голова вместе с руками откидывается назад. При взмахе руками ноги, выпрямляясь, отталкиваются от пола и соединяются, корпус прогибается в пояснице, и ученик приходит на прямые руки на пол (руки по ширине плеч). С приходом рук на пол корпус продолжает вращательное движение по инерции, полученной от взмаха руками и от толчка ногами, как бы образуя дугу. Отталкиваясь прямыми руками от пола, ученик становится на ноги с поднятыми вверх руками (*рис. 19*).

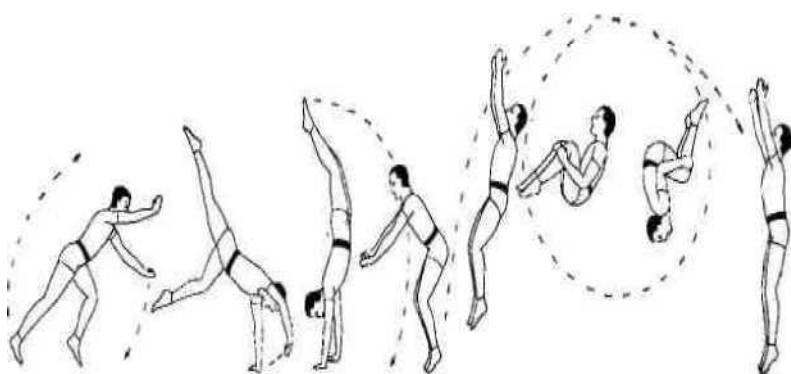


Рис. 18

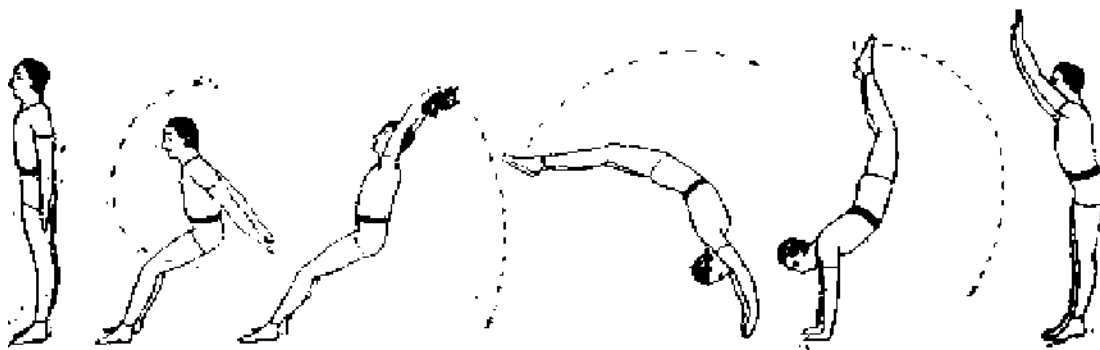


Рис. 19

Движение, начинающееся с момента прихода рук на пол, является исполнением второй части курбета, описанного выше.

Примечания. При тренировке этого упражнения (обязательно разучивается на лонже) следует обратить особое внимание на ошибки, которые могут произойти и которых необходимо избегать.

1. Флик-фляк может быть выполнен с прыжка, т. е. когда он слишком высокий, отчего происходит прыжок на руки. Происходит это потому, что ученик мало отводит корпус назад, переходит на носки, сгибая колени вперед, и преждевременно делает взмах руками.

2. Флик-фляк может быть недокрученным, и ученику трудно прийти на ноги. Происходит это потому, что взмах руками недостаточно резкий и голова начинает откидываться раньше, чем руки. Руки ставятся на пол неправильно (т. е. не сразу вертикально, а с наклоном плеч вперед, что отражается на кистях и может повлечь за собой растяжение).

3. Обратить внимание на приход на руки. Руки должны ставиться вертикально, плечи должны быть выключенными. Если голова откидывается назад раньше, чем руки, «догнавшие» ее при взмахе, то при постановке рук на пол плечи выходят вперед, грудь проваливается, корпус сильно прогибается и курбет не будет выполнен.

2. Рондад — флик-фляк

Освоив флик-фляк с места, следует перейти к разучиванию флик-фляка с рондада (с разбегу) и флик-фляка в темп. **Исполнение.** Сделав с разбегу рондад и ставя с курбета ноги по возможности ближе к рукам (чтобы избежать подачи колен вперед и перехода на носки, отчего получится флик-фляк с прыжка), ученик прямыми руками с пола делает сильный взмах вверх назад, отклоняя назад прямой корпус, затем отталкивается ногами и делает флик-фляк (*рис. 20*).

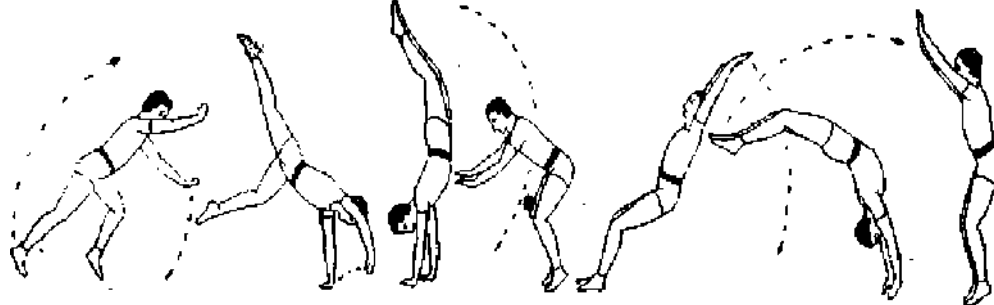


Рис. 20

3. Флик-фляк в темпе

Для исполнения нескольких флик-фляков подряд (сначала двух) необходимо, чтобы ученика с приходом на пол после первого флик-фляка тянуло назад, т. е. чтобы первый флик-фляк дал необходимую инерцию для исполнения следующего флик-фляка. (Если этой инерции не будет, то темп флик-фляка ослабеет, т. е. он будет исполнен отдельно через темп с интервалом.) Поэтому нужно сильнее оттолкнуться ногами, чтобы флик-фляк был слегка перекручен, курбет выполнялся легко и ноги ставились бы близко к кистям рук. Другие разновидности флик-фляка будут описаны в следующих главах, так как они по трудности исполнения относятся к индивидуальным, редко исполняемым прыжкам, и ученику, изучающему упражнения в последовательном порядке, их делать в данный момент не следует.

Комбинация из трех элементов

Рондад — флик-фляк — группированное сальто

Исполнение. Начало упражнения смотри выше (рондад — флик-фляк). После флик-фляка ноги ставятся на пол немного дальше, чем при флик-фляке в темпе. В этом упражнении требуется, чтобы флик-фляк давал

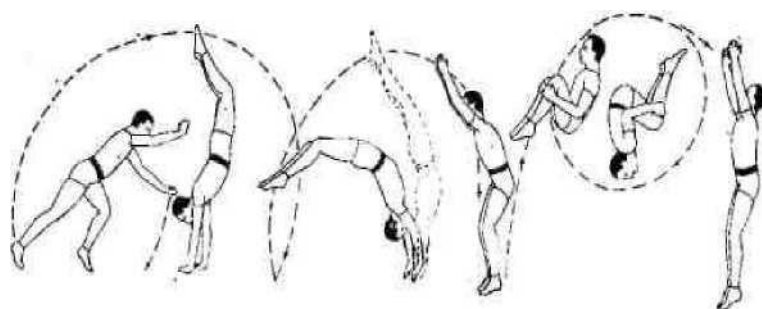


Рис. 21

инерцию для исполнения следующего за ним заднего сальто, т. е., резко выполняя курбет, отталкиваясь прямыми ногами, ученик должен по возможности набрать наибольшую высоту и в наивысшей точке взлета группироваться для заднего

сальто (рис. 21).

Темповое сальто

Темповое сальто применяется в различных вариантах, например, темповое сальто с места в длину (несколько сальто в темпе) и темповое сальто, чередующееся с флик-фляками.

Разучивать темповое сальто необходимо с места на лонже. Разница между темповым и группированным сальто состоит в том, что в темповом сальто группировка отсутствует и переворот корпуса назад производится сильным взмахом прямыми ненапряженными руками снизу вверх через голову до отказа (руки тянут за собой корпус) и одновременно сильным толчком ногами и броском головой назад. Темповое сальто имеет некоторое сходство с флик-фляком, но с той разницей, что руки на пол не ставятся и прогиб в пояснице меньше, чем при флик-фляке (рис. 22).

Для исполнения нескольких темповых сальто подряд (сначала левых) необходимо, чтобы первое сальто не было высоким и ученика с приходом на ноги после первого сальто тянул назад. Это достигается резким снятием коббета при котором ноги ставятся по возможности ближе под себя. Размах руками должен быть до отказа, руки должны оставаться в последней точке замаха, и при приходе на ноги руками сразу же производится взмах для следующего сальто (рис. 23).

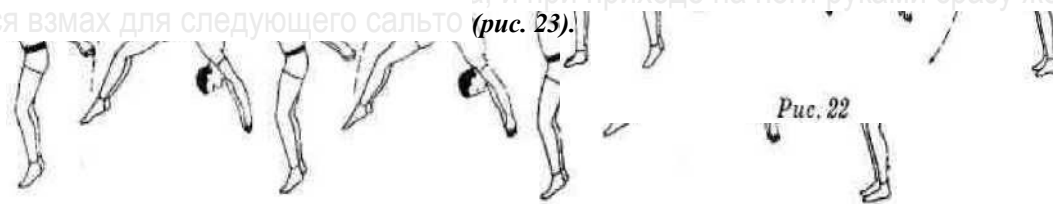


Рис. 23

Комбинация из пяти элементов

Рондад — флик-фляк — темповое сальто — флик-фляк — заднее сальто группированное («окрошка»)

Вначале отрабатывается рондад — флик-фляк — темповое сальто, затем комбинация увеличивается на флик-фляк после темпового сальто. Переход с темпового сальто на флик-фляк аналогичен переходу с одного темпового сальто на другое, но с той разницей, что при переходе с темпового сальто на флик-фляк приседание делается более глубокое и прямой корпус направляется больше назад.

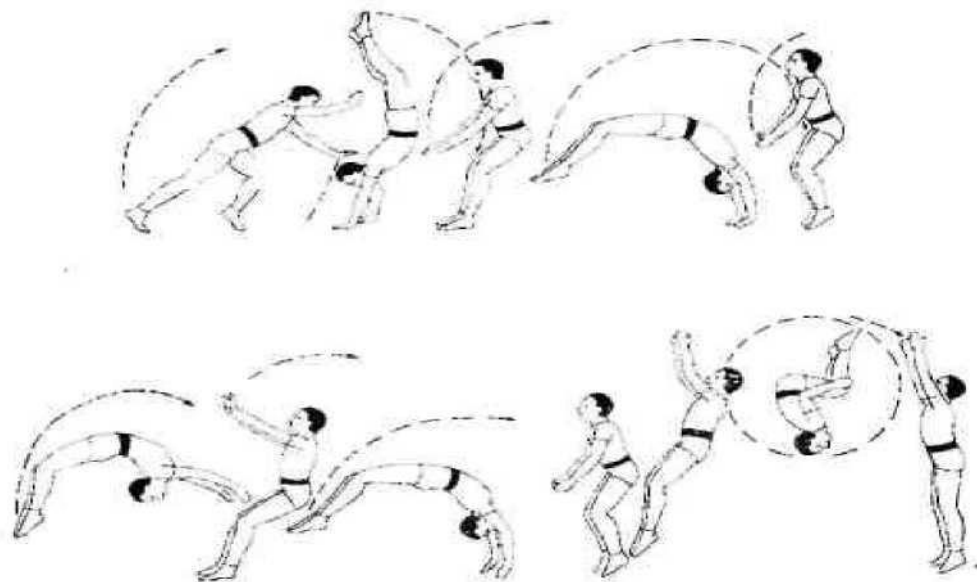


Рис. 24

После освоения этой комбинации к последнему флик-фляку добавляется заднее группированное сальто. Переход с флик-фляка на заднее группированное сальто описан выше (рис. 24).

Переднее сальто с места

Прежде чем исполнять переднее сальто, нужно хорошо изучить и освоить темп для него, т. е. научиться делать правильно прыжок, группировку и объединять прыжок-взлет и группировку в одно общее движение. Только после этого можно приступить к исполнению переднего сальто. **Исходное положение.** Стоя, ноги слегка расставлены, ступни параллельны, грудь слегка направлена вперед, голова прямо, ненапряженные, слегка согнутые в локтях руки опущены по швам. **Исполнение.** Наклоняя корпус вперед, поднимаясь на носки, одновременно поднимая прямые руки вверх перед собой ладонями вовнутрь и слегка поднимая

голову, ученик делает короткое неглубокое приседание и одновременно сгибает руки в локтях, не изменяя их положения (т. е. не закидывая локти назад). Затем ученик резко

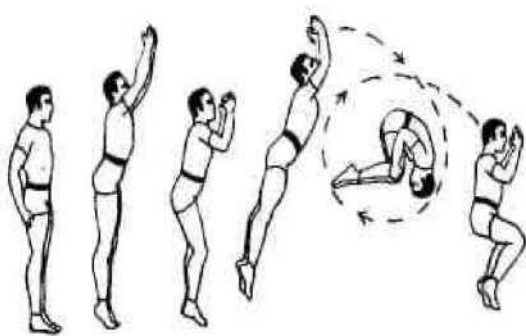


Рис. 25

выпрямляет ноги и, отталкиваясь от пола и одновременно выбрасывая руки вверх, делает прыжок вверх, во время которого руки, слегка согнутые в локтях, делают сильный взмах сверху вниз; беря широкую и плотную группировку, ученик прижимает голову к груди (грудь резко посылается к коленям), делает переворот через голову и,

разгруппировываясь, приходит на пол на согнутые ноги. Упражнение разучивается на лонже (рис. 25).

Переднее сальто с разбегу. Переднее сальто с разбегу намного легче переднего сальто с места, но для освоения переднего сальто рекомендуется разучивать его вначале с места, так, как указано выше.

Переднее сальто с разбегу выполняется двояко:

1. По типу переднего сальто с места, так, как оно описано выше, т. е. переворот выполняется за счет выноса рук вверх перед собой и резкого взмаха ими с последующей группировкой. (Вращение корпуса и группировка происходят одновременно.)

2. Так называемым плечевым темпом, когда переворот осуществляется за счет взмаха руками назад снизу вверх. (Группировка происходит после начала вращения.)

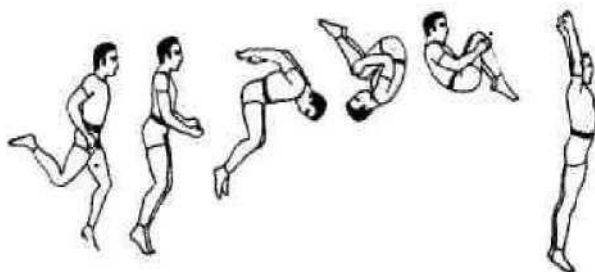


Рис. 26

Освоив исполнение переворота вперед при разучивании его с места, тренировку переднего сальто с разбегу следует выполнять по второму способу.

Исполнение. Взяв разбег, ученик отталкивается двумя ногами, слегка вынося свободные, ненапряженные руки перед собой; резким взмахом рук назад снизу вверх, одновременно резко нагибая голову к груди, сгибая корпус, ученик берет широкую плотную группировку, докручивает сальто, разгруппировывается, выпрямляя ноги и корпус, и приходит на пол на носки прямых ног (рис. 26).

Боковое сальто (арабское)

Освоив технику сальто боком с места, с вальсета на лонже, следует перейти для облегчения окончательного усвоения этого прыжка на тренировку его с разбегу, чтобы ученик мог сделать этот прыжок самостоятельно. Освоив этот прыжок с разбегу, ученик при небольшой тренировке будет в состоянии сделать его также и с места с вальсета и с возвышенности. Техника его исполнения в этих случаях одна и та же.

Боковое сальто в левую сторону

Исходное положение. Корпус повернут под углом 45° к направлению движения, ноги расставлены по ширине плеч на одной линии.

Исполнение. Делая вальсет, ученик слегка сгибает руки в локтях; правую руку кистью направляет в

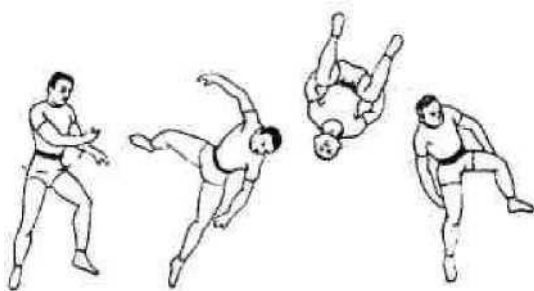


Рис. 27

сторону левого плеча и сгибает в локте немного больше, чем левую. Отталкиваясь для прыжка левой ногой при вальсете (стараясь сделать прыжок как можно выше), ученик сгибает корпус, нагибает голову к груди, делает одновременно сильный взмах правой ногой снизу вверх и рывок правым плечом.левой согнутой в локте рукой он подхватывает левую ногу под коленом,

затем правой рукой — правую ногу под коленом и подтягивает колени к корпусу. Выкручивая сальто с широкой, плотной группировкой, ученик, разгруппировываясь, выпускает сначала правую, затем левую ногу и, выпрямляясь, приходит на пол сначала на правую, а затем на левую ногу, принимая первоначальное исходное положение на следующее арабское сальто (рис. 27). Арабское сальто, так же как и переднее сальто, легче выполняется с разбега, с колеса или с рондада, чем с места с вальсета. Но для первоначального освоения рекомендуется разучивать его вначале с места с вальсета. Арабское сальто полезно разучивать с помощью товарища, которые находится за спиной исполняющего и при взлете исполняющего «подкручивает» его правой рукой под левое бедро. **Примечание.** Необходимо ввести трамплин в тренировку различных сальто, чередуя сальто с места с пола и с трамплина. Например, заднее группированное сальто с места с пола и с места с трамплина; арабское сальто с места с пола и с разбега с трамплина.

Колесо — арабское сальто (влево)

Исполнение. Ученик, взяв разбег, сделав вальсет по направлению движения, ставит руки на пол (сначала левую, затем правую) на линии левой, толкающей ноги; делает перекрученное колесо за счет укороченного колеса и сильного взмаха правой ногой и приходит на пол сначала на правую, затем на левую ногу, которой тотчас же отталкивается от пола вверх. Сделав колесо, ученик держит руки разведенными в стороны. Корпус благодаря инерции, полученной от перекрученного колеса, продолжает вращательное движение: взлетая вверх, ученик берет плотную, широкую группировку (описанную выше в арабском сальто),

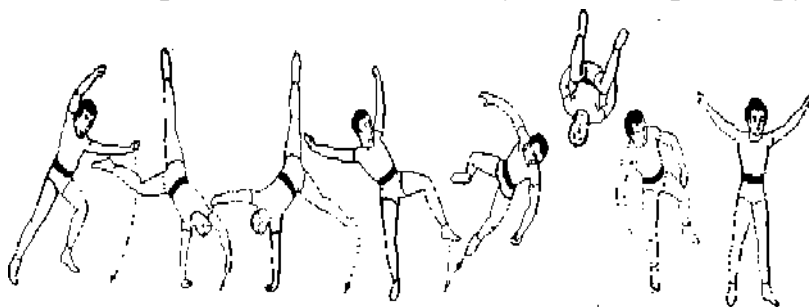


Рис. 28

выкручивает арабское сальто и, разгруппировываясь, выпрямляя корпус, приходит на пол сначала на правую, затем на левую ногу (*рис. 28*).

Примечание. Следует обратить внимание на постановку ног корпуса при приходе с колеса на пол перед арабским сальто: корпус и ступня левой ноги при окончании колеса должны быть повернуты на 45° вправо от прямой линии движения. Освоив этот прыжок, следует перейти к тренировке и исполнению этого прыжка в темпе.

Колесо — арабское сальто — колесо — арабское сальто

Для выполнения этой комбинации необходимо при крутке первого арабского сальто немного задержать группировку, т. е. слегка перекрутить сальто, чтобы была приобретена необходимая инерция для перехода к следующему за ним колесу, а затем ко второму арабскому сальто.

Заднее сальто планш (прогнувшись)

Заднее сальто бланш выполняется с разбегу, с рондада; этим сальто также хорошо заканчивать акробатические комбинации, состоящие из флик-фляков в темпе.

Исполнение. Ученик, с разбегу сделав рондад, отталкивается прямыми

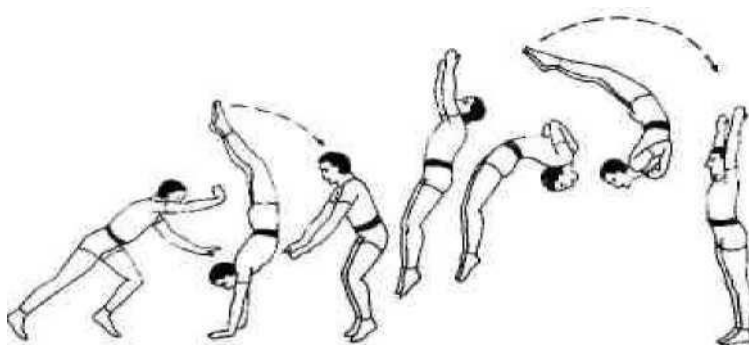


Рис. 29

ногами от пола, слегка направляя корпус назад. Взлетая, ученик поднимает руки вверх, отклоняет голову назад и начинает делать сальто: сгибает руки в локтях и прижимает их к груди, раскрывает грудь и сильно прогибается в пояснице. Докручивая сальто, ученик отнимает руки от груди и приходит на пол с поднятыми вверх руками (*рис. 29*).

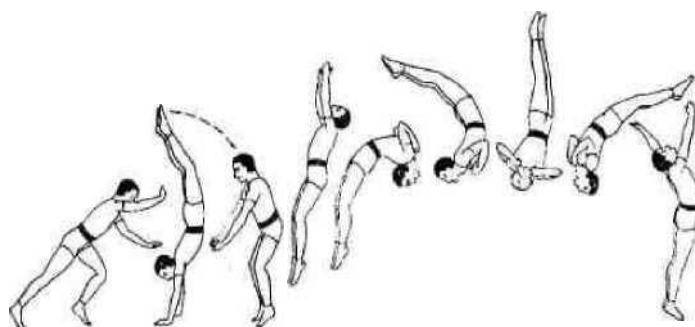
Рондад — сальто с поворотом на 180° (сальто с полупируэтом)

Исполнение. Ученик делает отход, как при исполнении сальто бланш. В тот момент, когда он раскрывает грудь и отклоняет голову назад, резким движением рук и плеч он поворачивает корпус на 180° справа налево. Исполнив сальто, ученик приходит на пол с поднятыми вверх руками (*рис. 30*).

Примечание. Этот прыжок выполняется так же, как и сальто планш, с пригибом в пояснице. Причем при исполнении этого прыжка происходит вращение корпуса назад и в сторону, справа налево.

Рондад — сальто группированное с поворотом на 180° (твист)

Исполнение. С разбегу сделав рондад, ученик отталкивается и взлетает, как при исполнении заднего группированного сальто с поднятыми вверх руками; достигнув предельной высоты, он резким движением рук и плеч



Рондад — заднее сальто с поворотом на

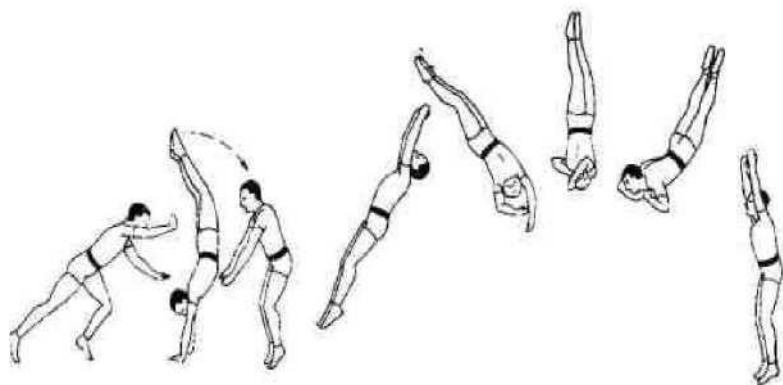


Рис. 32

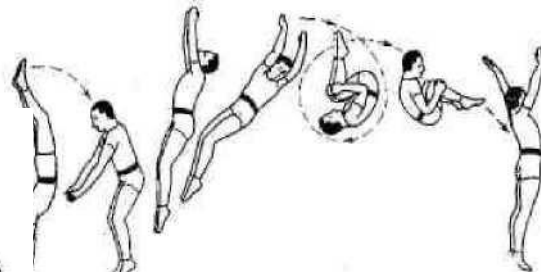


Рис. 31

и голову к коленям. Выкручивая переднее сальто, разгруппировываясь и выпрямляя корпус, ученик приходит на пол (рис. 31).

поворачивает корпус на 180° справа налево и, повернувшись, группируется, подтягивая грудь

Примечание. Твист является прыжком, в котором сочетаются два Примечание. При подготовке к тренировке этого прыжка необходимо усвоить прыжки вверх с поворотом корпуса на 360° без сальто. При этом нужно стараться выполнить прыжок раньше, а пируэт позднее. **Рондад — заднее сальто — в темпе переднее сальто**

Исполнение. С разбегу сделав рондад, ученик отталкивается от пола, слегка направляя корпус назад, поднимая плечи и руки вверх; ученик делает заднее сальто, разгруппировываясь немного раньше, чем при исполнении обыкновенного группированного заднего сальто. Разгруппировываясь, выпрямляя корпус и ноги, он приходит на пол на носки со слегка наклоненным корпусом, с поднятыми вверх руками, рассчитывая тотчас же сделать отход, т. е. оттолкнуться и выполнить переднее сальто. Наклонный корпус и поднятые вверх руки облегчают ученику взять темп на переднее сальто (рис. 33).

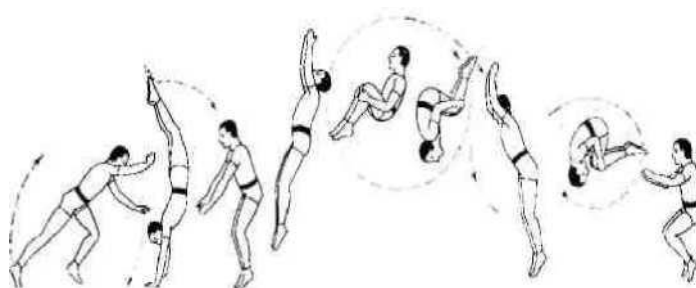


Рис. 33

Примечание. На этом заканчивается описание

акробатических прыжков. Следует отметить, что большинство из вышеописанных сальто (например,

сальто бланш, сальто с поворотом на 180° — твист, сальто с поворотом на 360°) при их освоении с рондада исполняются легче с рондада — флик-фляка или с рондада — нескольких флик-фляков в темп, которые увеличивают инерцию тела для более высокого взлета при исполнении того или иного сальто.

Акробатические комбинации из прыжков и сольные прыжки. Сложные прыжки и комбинации

Рондад — арабское колесо с прыжка с поворотом на 180°

Исполнение

Сделав рондад, прыгун отталкивается от пола, слегка

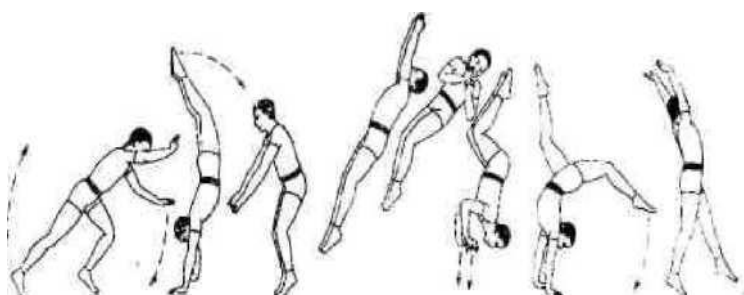


Рис. 34

отклоняя корпус назад, прикладывает руки к груди, отклоняя голову назад. При взлете вверх прыгун делает поворот справа налево на 180° и, выходя в вертикальное положение вниз головой, отнимает руки от груди, ставит прямые руки на пол так, как они ставятся при исполнении арабского колеса в длину, только одновременно.

По инерции, полученной от взлета вверх назад, прогибаясь в пояснице, он делает перекрученное колесо и приходит сначала на правую, затем на левую ногу, которой тотчас же отталкивается для следующего рондада и последующего за ним арабского колеса (рис. 34).

Примечания. 1. Начальная стадия этого упражнения напоминает вышеописанный твист.

2. После освоения этого прыжка рекомендуется выполнять его в темпе, поскольку этот прыжок, исполненный в темпе, намного эффективнее и воспринимается совершенно иначе, чем при исполнении его один раз. Это относится также и к ряду других прыжков, например к нижеописываемым бедуинским прыжкам и флик-флякам на месте и по кругу.

Флик-фляк на месте

Исходное положение. Ноги слегка расставлены, ступни параллельны, грудь слегка наклонена вперед, голова прямо, прямые ненапряженные руки опущены по корпусу с ладонями, направленными назад.

Исполнение. Прыгун, слегка сгибая ноги в коленях, наклоняя грудь вперед и отводя руки назад, делает взмах ненапряженными руками снизу вверх через голову и одновременно выпрямляет ноги; отклоняя голову назад, сильно прогибаясь в пояснице, он отталкивается ногами от пола, делает переворот назад и приходит на прямые руки, которые благодаря наклону корпуса перед прыжком вперед и последующему за ним сильному прогибу в спине ставятся немного впереди того места, на котором стояли ноги перед толчком. С приходом рук на пол по инерции, полученной от взмаха руками и от толчка ногами, корпус с ногами продолжает вращательное движение (как бы образуя дугу). Отталкиваясь руками от пола, снимая курбет, прыгун приходит на ноги с поднятыми вверх руками и слегка наклоненной вперед грудью, причем ноги он ставит как можно ближе к тому месту, на котором стояли руки (рис. 35).

Бедуинский прыжок

Бедуинский прыжок является особым прыжком и исполняется очень редко. Кажущийся вначале при разучивании очень несложным, в дальнейшем он оказывается далеко не легким. Вместе с тем этот прыжок, исполненный в темпе по кругу, очень эффектен, и, хотя он не относится к разряду чисто акробатических прыжков, т. е. к сальто, следует упомянуть о нем и описать его исполнение.

Исходное положение. Прямые ноги широко расставлены, корпус наклонен

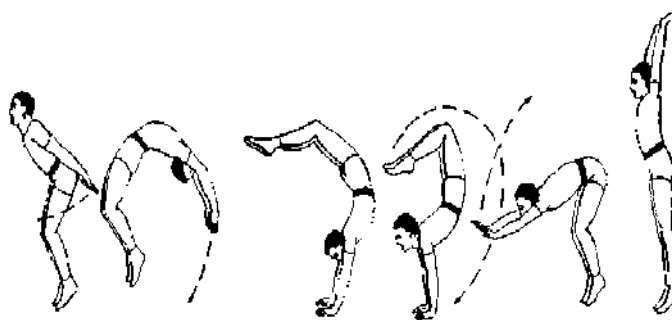


Рис. 35

горизонтально и образует с ногами прямой угол, голова приподнята, руки широко разведены в стороны. (Описываемый прыжок выполняется справа налево.)



Исполнение. Сгибая в колене прямую правую ногу, перенося на нее центр тяжести и слегка отрывая левую ногу (делая замах), прыгун снова ставит слегка согнутую в колене левую ногу на пол, перенося на нее центр тяжести, и тотчас отталкивается ею, делая взмах правой ногой вверх справа налево; взлетая, он поворачивается вокруг своей оси на 360° через левое плечо и приходит на пол на правую ногу.

Рис. 36

Условия прыжка. Во время замаха, взлета и приземления корпус не изменяет своего горизонтального положения. При взлете корпус плечами тянется вперед, а поворот осуществляется взмахом правой ногой вверх справа налево. При приземлении на правую ногу корпус приходит слегка недокрученным, левая нога немного запаздывает с приземлением и ставится на пол немного позади правой на расстоянии ширины плеч от нее, с расчетом для последующего толчка и отхода на следующий прыжок (рис. 36). Поочередный взмах ногами должен быть как можно выше, а кружка поворота корпуса, по сути, обеспечивается замахом (заносом) ног.

Арабское колесо с прыжка без рук

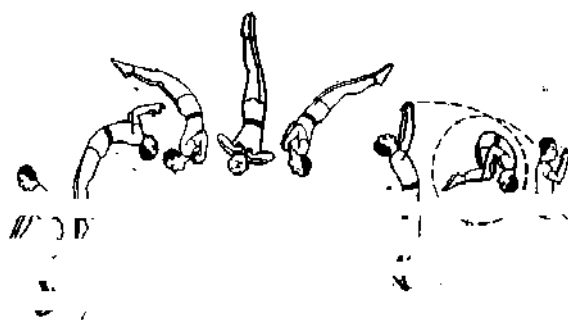
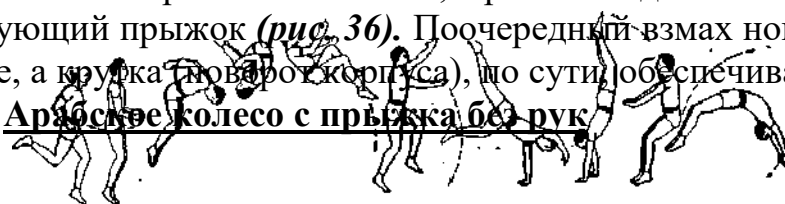


Рис. 37

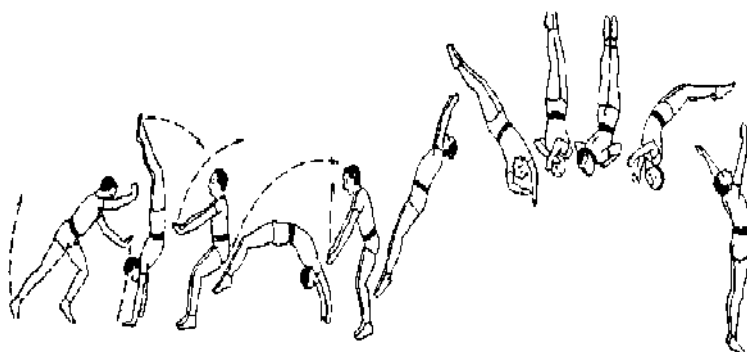


Рис. 38

сальто выполняется как с рондада, так и с флик-фляка. Резко выкрученный флик-фляк дает дополнительную инерцию и поэтому облегчает выполнение двойного сальто. Для его исполнения необходимы:

- 1) высокий прыжок, т. е. исполняющий должен делать высокое заднее сальто;
- 2) резкость при крутке сальто, т. е. умение и способность брать резкую и вместе с тем плотную группировку на заднее сальто;
- 3) обладание смелостью и высокими волевыми качествами.

Разучивать двойное сальто рекомендуется сначала на лонже (лучше подвесной), затем без лонжи. И только после того, как прыжок будет окончательно отработан и исполняющий приобретет абсолютную уверенность в его исполнении, можно делать его самостоятельно.

Исполнение. Взяв сильный разбег, сделав резкие рондад и флик-фляк, с

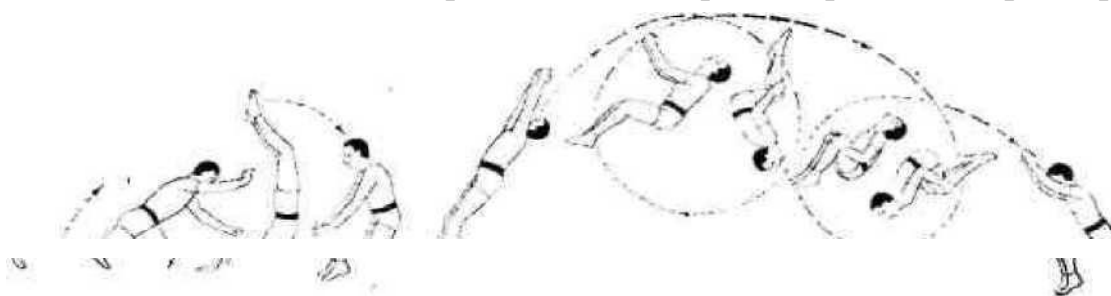


Рис. 40

резким курбетом после флик- фляка, прыгун прямыми ногами отталкивается от пола, взлетает вверх, слегка отклоняя корпус назад. При взлете он свободно и сильно выбрасывает руки вверх назад, берет плотную, широкую группировку, резко подтягивает колени к груди и также резко выкручивает двойное заднее группированное сальто. Отпуская колени от груди, выпрямляясь, он приходит на пол (рис. 40).

На опыте выявлено, что нет такого акробата даже среди самых талантливых в этой области, которому удавалось бы в совершенстве овладеть всеми трюками в одинаковой мере. Один показывает себя лучше в флик-фляке, но хуже исполняет, например, заднее сальто, другой обладает хорошим прыжком, делает высокое заднее или переднее сальто и, наоборот, слабее делает флик-фляк и т. д. Все это обуславливается разными природными особенностями занимающихся, их конституцией, волевыми качествами и т. д. Поэтому рекомендуется преподавателям обратить внимание на восприятие учеником того или иного упражнения, определить, на что ученик более способен, и в зависимости от этого больше задерживаться на тех упражнениях, для которых у него больше данных. Так, например, если один ученик хорошо владеет флик- фляком, то следует практиковать этот флик-фляк, доводя его до совершенства, т. е. делать его в различных вариантах: в темпе, на месте в темпе, стрекассированный, в сторону и т. д. Другому удастся лучше переднее или арабское сальто; рекомендуется заниматься с ним дальше в этой области, тренируя переднее сальто в темпе (до трех), а арабское сальто по кругу или в длину. Сказанное выше не означает что ученик, проявивший способности к какому-либо упражнению, может

останавливаться только на нем. Он должен быть знаком со всеми видами акробатических прыжков.

3.13.

ИЗБРАННЫЕ ВИДЫ АКРОБАТИКИ

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДВУХ УЧАСТНИКОВ

Упражнения для двух участников делятся на четыре вида:

парная акробатика (неэксцентрического характера), состоящая из различных прыжков исполнителя и бросков его партнером с рук, за ноги, со спины.

парная акробатика, состоящая из прыжков, каскадов (падений), а также из различных бросков. Последнее время парную акробатику этого вида начали вводить для показательных акробатических номеров.

парная силовая акробатика, состоящая из упражнений силового характера.

парная акробатика так называемого вольтижного плана, в которой иногда в качестве «верхнего» выступает женщина (смешанная пара).

Исполнители парной акробатики делятся на «нижнего» и «верхнего». У каждого из них свои функции. Задача нижнего (более сильного и крепкого) — держать, поднимать, бросать, ловить партнера и т. д. Задача верхнего (более легкого, собственно акробата) — влезать партнеру на плечи, на голову, исполнять стойку в руках и на голове нижнего, отходить на различные прыжки с бросков нижнего и т. д.

Раздел этой акробатической работы начинается с самого легкого — входа на плечи партнера. Существует несколько способов входа на плечи. Приступить к разучиванию их нужно с бокового входа на плечи.

Боковой вход на плечи

Исходное положение. Нижний стоит, расставив ноги чуть шире плеч, делает глубокое приседание так, чтобы

каждая согнутая в колене нога образовала прямой угол, спина прямая. За счет сгибания ног получают как бы ступеньки для входа на плечи.

Исполнение. Верхний подходит к нижнему с левой стороны, сбоку, берется с нижним за руки: правой кистью — за правую кисть, левой — за левую (захват рук глубокий с плотным захватом больших пальцев и упором указательных пальцев на основание кистей друг друга). Затем верхний становится левой ногой на левую ногу нижнего, ближе к корпусу; правой ногой отталкивается от пола, перенося центр тяжести на левую ногу, выпрямляется на ней, ставит правую ногу на правое плечо нижнего, затем ставит левую ногу на левое плечо нижнего и, отпуска его



руки, выпрямляется. Вход на плечи должен облегчаться выпрямлением рук нижнего сбоку слева наверх над головой и упором рук верхнего на руки нижнего. С разъединением рук по входе верхнего на плечи нижний держит голову прямо, сохраняя передний упор для ног верхнего, согнутыми в локтях руками обхватывает икры ног верхнего. Локти нижнего должны быть развернуты в стороны. Верхний стоит на плечах нижнего на носках с опущенными вниз и соединенными вместе пятками, держа ноги слегка согнутыми в коленях, корпус и голову держит прямо (рис. 41).

Сход с плеч. Исполнение. Нижний подает стоящему у него на плечах верхнему прямые руки, создавая этим упор для верхнего. Верхний, твердо опираясь прямыми руками на руки нижнего, переносит центр тяжести с ног на руки; находясь в упоре, сгибает ноги в коленях (т. е. группируется) и выносит их вперед. Нижний сгибает руки в локтях и ставит верхнего перед собой на пол.

Вход на плечи сзади

Этот способ имеет преимущество по сравнению с первым в быстроте и является наиболее распространенным.

Исполнение. Нижний выставляет на шаг вперед левую ногу, слегка согнутую в колене, и всю тяжесть корпуса переносит на нее. Правая нога, также слегка согнутая в колене, стоит на носке. Корпус прямой, голова немного откинута назад, руки согнуты в локтях, кисти рук за плечами. Верхний сзади подходит к нижнему, они берутся за руки, затем верхний ставит согнутую в колене правую ногу носком на икру правой ноги нижнего. Нижний сгибает обе ноги в коленях и тотчас же их выпрямляет (т. е. делает темп) и одновременно выпрямляет руки вверх.

В то время как нижний выпрямляет после приседания ноги, верхний отталкивается носком правой ноги от правой ноги нижнего, опирается руками на его выпрямленные руки и, взлетая вверх, сгибая ноги, ставит их одновременно на плечи нижнего (рис. 42).

Вход на плечи спереди

Исполнение. Нижний подходит сзади к верхнему и берет его за опущенные по швам кисти рук. Оба одновременно делают небольшое приседание и тотчас же выпрямляют ноги, т. е. делают темп, при котором стоящий впереди верхний отталкивается от пола, прыгает вверх, слегка

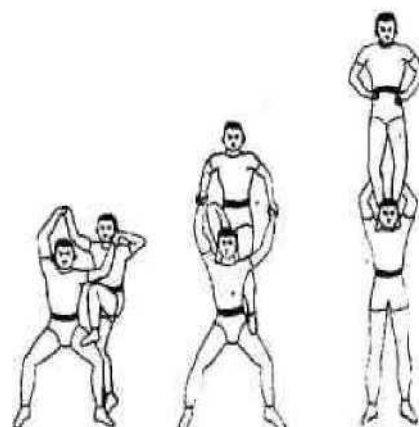


Рис. 41

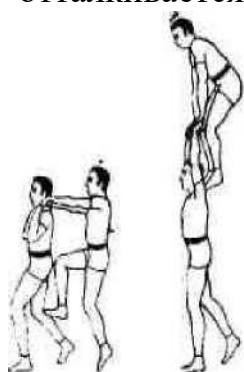


Рис. 42

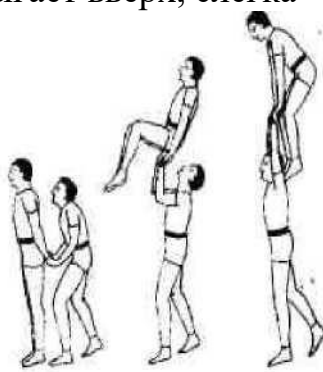


Рис. 43

отклоняясь спиной назад; в этот момент нижний, как бы подсаживая верхнего, выпрямляет руки и выталкивает его на прямые руки вверх. Верхний, выйдя в упор на прямые руки, сгибает ноги в коленях и становится на плечи

нижнего партнера (рис. 43).

Примечание. Вход на плечи с броска руками нижним будет описан в этой главе ниже.

Броски с рук Разножка через партнера

Исходное положение. Нижний и верхний стоят на расстоянии нескольких шагов лицом друг к другу. **Исполнение.** Верхний идет к нижнему, нижний выставляет левую слегка согнутую ногу вперед, оба берутся за руки: верхний берется сверху кистями правой и левой рук за предплечья левой и правой рук нижнего; нижний в свою очередь берется снизу кистями левой и правой рук за предплечья правой и левой рук верхнего.

Оба одновременно делают небольшое приседание, верхний отталкивается обеими ногами от пола, опираясь руками на руки поднимающего его вверх нижнего, и прыгает вверх. Нижний во время приседания переводит центр тяжести на левую ногу, выпрямляется, поднимает на прямых руках верхнего и перебрасывает его вверх за себя назад. При взлете вверх над нижним верхний, разъединяя прямые ноги (разножка), отталкивается руками от рук нижнего и перепрыгивает через него. Выпрямляя корпус и соединяя ноги вместе, верхний приходит на пол (рис. 44).

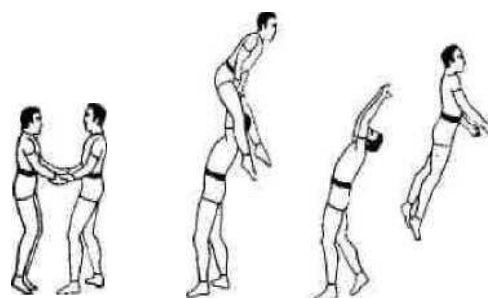


Рис. 44

Заднее сальто с рук партнера

Исходное положение такое же, как и в предыдущем упражнении.

Исполнение. Партнеры захватывают кисти друг друга: верхний — сверху, нижний — снизу. Нижний и верхний делают одновременно приседание, затем нижний поднимает верхнего вверх перед собой и подбрасывает его. Верхний во время приседания отталкивается от пола и, опираясь прямыми руками на руки нижнего, прыгает вверх, слегка отклоняя корпус и голову назад. Нижний, подбрасывая верхнего, подкручивает его руками и выпускает из рук. Верхний при взлете вверх отталкивается руками от рук нижнего, отпуская руки и группируясь, делает заднее сальто; разгруппировавшись, он приходит на пол (рис. 45).

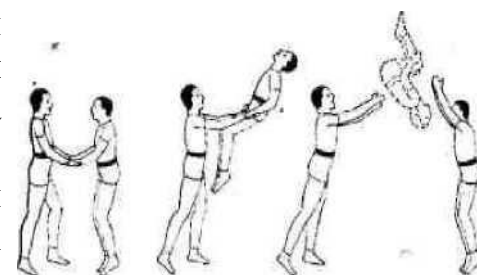


Рис. 45

Заднее сальто через партнера

Исходное положение. Нижний становится за спиной верхнего и берет его руками за бедра.

Исполнение. Верхний с небольшого приседания отталкивается от пола и прыгает вверх назад. Взлетая вверх с поднятыми руками, он группируется и делает заднее сальто. Нижний при прыжке верхнего поднимает его над собой, помогает ему

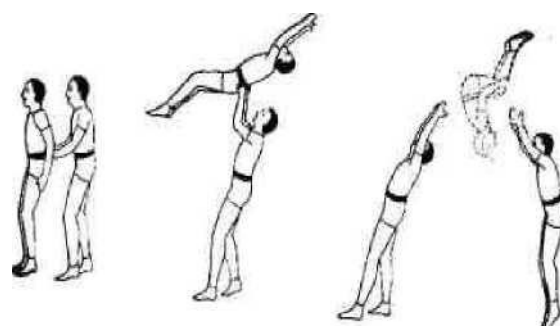


Рис. 46

взлететь вверх назад за себя; провожая его взлет, он подкручивает его руками и выпускает из рук (*рис. 46*). **Броски за ногу Заднее сальто за ногу**

Исходное положение. Верхний и нижний стоят лицом друг к другу. Верхний подает нижнему правую прямую ногу под прямым углом по отношению к левой ноге, на которой он остается стоять. Нижний берет подхватом ногу верхнего левой рукой выше икры, а правой рукой ниже икры.

Исполнение. Оба одновременно делают неглубокое короткое приседание, верхний отталкивается от пола левой ногой и одновременно делает взмах руками снизу вверх, держа корпус прямо; затем верхний, выпрямляя правую ногу, взлетает вверх и делает заднее сальто. Нижний, держа

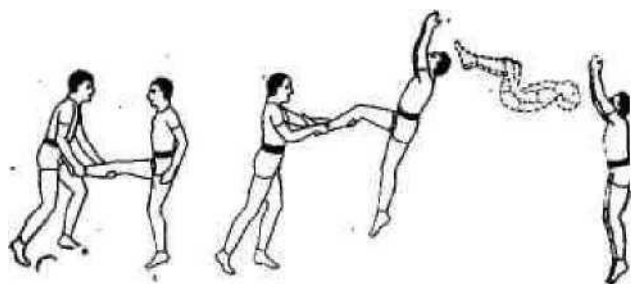


Рис. 47

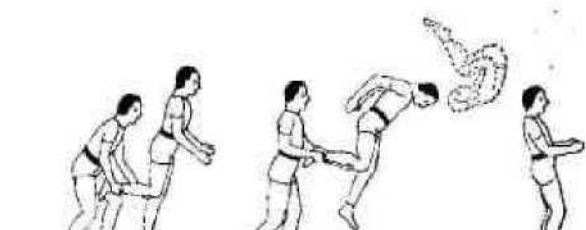


Рис. 48

прямую
ногу

верхнего, в момент его прыжка помогает взлету верхнего, подкручивает его за ногу, облегчая этим последнему выполнить прыжок. Со взлетом верхнего нижний } отпускает его ногу (*рис. 47*).

Примечание. Данное сальто можно делать темповое, группированное и планш, а также из положения стоя друг к другу не лицом, а боком.

Переднее сальто за ногу

Исходное положение. Нижний стоит почти вплотную сзади верхнего. Верхний, стоя на левой ноге, подает нижнему согнутую в колене под прямым углом

правую ногу. Нижний, приседая, берет подхватом ногу верхнего левой рукой за колено, правой — за подъем.

Исполнение. Верхний с короткого приседания, одновременно вынося руки перед собой (см. переднее сальто плечевым темпом), отталкивается левой ногой от пола и, опираясь правой ногой на руки нижнего, прыгает вверх и . делает переднее сальто.

<v '-1 ,// Д Д/ Нижний в момент прыжка верхнего выпрямляется,

" поднимает верхнего за ногу и подкручивает его, облегчая выполнение переднего сальто, затем выпускает его ногу из своих рук. Верхний приходит на пол (*рис. 48*).

Прыжки с одной ноги с броска партнера (с фуса)

В этих упражнениях для всех бросков обязательно одно положение бросающего, т. е. нижнего: ноги расставлены немного более ширины плеч и согнуты в коленях, ступни параллельны, корпус слегка наклонен вперед, плечи развернуты, голова прямая, руки, согнутые в локтях, предплечьями (около кистей) лежат на бедрах вплотную к корпусу, кисти рук соединены и плотно прижаты друг к другу. Кисть правой руки верхней частью лежит на ладони левой руки крест-накрест.

Прежде чем исполнить какое-либо упражнение этого вида, необходимо изучить темп отхода верхнего.

Исполнение. Нижний стоит в вышеописанном положении и готов к броску.

Верхний стоит на некотором расстоянии перед нижним, лицом к нему. Затем верхний идет по направлению к нижнему и на расстоянии шага от него ставит свою ступню (носком), левую или правую, — в зависимости от удобства, на руки нижнего, одновременно кладя кисти рук на его плечи, держа корпус и голову в прямом положении (в данный момент верхний выполняет прыжок от рук нижнего с правой ноги). В момент постановки ступни верхний слегка сгибает левую ногу и тотчас же выпрямляет ее, перенося вес своего тела на правую ногу, выпрямляет ее вслед за левой, резко отталкивается правой ногой от рук нижнего и руками от его плеч и направляет руки вверх. При взлете вверх правая нога отталкивается от рук нижнего, левая нога присоединяется к правой, корпус и ноги выпрямляются в одну линию с головой, приподнятой вверх.

Нижний, помогая верхнему в начале прыжка, резко бросает его руками вверх перед собой и выпрямляет ноги и корпус. Нужно стараться добиться наивысшей высоты взлета. При приземлении верхнего нижний подхватывает его руками за талию, облегчая его приход на пол (*рис. 49*).

Вход на плечи от броска руками нижним (с фуса).

ИСХОДНОГО
ПОЛОЖЕНИЯ,

Исполнение. Из описанного выше, нижний бросает верхнего над собой, не выпуская его из поля зрения, т. е. держа голову приподнятой вверх. Делая бросок и выпрямляя ноги и

корпус, нижний быстро переставляет ноги (правой ногой он делает шаг влево вперед через левую ногу), поворачивается на обеих ногах на 180° через

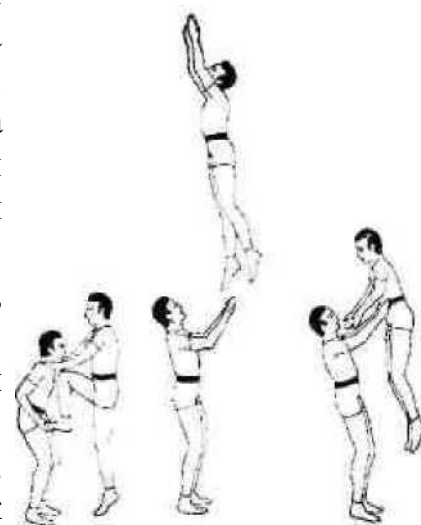


Рис. 49

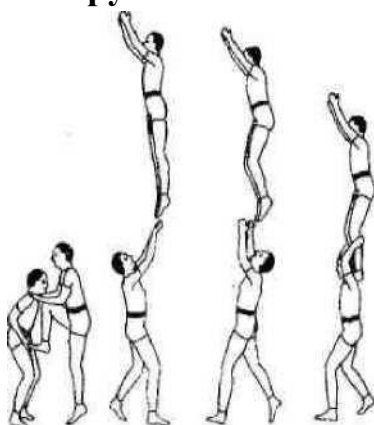


Рис. 50

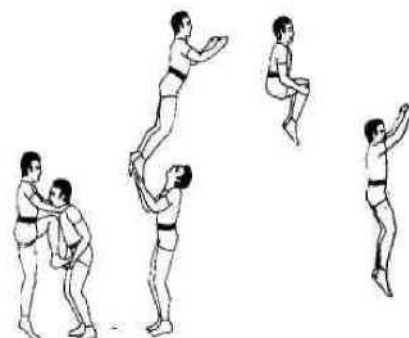


Рис. 51

левое плечо, затем делает левой ногой шаг назад, приседает и ловит ноги верхнего к себе на плечи. Принимая верхнего на плечи, нижний держит голову прямо; сделав бросок, он ни в коем случае не меняет прямого положения корпуса; с момента взлета и до прихода на плечи верхний держит корпус и голову прямо, руки его подняты вверх. Верхний ни в коем случае не должен искать нижнего ногами. При приходе на плечи нижнего (на носки) он пассивирует себя ногами, слегка сгибая их в коленях и смягчая этим приход (*рис. 50*).

Прыжок через нижнего с броска

Исполнение. Из исходного положения, описанного выше, верхний ставит правую ногу на руки нижнего и, кладя руки на его плечи, выпрямляет ее, затем отталкивается ею от рук, а руками от плеч нижнего, одновременно выпрямляя корпус, направляя его вверх вперед через нижнего, и выбрасывает руки вверх вперед. Отрываясь от нижнего, верхний делает через него прыжок в группировке, держа корпус прямым, тотчас же разгруппировывается и, выпрямляясь, приходит на пол. Нижний, бросая верхнего, отклоняет свой корпус немного назад, посылая верхнего через себя (*рис. 51*).

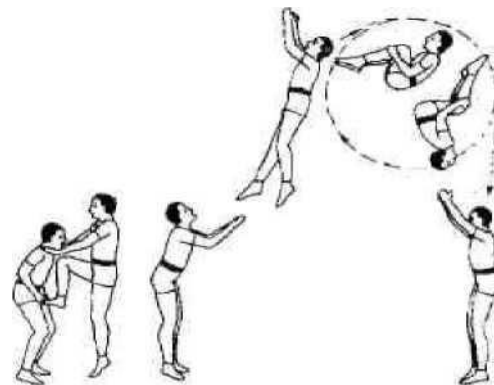


Рис. 52

Примечание. Описанное упражнение является самостоятельным, а также служит как подготовительное для исполнения переднего сальто через партнера с его броска (см. ниже).

Заднее группированное сальто с рук нижнего (фус-сальто)

Исполнение. Из исходного положения, описанного выше, верхний ставит правую ногу на руки нижнего, кладя руки на его плечи, выпрямляет ее и отталкивается ею от рук нижнего, а руками от плеч нижнего, одновременно выпрямляя корпус и направляя его вверх назад (не закидываясь назад, а держа корпус прямым, давая ему только направление); затем верхний поднимает руки, взлетает вверх, оторвавшись от рук нижнего, группируется, делает заднее сальто и приходит на пол. Нижний

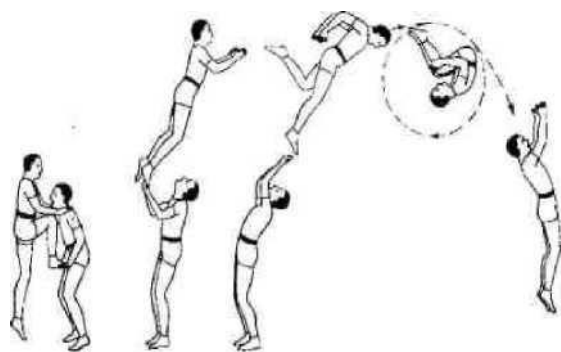


Рис. 53

бросает верхнего вверх перед собой (*рис. 52*). **Примечание.** При таком же отходе от рук нижнего возможно исполнение ряда других задних сальто: сальто планш, сальто-пируэта, двойного заднего сальто и т. д.

Переднее сальто с рук нижнего (фус — переднее сальто)

Исполнение. Из положения, описанного в упражнении «Прыжок через нижнего», верхний, взлетая вверх над нижним и вынося руки вверх

перед собой, задерживает прямую правую ногу в его руках (т. е. использует до конца силу броска нижнего). Оторвавшись от рук нижнего, верхний группируется, делает переднее сальто и, разгруппировываясь, приходит на пол (*рис. 53*).

Отходы с плеч

Так же как и в бросках с рук, прежде чем исполнить сальто с плеч нижнего, верхнему необходимо сначала изучить и отработать темп отхода от плеч нижнего.

Темп отхода с плеч нижнего

В партерной акробатике применяется так называемый двойной темп отхода с плеч нижнего.

Исходное положение. Верхний, находясь на плечах нижнего, стоит на носках с опущенными и соединенными вместе пятками, опираясь ногами на голову нижнего, колени слегка согнуты и разъединены в стороны, корпус прямой, голову держит прямо, ненапряженно, немного согнутые в локтях руки опущены по швам. Положение нижнего: корпус прямой, плечи развернуты назад и приподняты, кисти рук охватывают икры ног

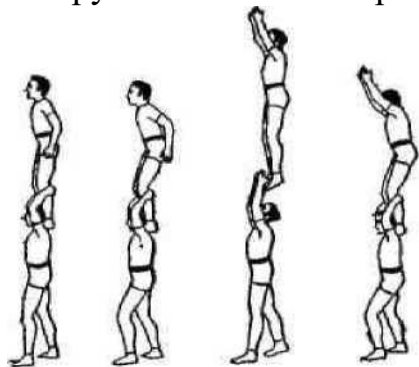


Рис. 54

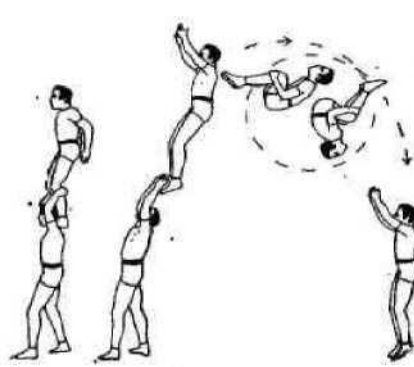


Рис. 55

верхнего, голова прямая, ноги расставлены на шаг, слегка согнуты в коленях, левая впереди, правая сзади; вес тела равномерно распределяется на

обе ноги. Оба, находясь в вышеописанном исходном положении, готовы к исполнению упражнения. **Исполнение.** Верхний

подает условный сигнал о готовности к отходу ударом ладонями о бедра. Нижний, получив сигнал верхнего, в свою очередь дает верхнему сигнал возгласом «ап», которым он ставит верхнего в известность о последующем сейчас броске. Сделав неглубокое пружинистое приседание и тотчас же выпрямившись, нижний плечами подбрасывает верхнего над собой, но не выпускает его ноги из своих рук. Верхний в момент приседания нижнего одновременно с ним также делает неглубокое, короткое приседание (сгибая ноги в коленях, но не разъединяя пяток и не поднимаясь ни в коем случае на носки); тотчас же выпрямив ноги, отталкивается ими от плеч нижнего и с прямыми ногами приходит к нему на плечи, на то же место, слегка сгибая ноги в коленях, смягчая этим свой приход. Нижний в свою очередь, принимая верхнего к себе на плечи, также слегка сгибает ноги в коленях, смягчая его приход (рис. 54).

Примечание. Название «двойной темп» происходит от двух согласованных движений как нижнего, так и верхнего: приседания и выпрямления ног. Освоив этот темп и почувствовав друг друга в этом движении (т. е. верхний чувствует упор, от которого он может оттолкнуться, а нижний, выбрасывая верхнего, чувствует его правильный отход от своих плеч), следует перейти к тренировке и исполнению сальто с плеч. Исполнять сальто с плеч, не освоив предварительно темпа, нельзя.

Заднее группированное сальто с плеч нижнего

Исполнение. По вышеописанной схеме, по сигналу верхнего, дав ему ответный сигнал, нижний делает неглубокое пружинистое приседание на обеих ногах,

выпрямляет их, переводя центр тяжести на правую ногу, которая находится за левой, и плечами выбрасывает верхнего. При броске руки нижнего провожают ноги верхнего. Верхний во время приседания нижнего отталкивается ногами от его плеч, слегка направляя прямой корпус назад, взлетает вверх и, группируясь, делает заднее сальто. Разгруппировавшись, выпрямляя корпус, верхний приходит на пол (*рис. 55*).

Примечание. При таком же отходе от плеч нижнего возможно исполнение сальто планш, сальто-пируэта.

Переднее сальто с плеч нижнего

Исполнение. По той же схеме, после сигнала о готовности нижний делает приседание, выпрямляет ноги,

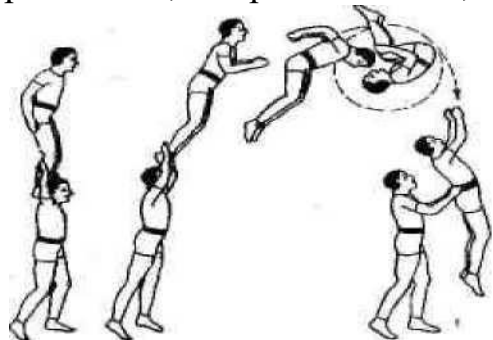


Рис. 56

переноса центр тяжести на левую (прямую) ногу, которая находится впереди (т. е. подает корпус при броске слегка вперед), и выбрасывает верхнего. Верхний одновременно с толчком нижнего выносит руки перед собой, придавая своему корпусу направление вперед и, оторвавшись от плеч нижнего, делает переднее сальто. Разгруппировываясь, выпрямляя корпус, верхний приходит на пол с поднятыми вверх руками. Перед приходом на пол нижний

подхватывает верхнего за талию, смягчая этим его приход (*рис. 56*).

Переворот вперед с опорой на руки с рук лежащего партнера

Исходное положение. Нижний ложится на пол, расставляя ноги. Верхний стоит на небольшом расстоянии от нижнего со стороны его ног.

Исполнение.

Верхний с разбегу в локтях делает вальсет с левой прямой ногами,

ставит свои слегка согнутые руки кистями в кисти вертикально поднятых вверх рук нижнего. (Кисти верхнего пальцами вперед, кисти нижнего обхватывают кисти

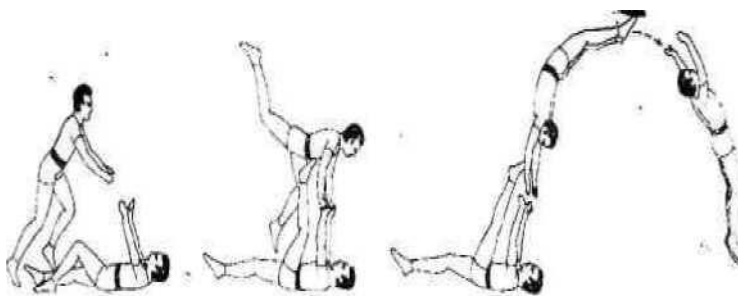


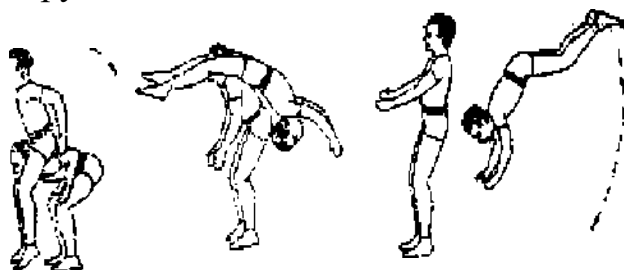
Рис. 63

верхнего пальцами с внешней стороны.) Взмахом правой ноги снизу вверх и толчком левой, подавая плечи вперед и выпрямляя руки, верхний через стойку на кистях, отталкиваясь руками и отрывая свои руки от рук нижнего, делает переворот вперед. Нижний помогает верхнему исполнить переворот толчком согнутой в колене левой ноги (носком) под грудь в момент подъема верхнего в стойку и руками толкает его через себя (*рис. 63*).

Заднее сальто с шеи партнера

Исходное положение. Оба партнера стоят лицом друг к другу.

Исполнение. Верхний берется правой рукой за



шею нижнего, наклоняя его вниз, через голову нижнего и, поворачивая свой корпус слева направо на 180°, садится к нему на шею верхом. Нижний, выпрямляя ноги и корпус, отклоняется назад и бросает верхнего через себя.

Верхний во время выпрямления нижнего отталкивается ногами от пола, взмахивает руками снизу вверх назад, делает заднее сальто (без группировки) и приходит на пол сзади нижнего (рис. 64).

64).

Боковое колесо вдвоем

Исходное положение. Нижний и верхний стоят лицом друг к другу.

Рис. 64

Исполнение. Нижний, широко расставив ноги, наклоняет корпус до прямого угла с ногами. Верхний ложится животом к нему на спину и обхватывает его руками вокруг талии, широко расставив и выпрямив ноги. Нижний обхватывает руками снаружи ноги верхнего, опираясь ладонями на икры. Затем нижний выпрямляет корпус, немного не доведя его до вертикального положения.

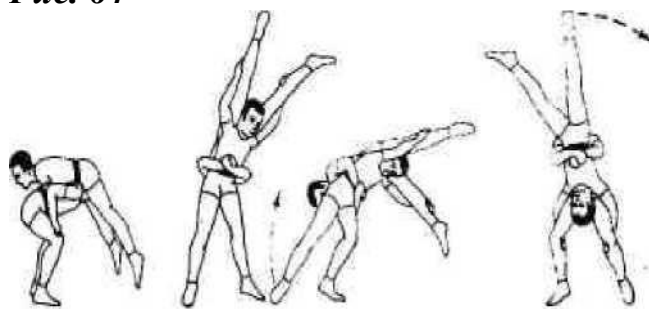


Рис. 65

Наклоняя свой корпус влево, приседая на левую ногу и отрывая правую от пола, он дает возможность верхнему прийти на пол на правую, затем на левую ногу; верхний в свою очередь нагибает свой корпус влево, наклоняя находящегося у него в руках нижнего, который также становится на пол сначала на правую, затем на левую ногу и т. д. (рис. 65).

Подъем разгибом (лягскач) со спины партнера

Исходное положение. Нижний и верхний стоят на некотором расстоянии лицом друг к другу. Нижний расставляет ноги немного больше ширины плеч, делает приседание, сгибая ноги в коленях до прямого угла, опираясь кистями рук на колени, наклоняет корпус до горизонтального положения, слегка прогнувшись в пояснице.

Исполнение. Верхний, с небольшого разбега сделав вальсет, делает прыжок и ставит кисти рук на плечи нижнего. Взлетая вверх, верхний сгибает руки в локтях, подгибает голову, ложится лопатками на лопатки нижнего; затем он делает взмах прямыми ногами вверх, разгибаясь, отталкивается руками от нижнего и приходит с прямым корпусом на пол на ноги. Нижний облегчает верхнему взлет, выпрямляя свои ноги, руки и корпус в момент соприкосновения лопатками и взмахом ногами верхнего (рис. 66).

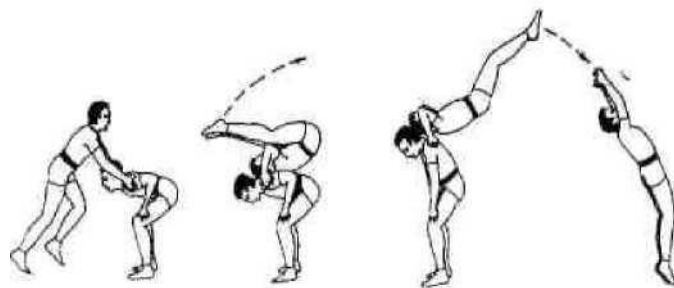


Рис. 66

Кувырок боком (боковой кульбит) со спины партнера

Исходное положение. Нижний стоит в таком же положении, как и в

предыдущем упражнении, только боком по отношению к верхнему.

Исполнение. Верхний, с небольшого разбега сделав вальс с левой ноги (левая нога ставится рядом с правой ногой нижнего), взмахивает правой рукой и правой прямой ногой снизу вверх, со- прикасается своей

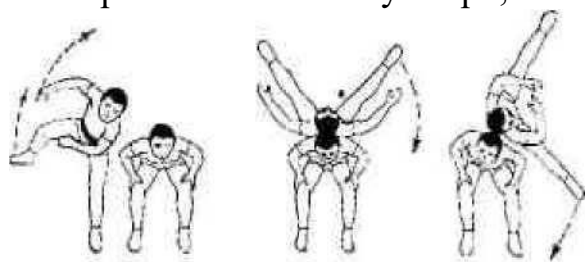


Рис. 67

спиной со спиной нижнего, делает по его спине перекат (кувырок) с широко расставленными прямыми ногами, находящимися в момент переката под прямым углом по отношению к корпусу, и приходит на пол сначала на правую, затем на левую ногу. Нижний в момент переката верхнего по его спине подкручивает его правым

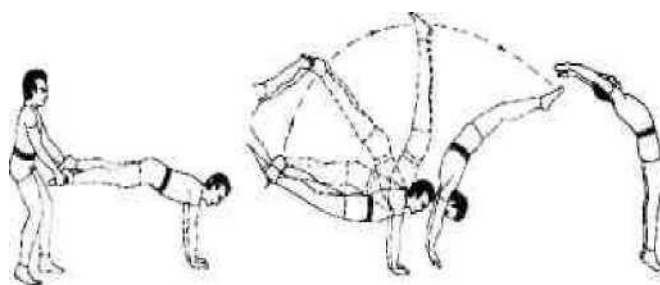


Рис. 68

плечом в сторону схода (рис. 67).

Переворот вперед с опорой на руки и броском за ноги

Исходное положение. Нижний и верхний стоят друг за другом. **Исполнение.** Верхний с толчка становится в стойку на кистях, разъединяя прямые ноги на расстояние ширины плеч, и падает прямым корпусом, не сгибая рук, в сторону нижнего. Нижний подхватывает ноги верхнего за подъем и, приседая, опускает их до горизонтального

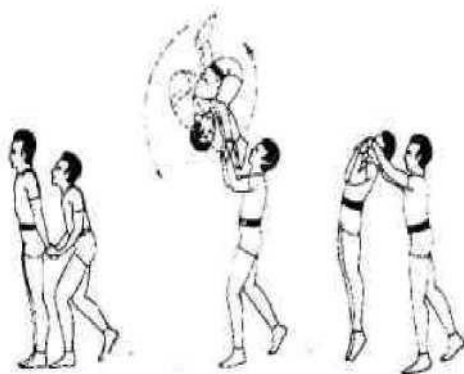


Рис. 69

положения. Верхний

опускает корпус и ноги прямыми. Когда нижний подхватывает его ноги.

верхний слегка поднимает таз так, что его ноги и корпус образуют небольшой угол, который сначала переходит в прогиб, а затем, во время броска нижнего, снова в небольшой угол, после чего, не оттягивая ног верхнего на себя, нижний бросает их вверх, в стойку.

Во время броска нижнего верхний, делая описанное выше движение корпусом, толчком прямыми руками от пола, через переворот вперед, встает на пол на прямые ноги (рис. 68).

Кувырок вперед в руках партнера

Исходное положение. Нижний стоит вплотную за спиной верхнего и держит его за кисти опущенных по швам рук. **Исполнение.** Оба одновременно делают небольшое приседание и тотчас же выпрямляют ноги; стоящий впереди верхний, отталкиваясь от пола, прыгает вверх. Во время прыжка верхний поднимает таз, наклоняет корпус вперед и, группируясь, делает кувырок. Когда верхний отталкивается от пола, нижний поднимает его вверх перед собой, в верхней точке

взлета подкручивает его кистями своих рук и, не отпуская рук верхнего, ставит его на пол на ноги, впереди себя (рис. 69).

Обмотка через плечо партнера с кувырком (вперед вдвоем)

Исходное положение. Нижний стоит на широко расставленных, слегка согнутых в коленях ногах, руки разведены в стороны на уровне плеч. **Исполнение.** Верхний подходит сзади к нижнему со стороны правого плеча, кладет левую руку на левое плечо нижнего, правую руку — на правое; ступню правой ноги ставит рядом со ступней правой ноги нижнего; затем верхний выносит левую ногу впереди правой ноги нижнего, подтягивается руками вплотную к его корпусу, делает взмах правой ногой снизу вверх влево и отталкивается левой ногой от пола. В этот момент нижний обнимает правой рукой корпус верхнего сверху, а левой рукой снизу поднимает и забрасывает верхнего на свое левое плечо; немного наклоняясь, нижний подкручивает корпус верхнего правой рукой и забрасывает его себе за спину, помогая левой. Верхний в момент подкручивания выходит на спину нижнего, берется руками за его плечи и плотно прижимается к его спине. Нижний правой рукой обхватывает сзади справа шею верхнего и, приседая, наклоняет корпус вперед; оба подгибают головы и сделав кувырок вперед через спину верхнего, садятся на пол (рис. 70). верхнего, садятся на пол (рис. 70).

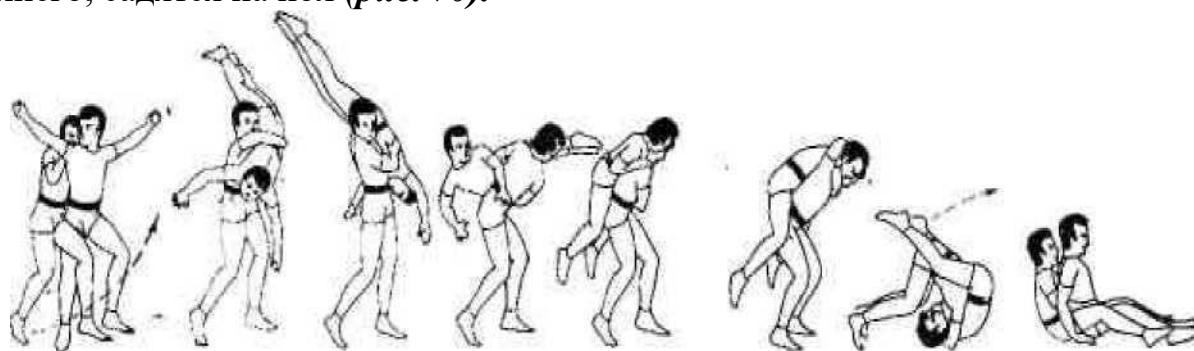


Рис. 70

Обмотка полная через плечо партнера

Исполнение. Начинается упражнение так же, как и предыдущее, но в момент прихода на спину нижнего верхний, берясь руками за его плечи, сразу с крутки подает ноги с правого бедра нижнего. Нижний обнимает корпус верхнего сначала правой рукой, затем левой и, поднимая его, вновь забрасывает на свое левое плечо. Упражнение повторяется несколько раз подряд.

Перекат по спине партнера

Исходное положение. Нижний и верхний стоят на одной линии, боком друг к другу, лицом в разные стороны, на расстоянии двух выпрямленных рук, держа друг друга за кисти вытянутых правых рук с захватом больших пальцев.

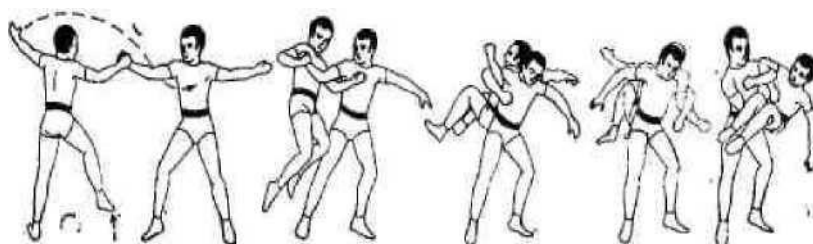


Рис. 71

Исполнение. Нижний, отклоняя корпус влево, рывком правой руки, сгибая ее в локте, подтягивает к себе верхнего. Верхний, сделав вальсет и оттолкнувшись правой ногой от пола, взлетает, поворачиваясь на 180° слева направо, просовывает левую руку подмышку правой руки нижнего, обхватывая ее согнутым локтем, и приходит спиной на спину нижнего, поднимая обе ноги вверх и сгибая их в коленях. Нижний, отпустив кисть руки верхнего, сгибает свою руку в локте и плотно прижимает ею к своему корпусу левую руку верхнего. Наклоняя корпус, нижний захватывает левой согнутой в локте рукой правую, также согнутую в локте руку верхнего, отпускает своей правой рукой его левую руку и, выпрямляя корпус, рывком левой руки выносит верхнего (сделавшего пережат по спине) перед собой, затем подхватывает своей правой рукой ноги верхнего под колени и держит его перед собой (рис. 71).

Обрыв со скольжением по спине партнера

Исходное положение. Оба партнера стоят почти вплотную лицом друг к другу, обхватывая кистями рук предплечья друг у друга (верхний кистями обхватывает снизу локти нижнего, нижний кистями держит руки верхнего сверху выше локтей).

Исполнение. Оба партнера одновременно делают приседание и тотчас же выпрямляют ноги.

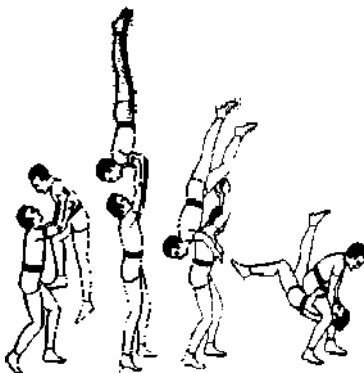


Рис. 72

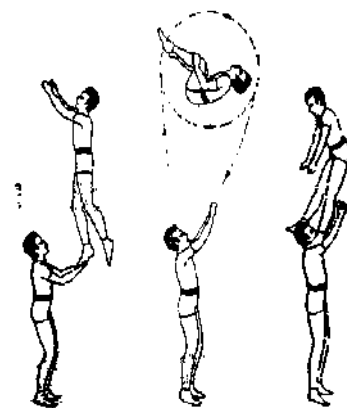


Рис. 73

Нижний поднимает верхнего, который во время приседания отталкивается обеими ногами от пола, прыгает вверх вперед и, поднимая корпус, выходит в стойку (руки в руки) на предплечьях. Зафиксировав эту стойку, нижний, опуская голову, отпускает руки верхнего и слегка наклоняет корпус вперед. Верхний, падая вниз, скользит грудью по спине нижнего, обхватывает руками его бедра, останавливая этим свое скольжение. Нижний, нагибаясь, руками обхватывает верхнего за шею, выпрямляя корпус, вытаскивает его из-под ног и ставит перед собой на пол. Ноги верхнего в момент захвата его головы нижним опускаются на пол, верхний отпускает бедра нижнего и, оттолкнувшись ногой от пола, становится перед ним на пол (рис. 72).

Заднее сальто с рук «в седло» и из рук на пол

Исходное положение. Смотри «Прыжки с одной ноги с броска партнера (с фуса)».

Исполнение. Верхний, выпрямляя правую ногу и отталкиваясь ею от рук нижнего, взлетает прямо вверх, группируется и делает заднее сальто. Выкручивая сальто, верхний разгруппировывается и разводит прямые ноги в стороны. Нижний, бросая верхнего вверх, ловит его после сальто на руки, которые он держит перед собой на ширине плеч (рис. 73). Верхний приходит к нижнему на

руки верхом и руками обхватывает его за шею. Поймав верхнего, нижний пересаживает его к себе на плечи, не изменяя его положения; перехватывая руки, нижний поддерживает его снизу за бедра (корпус верхнего прямой) и выбрасывает вверх, подкручивая на заднее сальто. Верхний от броска нижнего, отклоняя корпус назад и взмахивая руками вверх назад, делает заднее сальто и приходит на пол.

Полтора (задних) сальто со спины партнера

Исходное положение. Верхний делает стойку на кистях и разводит ноги в стороны. Нижний подходит к

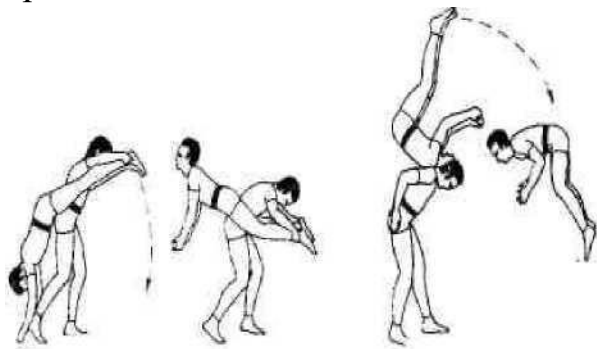


Рис. 74

верхнему, поворачивается к нему спиной, берет прямые ноги верхнего подмышки и обхватывает их кистями рук за лодыжки со стороны пяток. Левая нога нижнего выставлена на шаг вперед.

Исполнение. Нижний делает неглубокое приседание на обеих ногах, наклоняет корпус вниз и, нажимая руками на прямые ноги верхнего, поднимает его к себе на спину, тотчас же выпрямляя ноги и корпус. Почувствовав пережат верхнего

по своей спине, нижний отпускает его ноги. Верхний облегчает свой подъем, резко отклоняя корпус назад и освобождая свои ноги; затем он делает кувырок назад по спине нижнего и приходит на пол перед нижним. Чтобы обеспечить верхнему его сход на пол в рост (т. е. прямо), нижний не должен доводить наклон своего корпуса до прямого угла. В момент переката верхнего по спине и его схода на пол нижний резко выпрямляет свой корпус и подкручивает верхнего своими лопатками (толчком, горбясь в спине) (рис. 74).

Примечание. При первоначальном разучивании этого упражнения нижний должен стараться при сходе верхнего на пол захватить его руки своими руками. Головы в момент переката нужно наклонить в разные стороны, чтобы избежать удара.

Задний каскад на спину нижнего (падение назад)

Исходное положение. Такое же, как в упражнении «Отход от рук нижнего (с фуса)».

Исполнение. Верхний, взлетая вверх над головой нижнего, делает взмах левой ногой снизу вверх и отклоняет корпус назад. Нижний бросает верхнего вверх над собой, наклоняет корпус, держа спину с небольшим прогибом. Отрывая правую ногу от рук нижнего, верхний присоединяет ее к левой и падает на лопатки. Нижний принимает падающего спиной верхнего к себе на лопатки, смягчая его падение небольшим приседанием. Руки партнеров во время взлета и приземления разведены в стороны. В момент прихода верхнего на спину нижнего оба придерживаются друг

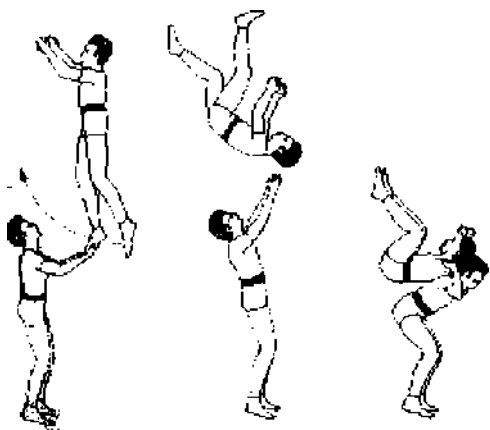


Рис. 75

за друга кистями рук. После фиксирования прихода спина в спину нижний полностью выпрямляет корпус, и верхний, опуская ноги, встает на пол (*рис. 75*).

Полтора передних сальто со спины партнера

Прежде чем приступить к тренировке данного упражнения, необходимо выучить резкий темп для этого упражнения и взлет вверх от рук нижнего, а также два описанных ниже упражнения.

Исполнение темпа. Верхний подходит к стоящему к нему спиной нижнему, ставит кисти своих рук на пол вплотную к пяткам нижнего и делает стойку на кистях, слегка прогибаясь в пояснице; сгибая ноги в коленях, верхний кладет их икрами на плечи нижнего. Нижний кистями своих рук захватывает перед собой ступни ног верхнего, выставляет левую ногу вперед и, перенося на нее центр тяжести, сгибая ее в коленке, немного, но резко наклоняет корпус вниз, одновременно подтягивая ноги верхнего пятками плотно к своему корпусу около талии. Перетягивая таким образом на себя верхнего и не опуская рук, нижний, выпрямляя ноги и корпус, выбрасывает руками верхнего вверх. Верхний, отрываясь от пола, не сгибает корпуса, а, отклонив назад голову и руки, опираясь ногами о кисти рук нижнего, встает над ним в рост (ноги верхнего слегка согнуты в коленях). Нижний выпрямляет ноги и корпус (т. е. делает бросок), верхний в это время отталкивается ногами от рук нижнего, взлетает вверх и опускается на пол перед нижним. Нижний в момент приземления верхнего подхватывает его руками за талию, страхуя его приход на пол. Освоив вышеописанный темп, рекомендуется перейти к тренировке сначала заднего, затем переднего сальто с рук нижнего из положения сидя верхом на его плечах.

Заднее и переднее сальто из положения сидя на плечах нижнего

Исходное положение. Верхний сидит верхом на плечах нижнего, корпус и голову держит прямо, руки опущены по швам, ноги согнуты в коленях. Нижний держит ступни ног верхнего в своих кистях, плотно прижимая свои руки к талии.

Исполнение. Сделав неглубокое приседание и выпрямив ноги, не опуская вниз согнутые в локтях руки, держащие ступни ног верхнего, нижний выбрасывает верхнего вверх. Верхний делает взмах руками вверх назад и, немного отклоняя корпус назад, одновременно отталкивается ногами от рук нижнего, группируясь, выкручивает заднее сальто и приходит на пол сзади нижнего.

Переднее сальто

Исполнение. Из того же положения, но с той разницей, что верхний не сидит на плечах, а, приподнявшись, полустоит на руках нижнего, верхний одновременно с темпом нижнего вниз выпрямляет ноги и корпус, во время броска нижнего делает взмах руками, оставляя до момента отхода прямые ноги в руках нижнего,

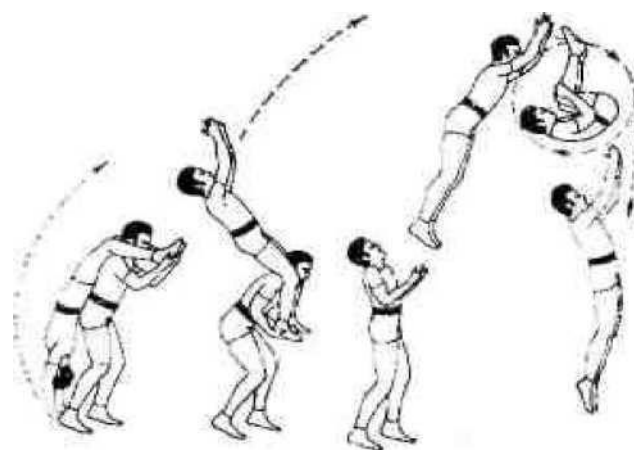


Рис. 76

отталкивается ногами от рук нижнего, выкручивает переднее сальто и приходит на пол.

Исполнение основного упражнения

Освоив вышеописанный темп выполнения основного упражнения по данному принципу, верхний поднимается с поднятыми над головой руками и, находясь ногами на руках нижнего, выпрямляется и, отталкиваясь от рук нижнего, делает переднее сальто, разгруппировывается и приходит на пол. Нижний в момент отхода верхнего на переднее сальто переводит центр тяжести на левую ногу и выбрасывает верхнего руками, слегка наклоняя свой корпус вперед (*рис. 76*).

Примечание. Хорошо освоив данное упражнение, можно перейти к тренировке переднего сальто, с которого верхний приходит не на пол, как указано в данном упражнении, а на плечи к нижнему в положение сидя.

СИЛОВАЯ АКРОБАТИКА

В эту главу входит описание упражнений, состоящих из различных стоек: на кистях (на двух и на одной), на голове или в кистях у партнера и т. д. Само собой разумеется, что, прежде чем исполнять стойку в кистях или на голове у партнера, необходимо научиться выполнять это упражнение на полу. Поэтому данная глава об акробатических упражнениях вдвоем начинается с

описания
индивидуальных
упражнений.

Стойка на кистях силой (жимом)

Разница между стойкой на кистях с толчка и стойкой жимом состоит в том, что исполнителю стойки жимом необходимо выдержать вес своего тела на полусогнутых руках и, выходя в стойку, отжимаясь на руках, силой поднять ноги вверх.

Исполнение. Спортсмен делает глубокое приседание, ставит прямые руки на пол перед собой по ширине плеч пальцами вперед; затем, перенося тяжесть тела на

руки, слегка сгибая руки в локтях, поднимает корпус до вертикального положения, после чего, одновременно выпрямляя руки и ноги, выходит в прямую стойку (*рис. 77*).

Примечание. Полезно проводить тренировку стойки жимом с помощью товарища, который находится сзади исполняющего, помогая ему выходить в стойку, поддерживая его за талию. При тренировке данного упражнения следует помнить, что: 1) руки должны быть немного согнуты в локтях

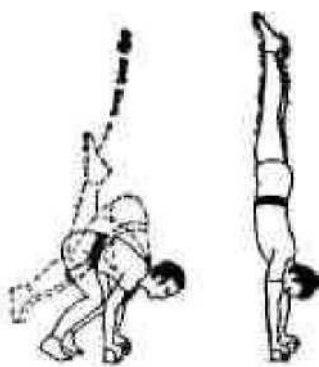


Рис. 77



Силовая акробатика вдвоем

Задачей данного раздела является ознакомление с основными акробатическими силовыми парными упражнениями, после освоения которых, можно перейти к построению различных акробатических комбинаций, так как обычно эти упражнения не демонстрируются отдельно друг от друга, а соединены с производными от них элементами и объединяются в акробатические комбинации. Размеры данной программы не позволяют описать все имеющиеся варианты этих комбинаций. Поэтому эту задачу должен выполнить тренер, готовящий спортсменов к соревнованиям. На основании этого предлагается описание только основных упражнений.

Стойка ногами на голове партнера

Исходное положение. Верхний встает на

плечи нижнего, придерживаясь кистями рук за кисти рук нижнего, и ставит обе ноги на его голову, опираясь носками на переднюю часть головы; затем он отпускает руки нижнего и, выпрямляясь во весь рост, кладет руки на бедра. Нижний слегка расставляет ноги в стороны, держа корпус и голову прямо, и балансирует на своей голове верхнего (рис. 82. \

Освоив баланс, следует усложнить это упражнение, садясь и поднимаясь со стоящим на голове партнером.

Исполнение. Нижний расставляет ноги по ширине плеч, держа корпус *ж* голову прямо, делает глубокое приседание на обе ноги, опираясь руками на колени, затем ставит руки на пол сзади корпуса (сначала пальцами, затем всей кистью) и садится, выпрямив и вытянув перед собой ноги. Вставая с пола, нижний подтягивает согнутые в коленях ноги к корпусу, переводит вес на ноги, опираясь руками на колени и слегка посылая верхнего вперед, выпрямляясь, встает. Подняв руки вверх, нижний берет верхнего в упор на кисти и опускает его перед собой на пол.

Примечание. Освоив стойку на голове партнера на двух ногах, можно перейти к тренировке стойки на голове партнера на одной ноге.

Стойка кисти в кисти у лежащего партнера

Исходное положение. Нижний ложится на спину и поднимает руки, расставленные по ширине плеч, над собой вертикально.

Исполнение. Верхний подходит вплотную к плечам нижнего, кладет свои кисти в кисти нижнего (положение захвата рук описано в упражнении «Боковой вход на плечи», глава III), делает толчок обеими ногами от пола и выходит в

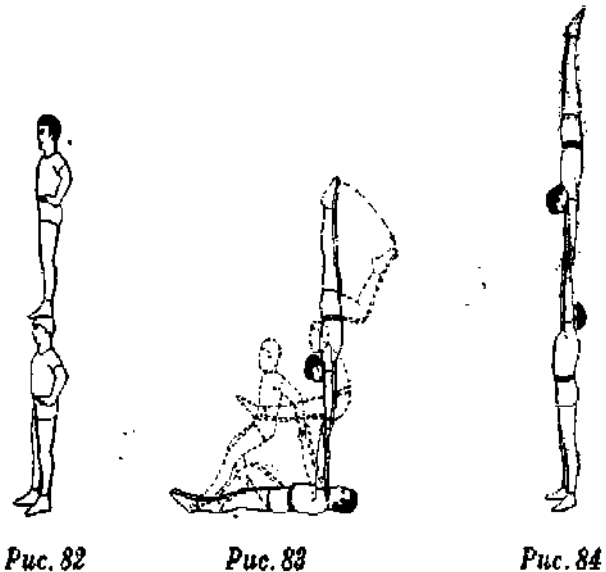


Рис. 82

Рис. 83

Рис. 84



стойку на кистях. Нижний в момент входа верхнего в стойку слегка сгибает руки в локтях, чем облегчает верхнему выход в стойку. Верхний на кистях нижнего выходит в прямую стойку. Нижний выпрямляет руки и держит верхнего в стойке на своих руках. Кисти нижнего должны находиться в полувертикальном положении и при фиксации стойки не изменять своего первоначального положения, так как с опусканием кистей нижнего кисти верхнего меняют передний, необходимый для правильной стойки упор, и баланс стойки теряется. Сходя со стойки, верхний опускает ноги вниз, сгибая их; нижний, слегка наклоняя руки из вертикального положения вперед, провожает сходящего вниз верхнего между рук и, расставляя и сгибая в коленях ноги, дает возможность верхнему встать перед ним на пол. Верхний, придя на пол, наклоняя свой корпус вперед, притягивает руками к себе нижнего, помогая этим ему подняться и встать на ноги (*рис. 83*).

Примечание. При первоначальных тренировках для облегчения верхнему освоения стойки на кистях необходима страховка.

Параллельно с тренировкой стойки в кистях партнера с толчка нужно тренировать стойку в кистях партнера жимом. Освоив баланс стойки в кистях у лежащего партнера, ученик должен перейти к тренировке стойки в кистях у партнера, который стоит на полу. Тренировку стоек нужно проводить постепенно, переходя от элементарных упражнений к более трудным. Вначале спортсмен должен выполнить стойку в кистях у нижнего с толчка двумя ногами от плеч нижнего.

Исполнение. Верхний, стоя на плечах у нижнего, держится за кисти нижнего и готовится выйти в стойку. Нижний сгибает руки в локтях и прижимает их к корпусу (кисти расположены около плеч); затем он выставляет для упора левую ногу вперед, делает неглубокое приседание и тотчас же выпрямляет ноги (т. е. делает темп, как и будет называться это движение в дальнейшем). Одновременно с темпом нижнего верхний отталкивается ногами от его плеч и выходит в стойку на кистях. Нижний, найдя баланс, держа верхнего, стоящего в стойке у него в кистях, выталкивает или выжимает его на прямые поднятые вверх руки. при этом строго сохраняет первоначальное положение всего корпуса, находящегося в стойке. Спина нижнего должна быть прямой, прямые руки — на расстоянии ширины плеч, голова откинута назад (*рис. 84*). Зафиксировав стойку, верхний сходит обратно в исходное положение — на плечи нижнего.

Выход в стойку с толчка в кистях у нижнего

Это упражнение имеет два варианта.

1. **Облегченный вариант (подсечка)**, при котором верхний может не владеть стойкой жимом. **Исходное положение.** Нижний стоит сзади верхнего, для упора выставляет левую ногу вперед и берет верхнего

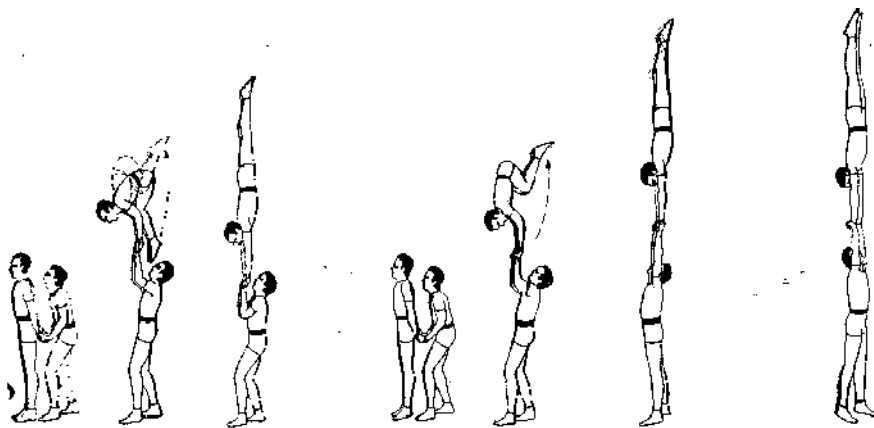


Рис. 85

Рис. 86

Рис. 87

за кисти опущенных по швам рук.

Исполнение. С общего темпа нижний поднимает вверх верхнего, который отталкивается ногами от пола, опираясь на кисти

рук нижнего и, группируясь, поднимая корпус, выходит в стойку. Нижний поднимает верхнего почти на прямых руках вверх перед собой; когда верхний поднимает корпус, нижний резко опускает руки, сгибая их в локтях до положения кистей около плеч (как бы подсекая руки), и одновременно приседает, облегчая этим верхнему выход в стойку сразу на прямых руках (*рис. 85*).

2. Усложненный вариант, при котором верхний должен владеть стойкой жимом.

Исполнение. Из того же исходного положения, как и в предыдущем упражнении, с общего темпа нижний поднимает верхнего вверх на прямые руки (не подсекая их); верхний отталкивается ногами от пола, опираясь на кисти рук нижнего, и выходит в стойку на кистях, также на прямые руки (*рис. 86*).

Стойка кисти в кисти лицом друг к другу (лицевая)

Исходное положение. Нижний и верхний стоят вплотную лицом друг к другу, держась кистями рук (захват кистей описан в главе IV, в упражнении «Переворот вперед с опорой на руки»).

Исполнение. С общего темпа нижний выталкивает верхнего вверх в упор над собой; верхний из упора на кистях нижнего, группируясь, отжимается на прямых руках в стойку на кистях; зафиксировав стойку, сходя с нее, он проносит ноги между руками через голову нижнего (продолжающего держать его на прямых руках), выпрямляясь, скользит по его спине и сходит на пол (*рис. 87*).

Выход в стойку на кистях у партнера, прогнувшись, через подъем в упор силой

Исполнение. Из исходного положения, стоя друг за другом {верхний позади нижнего), взявшись за кисти прямых поднятых вверх рук нижнего, верхний, подтягиваясь на руках, скользя по спине нижнего, выходит силой в упор. Подаваясь вперед, жимом через горизонтальное равновесие, верхний выходит в стойку на кистях. Нижний при подтягивании верхнего создает сопротивление его весу, поднимая кисти рук и слегка отклоняя руки вперед из вертикального положения (*рис. 88*).

Рывок нижним верхнего из положения стойки на голове на полу в стойку кисти в кисти (свечка)

Исходное положение. Верхний стоит на голове на полу, опираясь на руки.

Нижний подходит к нему вплотную, берет его за ноги, прислоняет их к своей голове и берется кистями своих рук за кисти рук верхнего (руки обоих партнеров согнуты в локтях).

Исполнение. Нижний делает глубокое приседание, тотчас же выпрямляет ноги, сохраняя прямое положение

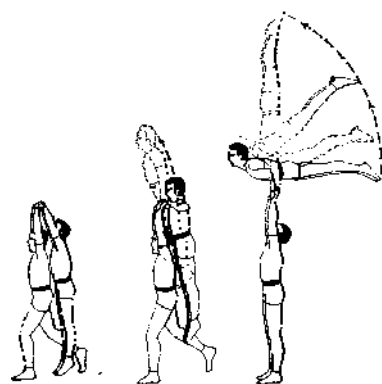


Рис. 88

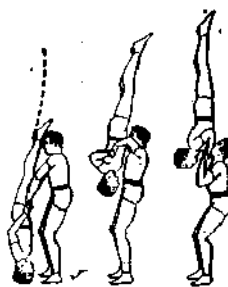


Рис. 89

корпуса, и руками резко подтягивает верхнего вверх к себе на грудь. Затем нижний вновь делает приседание и подрывом кистями своих рук (переводя кисти в горизонтальное положение, что облегчает верхнему выход в стойку) вырывает

верхнего в стойку кисти в кисти. После чего нижний выпрямляет ноги, толчком или жимом поднимает верхнего вверх на прямые руки и держит его под балансом в стойке (рис. 89).

Примечание. Освоив это упражнение, следует усложнить его: держа верхнего в стойке в кистях на прямых руках, нижний, сгибая руки, слегка прогибая корпус, опускает его себе на грудь; верхний также сгибает руки и, находясь в стойке, соприкасается своей грудью с грудью нижнего, не изменяя положения стойки. Нижний медленно опускает верхнего вниз по своему корпусу до тех пор, пока верхний не коснется головой пола около нижнего (при этом движении оба медленно с силой разгибают руки в локтях).

После чего следует исполнение предыдущего упражнения.

Вырывание стойки кисти в кисти (кабриоль)

Это упражнение имеет два варианта.

1. Облегченный вариант.

Исполнение. Из исходного положения стойки кисти в кисти на вытянутых руках нижнего верхний, сходя со стойки, пропускает ноги между руками и сходит на пол перед нижним, затем вновь отталкивается ногами от пола и группируется.

Нижний одновременно с толчком верхнего от пола помогает его движению вверх перед собой; в момент группировки верхнего нижний сдерживает его падение и, наклоня корпус вперед и приседая, пропускает верхнего в группированном положении между своими ногами под себя с таким расчетом, чтобы верхний не коснулся головой пола. При обратном движении верхнего (из-под ног) нижний, приседая, вырывает его в группированном положении к себе на грудь. Когда нижний делает рывок, верхний выбрасывает ноги из группировки вверх в стойку, после чего нижний выталкивает верхнего, находящегося в стойке, на прямые руки (рис. 90).

2. Усложненный вариант.

Исходное положение. Верхний, вытянувшись, лежит на спине на полу, держа вытянутые руки за головой.

Нижний подходит сзади к верхнему и берет его за кисти рук (руки обоих вытянуты).

Исполнение. Взявшись за кисти, не останавливаясь, нижний проходит до пояса верхнего (верхний оказывается лежащим между ногами нижнего), верхний в этот момент группируется, плотно притягивая колени к груди.

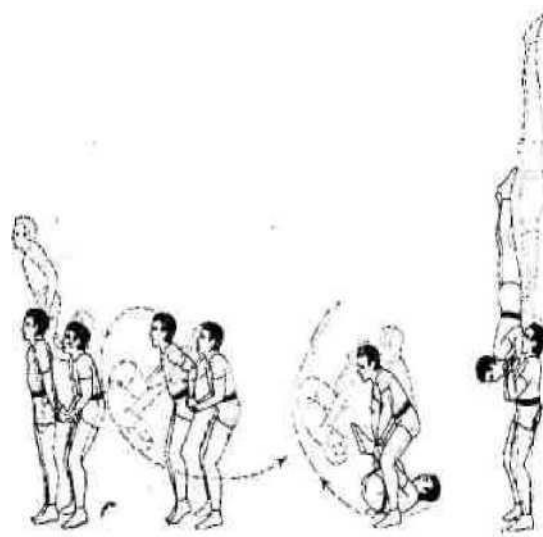


Рис. 90

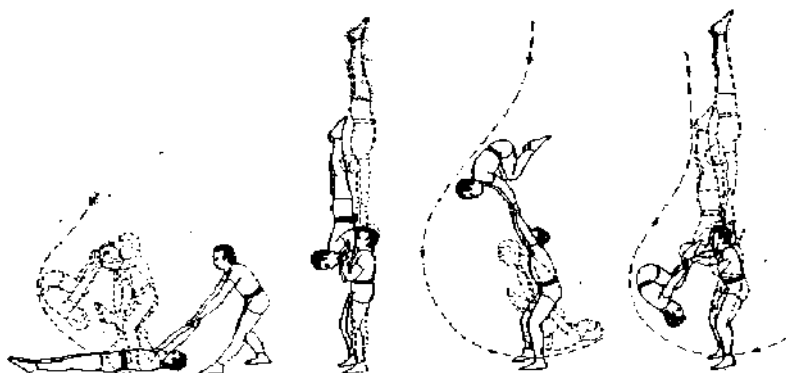


Рис. 91

Нижний, дойдя до пояса верхнего, делает глубокое приседание и отрывает верхнего от пола к себе на грудь; одновременно со вторым приседанием нижний вырывает его в стойку на прямые руки. При рывке на грудь следует изменение положения кистей рук нижнего, верхний в этот момент разгруппировывается вертикально вверх и выходит в стойку. Обозначив стойку на прямых руках, оба одновременно сгибают руки, и когда нижний опускает верхнего вниз, последний группируется. Нижний силой сдерживает падение верхнего и, широко расставив ноги, приседая и наклоняя корпус вперед, пропускает верхнего между своими ногами под себя назад до отказа. При обратном движении верхнего нижний приседает, вновь вырывает верхнего к себе на грудь и выталкивает его в стойку на прямые руки (*рис. 91*). **Поворот нижнего в положении лежа с партнером, находящимся у него в стойке в кистях**
Исходное положение. Верхний стоит в стойке в кистях у лежащего на спине нижнего, руки обоих вытянуты.

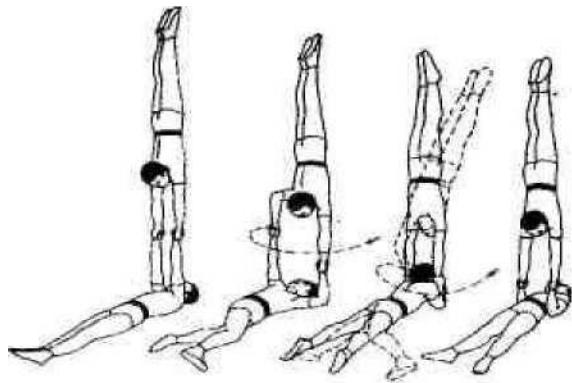


Рис. 92

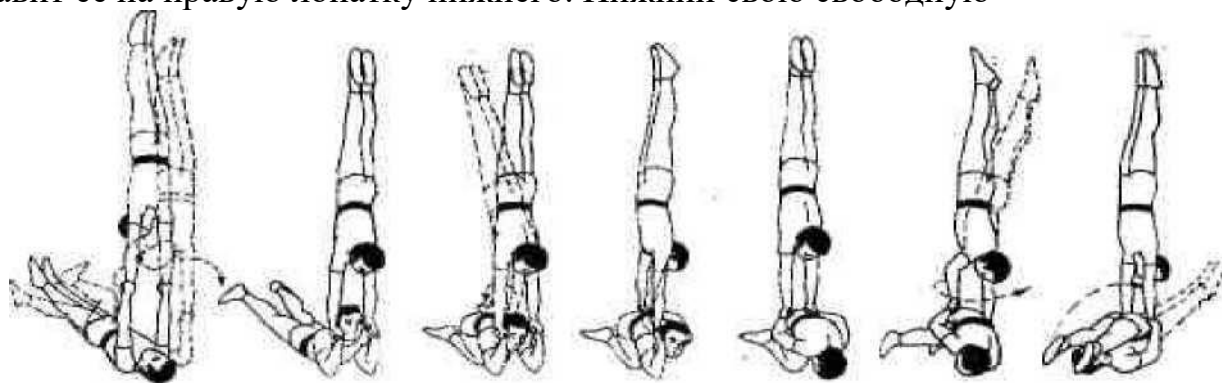
Исполнение. Нижний, опуская левую руку, удерживая верхнего в стойке, заносит ее в левую сторону и ставит локтем на пол на уровне своего левого плеча, затем сгибает правую ногу и, опираясь ею и левым локтем о пол, поворачивается сначала на 90° справа налево.

Верхний при опускании левой руки нижнего равномерно распределяет свой вес на обе руки; когда нижний поставил левую руку локтем на пол, верхний переводит свой вес в стойке на свою левую руку. В этот момент нижний заносит левую ногу через правую слева направо, поворачивается еще на 90° справа налево, ставит правую руку локтем на пол на уровне правого плеча и ложится на живот, держа локти перед собой по ширине плеч. Когда нижний поставил правый локоть на пол, верхний вновь распределяет свой вес равномерно на обе руки. Зафиксировав стойку в кистях в этом положении, верхний переводит свой вес на правую руку. Нижний отрывает локоть левой руки от пола и, опираясь носком левой ноги и локтем правой руки о пол, заносит левую руку справа налево, поворачивается на 180° и ложится на спину, перенося левую ногу через правую и ставя левую руку локтем на пол около корпуса. Верхний, когда нижний поставил левую руку на пол, переносит свой вес на левую руку, облегчая этим нижнему перенести правую руку к корпусу, после чего равномерно распределяет свой вес на обе руки, и нижний отжимает его в стойке на прямые руки (*рис. 92*).

Стойка в кистях у нижнего, исполняющего кувырок вперед и назад

Исполнение первой части упражнения. Из исходного положения, описанного в предыдущем упражнении, нижний делает поворот на 180° слева направо и ложится на живот, держа верхнего в стойке в кистях, опираясь локтями о пол. Зафиксировав стойку, нижний сгибает ноги в коленях и поочередно подтягивает сначала одну, потом другую ногу под живот. После этого верхний переносит свой вес на правую руку, а левую руку ставит на левую лопатку нижнего; затем нижний кладет свободно левую руку на левое бедро (кисть руки должна лежать на бедре ладонью вверх). Верхний переставляет свою левую руку с лопатки

нижнего на кисть его левой руки; затем нижний опускает голову и упирается лбом в пол. Верхний переносит свой вес на левую руку и, освобождая правую, ставит ее на правую лопатку нижнего. Нижний свою свободную



Рис♦ 93

правую руку кладет на правое бедро (кисть руки также должна лежать на бедре ладонью вверх). Верхний переставляет свою правую руку с лопатки нижнего в кисть его правой руки и фиксирует стойку. Нижний поворачивается на левое плечо и ставит левую руку локтем на пол. Одновременно с этим движением нижнего верхний переносит свой вес на левую руку. Оттолкнувшись ногами от пола, согнув их, нижний делает кувырок вперед через левое плечо и, пронеся ноги между руками верхнего, ложится на спину, выпрямляет корпус и отжимает верхнего в стойке вверх на прямые руки. Этим заканчивается первая часть упражнения (рис. 93).

Исполнение второй части (обратное движение). Нижний опускает верхнего, сгибая руки и ставя их на локти около корпуса; затем он сгибает ноги в коленях и, поднимая корпус, пронесит их между руками назад влево; оставаясь в положении лежа на лопатках, нижний ставит на пол левое колено, затем правое; после чего кладет кисть левой руки на спину к левому бедру и, продолжая кувырок дальше, перекатываясь на голову, переносит упор с лопаток на лоб; затем нижний кладет кисть правой руки на спину к правому бедру и плотно подтягивает под себя ноги. Верхний, все время находясь в стойке на кистях, переносит свой вес с двух рук на правую руку и, освобождая левую, ставит ее на левую лопатку нижнего. Нижний свободную левую руку "f" ставит на локоть



перед плечом, прижимая кисть руки к голове, после чего верхний переставляет кисть своей левой руки с лопатки нижнего в кисть его левой руки, затем, перенося свой вес на левую руку, верхний переставляет правую руку на правую лопатку нижнего. Последний свою свободную правую руку ставит на локоть перед плечом, после чего верхний переставляет кисть своей правой руки в кисть правой руки нижнего. Нижний поднимает голову и, выпрямляясь, ложится на живот; верхний переносит свой вес на левую руку, не отрывая своей правой руки от правой руки нижнего. Нижний, занося правую руку вправо, ложится на спину и ставит на пол около корпуса сначала правый локоть, потом левый. Одновременно с этим движением нижнего верхний равномерно распределяет свой вес на его обе руки. Нижний выпрямляет руки, выжимает своего партнера вверх,

и тот сходит со стойки.

Равновесие на одной руке с упором корпуса на локоть в руке нижнего

Описываемое упражнение является как самостоятельным, применяемым в различных силовых акробатических комбинациях, так и хорошим подготовительным упражнением для сложнейшего силового акробатического трюка — стойка рука в руку.

Исполнение. Верхний, стоя на плечах нижнего, опирается на его прямые поднятые вверх руки, взявшись за кисти (захватом для стойки в кистях). Затем верхний снимает правую ногу с плеча нижнего и переставляет левую ногу на его правое плечо. Занося правую вытянутую ногу вправо, верхний ложится корпусом (животом) на локоть согнутой правой руки, перенося на нее весь свой вес, затем снимает левую ногу с плеча нижнего, наклоняет корпус вперед и поднимает ноги до горизонтального положения, удерживая при этом равновесие и придерживаясь левой рукой за левую руку нижнего. Нижний в момент перехода верхнего корпусом на локоть подводит свою прямую правую руку в центр (по отношению к двух рукам), перенося этим на нее весь вес верхнего. Крепко держа кисть правой руки верхнего (не опуская ее), почувствовав баланс, нижний в этом положении опускает левую руку от левой руки верхнего и держит его на одной правой руке (*рис. 94*).

1. Основное упражнение.

Исполнение. Зафиксировав положение стойки в кистях на прямых руках нижнего, верхний, подавая плечи вперед, прогибаясь в пояснице и сгибая руки силой, опускается в горизонтальное положение; не доходя до него, занося ноги вправо, верхний ложится животом на локоть своей правой руки и принимает описанное выше положение. Нижний в тот момент, когда верхний опускается на локоть, подводит под него правую руку, перенося на нее весь вес верхнего, одновременно делает небольшое приседание для смягчения прихода верхнего на локоть и тотчас же выпрямляет ноги; затем нижний отпускает левую руку от левой руки верхнего и фиксирует это положение.

Стойка на одной руке (кисть в кисть)

Исполнение. Верхний находится в стойке в кистях у нижнего; оба партнера сближают руки. В этот момент верхний переводит свой корпус на правую прямую руку, нижний одновременно переносит на свою прямую правую руку весь вес верхнего. Верхний, перейдя в стойку на одну руку, строго сохраняет первоначальное положение плеча и корпуса и придерживается пальцами левой руки (освобождая кисть от захвата) за левую руку нижнего. Выработав выдержку в этом положении и приобретя чувство баланса стойки рука в руку, верхний делает это упражнение без помощи левой руки (*рис. 95*).

Примечание 1. При переходе в стойку рука в руку корпус и руки обоих партнеров должны быть прямыми, а плечи — выключенными. 2. Переход верхнего из стойки на двух руках в стойку на одной руке см. в этой главе (упражнение «Стойка на одной руке на полу»).

Этим упражнением, являющимся самым сложным в парной силовой работе,



Рис. 95



Рис. 96

заканчивается раздел стоек в кистях и начинается раздел работы, связанной с балансом на голове.

Стойка на кистях на голове партнера

Исходное положение. Верхний стоит на плечах нижнего. Кисти прямых рук ставит ему на голову (которую нижний держит прямо) следующим образом: ладони приходятся на теменную часть головы, большие пальцы соединены вместе, кисти плотно обхватывают лоб и виски, и на них распределяется весь упор при исполнении стойки. Нижний захватывает руками предплечья верхнего ниже локтей, сдерживая их вместе и создавая этим дополнительный упор верхнему при его выходе в стойку.

Исполнение. Нижний делает темп, во время которого верхний отталкивается от плеч нижнего, поднимает корпус, группируется и выходит в стойку, затем вытягивается и под балансом нижнего фиксирует ее. Зафиксировав стойку, верхний сгибает ноги и сходит со стойки на плечи нижнего, который пассивует сход, слегка сгибая и тотчас же выпрямляя ноги. При дальнейшей тренировке нижний, приучив к балансу стоящего на его голове верхнего, отпускает руки от рук верхнего (рис. 96).

Примечания. 1. Освоив упражнение, нижний может садиться и вставать, держа верхнего на голове в стойке на кистях.

2. При тренировке этого упражнения нижнему нужно надевать фетровую шапочку, плотно обтягивающую его голову.



Рис. 97



Рис. 98

Стойка на одной руке на голове партнера

Это упражнение имеет два варианта:

- 1) На голове нижнего, по типу вышеописанной стойки на двух руках.
- 2) На лбу нижнего — из положения при выходе на стойку лицом друг к другу (последний вариант более легкий для обоих партнеров).

Вариант 1.

Исполнение. Верхний стоит на плечах нижнего, кисть правой руки ставит на голову нижнему, плотно охватывая лобную часть, и делает упор на пальцы рук, которые находятся почти над бровями. Кистью левой согнутой в локте руки верхний придерживается за кисть левой прямой руки нижнего (обычным захватом для стойки в кистях). Нижний держит голову прямо, его левая рука поднята вверх около головы, кисть правой руки поддерживает предплечье правой руки верхнего. Одновременно с темпом нижнего верхний отталкивается от плеч нижнего, придерживаясь левой рукой за его левую руку, выходит в стойку на одной руке, сохраняя ее правильное положение. Постепенно, осваиваясь с балансом, верхний отпускает свою левую руку от левой руки нижнего, а нижний в свою очередь отпускает свою правую руку от правой руки верхнего. Происходит фиксация стойки на одной руке на голове нижнего (рис. 97).

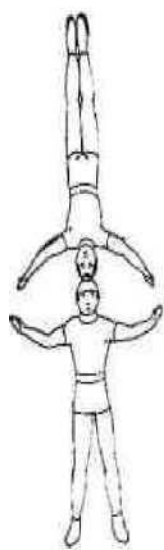


Рис. 99



Рис. 100

Освоив и уверенно исполняя данное упражнение, можно перейти к тренировке стойки на одной руке, отталкиваясь и выходя на нее без помощи левой руки.

Вариант 2.

Исполнение. Из исходного положения стоя лицом друг к другу верхний ставит кисть правой руки на лоб нижнего, плотно обхватывая его пальцами; кистью левой руки он держится за кисть правой руки нижнего (хватом для лицевой стойки на кистях); затем одновременно с приседанием нижнего верхний ставит ступню правой ноги (носком) на левую кисть нижнего, которую нижний держит на бедре левой ноги около корпуса.

Одновременно с темпом нижнего верхний отталкивается правой ногой от бросающей его руки нижнего, поднимает корпус, опираясь на правую прямую руку, помогая левой, выходит в стойку на одной руке, придавая ей правильное положение. В момент выхода верхнего в стойку нижний забрасывает голову назад, выпрямляется и держит прямую правую руку около головы. Осваиваясь с балансом, верхний отпускает свою левую руку от правой руки нижнего и фиксирует стойку на одной руке на лбу партнера (*рис. 98*).

Стойка на голове без помощи рук на голове нижнего (стойка голова в голову) Исходное положение. Нижний надевает на голову (на теменную часть) бублик. Оба партнера стоят вплотную лицом друг к другу и держатся за руки, обхватывая кистями предплечья друг у друга (захват описан в главе IV, в упражнении «Обрыв со скольжением по спине партнера»).

Исполнение. Оба партнера одновременно делают темп, нижний поднимает верхнего, вышедшего в стойку на предплечьях, вверх над собой, опуская голову до прямого положения (до горизонтального положения бублика), сгибая руки, ставит его к себе на голову (на бублик). Верхний, встав головой на голову нижнего, слегка опускает прямые ноги, немного разводя их в стороны, сохраняя прямое положение корпуса. Нижний перехватывает руки верхнего с предплечий за кисти и немного опускает их в стороны до их выпрямления. С последним движением весь вес верхнего переходит на голову нижнего, и с этого момента начинается балансирование нижним верхнего. Выработав выдержку в этом положении, приобретя чувство баланса, нижний отпускает руки верхнего и балансирует им без помощи рук. Верхний в положении стойки на голове нижнего, приняв правильное положение корпуса и рук, стоя на переднем упоре (см. стойку на голове на полу), не балансирует самостоятельно, а всецело отдается под баланс нижнего. Освоив хорошо это упражнение, верхний



усложняет его, поднимая ноги до вертикального положения и соединяя их вместе (*рис. 99*).

Стойка на голове в руке нижнего

Исходное положение. Верхний сидит на полу, согнув и немного разъединив ноги, плотно прижав колени к

корпусу. Нижний вплотную подходит к верхнему, ставит свою правую ногу между его ног, накладывает кисть правой руки на его голову и берется кистью левой руки за кисть правой руки верхнего. Верхний ладонью левой руки плотно прижимает к своей

голове руку нижнего. **Исполнение.** Верхний отклоняет корпус назад, а нижний удерживает его и руками резко возвращает обратно (это дает инерцию для продолжения упражнения). Верхний, подавшись вперед, переходит на ноги, отрывая таз от пола, оставаясь на согнутых ногах, и одновременно с темпом нижнего отталкивается ногами от пола, выпрямляет их, поднимает корпус и, группируясь, выходит в стойку на голове. Нижний в тот момент, когда верхний оттолкнулся от пола, приседает, сгибает правую руку в локте, вырывает верхнего вверх и подрывает его к себе на грудь на правой, согнутой в локте, руке, поддерживая верхнего левой рукой за его правую руку; затем нижний выпрямляет ноги и выталкивает верхнего на прямую правую руку. Верхний принимает общее положение стойки на голове. Приобретя выдержку и освоив баланс, нижний отпускает правую руку верхнего и держит его в положении стойки на голове на своей правой прямой руке (*рис. 100*).

Примечание. Тренировку стойки на голове в руке партнера легче проводить из положения стойки голова в голову, при которой нижний, берясь левой рукой за правую руку, верхнего, держит ладонь своей правой руки около головы верхнего, а верхний берется левой рукой за кисть правой руки нижнего. Нижний делает темп, при котором верхний, опираясь руками на руки нижнего, отрывает свою голову от головы нижнего, не меняя положения корпуса. Нижний в этот момент подставляет свою правую ладонь под голову верхнего и выталкивает его вверх на прямую руку. Имеется еще ряд стоек на голове при различных положениях партнера, например стойка голова в голову, в которой лица партнеров обращены в разные стороны; стойка на голове на ступне поднятой вверх ноги лежащего партнера и т. д. Эти упражнения и им подобные являются производными от описанных в этой главе упражнений, поэтому описание их излишне.

РУЧНОЙ ВОЛЬТИЖ

В этой главе описываются различные прыжки верхнего в положении стойки на кистях от бросков

руками нижним.

Вход на кисти партнера с поворотом на 180°

Исполнение. Из исходного положения (см. упражнение «Прыжки с одной ноги с броска партнера (с фуса)») верхний ставит ступню правой ноги на ладонь правой руки нижнего, отталкивается левой ногой от пола, выпрямляется на правой и делает на ней поворот на 180° справа налево, перенося в этом же направлении свою левую ногу.

Нижний одновременно с толчком верхнего от пола поднимает его вверх перед собой.

Отпуская кисть левой руки от кисти правой руки, поднимающей верхнего, подхватывает левой рукой проходящую перед его головой левую ногу верхнего за ступню. (Большие пальцы кистей находятся с внутренней стороны ступней.) Делая темп, нижний выталкивает верхнего вверх над собой на прямые руки (*рис.*

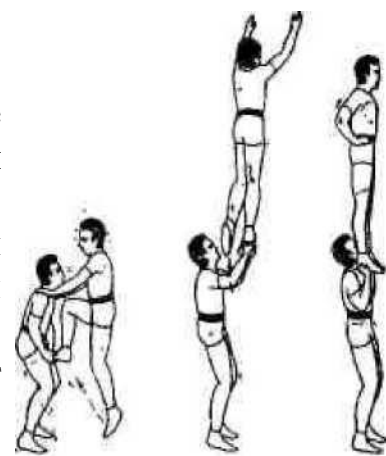


Рис. 101

101).

Поворот с прыжка в кистях у партнера на 180°

Исполнение. Так же как и в предыдущем упражнении, верхний, оттолкнувшись от пола, повернувшись на 180°, становится двумя ногами в кисти согнутых и прижатых к груди рук нижнего. Это положение является исходным как для данного, так и для многих других упражнений, описанных ниже в этой главе. Из этого исходного положения нижний делает темп и бросает верхнего вверх; верхний отталкивается прямыми ногами от его рук, прыгает вверх, делает поворот на 180° справа налево и вновь становится в кисти нижнего лицом к нему. Нижний, бросая верхнего, подкручивает его плечами и руками (больше плечами) и ловит его руками за ступни ног. Верхний, отталкиваясь, поворачиваясь и приходя в кисти нижнего, не изменяет прямого положения корпуса: руки на бедрах, голову держит прямо, ноги выпрямлены и слегка разведены в стороны. Нижний в момент исходного положения, броска и принятия верхнего следит за правильным положением своих кистей, не опуская их (*рис. 102*).

При более сильном броске и высоком прыжке верхний может сделать поворот в кистях у партнера на 360°. **Первая половина курбета — с ног в руки** (См. главу II, упражнение «Курбет на полу»).

Исходное положение. Верхний стоит ногами в кистях, прижатых к груди рук нижнего.

Корпус верхнего прямой без малейшего прогиба в пояснице, голову он держит прямо, ноги выпрямлены, прямые руки подняты вверх над собой ладонями вперед и выключены в плечах.

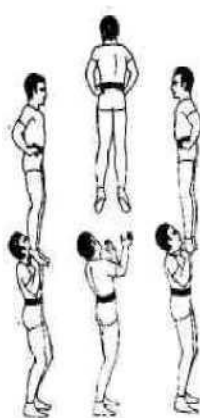


Рис. 102

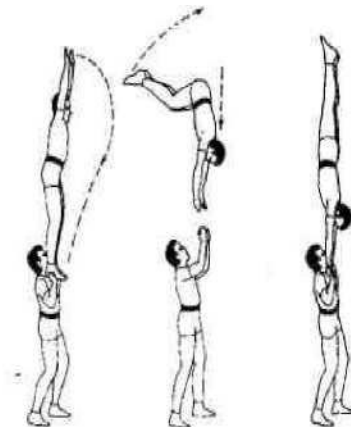


Рис. 103

Исполнение. Нижний делает темп и бросает верхнего вверх; верхний отталкивается ногами и, отрываясь от бросающих его вверх рук нижнего, взмахом рук сверху вниз резко сгибает корпус вперед, поднимает его, делает первую половину курбета и выходит в стойку на кистях. Верхний не ищет рук нижнего, а направляет прямые руки по ширине плеч и резко выпрямляет ноги, посылая их вверх, в стойку. Нижний, выбросив вверх перед собой верхнего, оставляет свои руки поднятыми и принимает кисти рук верхнего. Нижний смягчает ход верхнего, сгибая свои руки, прижимая их к груди и одновременно делая неглубокое приседание. Происходит фиксация стойки в кистях. Это положение является исходным для следующего упражнения (*рис. 103*).

Примечания. 1. При исполнении этого упражнения особое внимание следует обратить на правильное положение кистей рук нижнего как в исходном положении (ступни верхнего на кистях нижнего должны находиться в строго горизонтальном положении, пятки ни в коем случае не должны быть опущены), так и при выходе верхнего в стойку на кистях (кисти нижнего не должны опускаться).

2. Оба партнера должны делать темп одновременно.
3. Первая половина курбета намного сложнее второй, поэтому начинать тренировку следует со второй половины.

Вторая половина курбета—с рук на ноги в кисти партнера

Исполнение. Из исходного положения (верхний стоит в кистях нижнего, в прямой стойке, руки его выключены

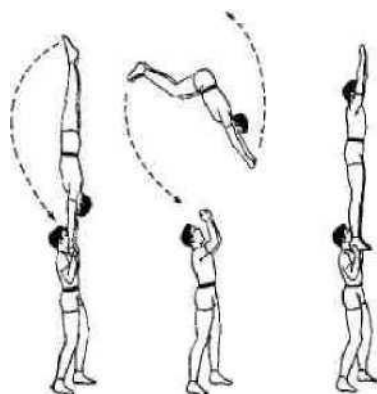


Рис. 104

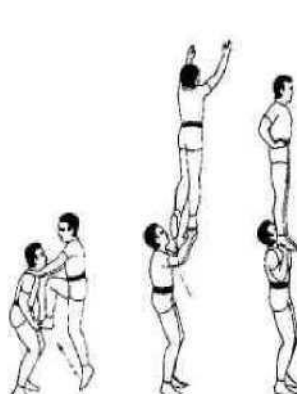


Рис. 105

в плечах), нижний выполняет темп, делая руками движение вверх и немного назад, слегка подпрыгивает и выбрасывает верхнего, который, отталкиваясь своими прямыми руками от его рук, резко сгибает корпус и опускает ноги, разводя их по ширине плеч (т. е. верхний делает вторую

половину курбета). Выпрямляя корпус, верхний становится ногами в кисти рук нижнего с поднятыми вверх руками. Нижний, поймав ступни ног верхнего, немного приседает,

смягчая его приход (рис. 104). **Примечание.** Освоив оба упражнения, их можно соединить вместе, исполняя в темп. Таким образом, верхний сделает в кистях у нижнего полный курбет.

Бросок нижним верхнего в стойку в кистях лицом друг к другу (с фуса)

Исполнение. Из исходного положения (см. главу III, упражнение «Прыжки с одной ноги с броска партнера») верхний отталкивается правой (или левой) ногой от рук подбрасывающего его нижнего, а руками — от его плеч и, сгибая корпус вперед, поднимая таз, отрывается от рук нижнего, кладет свои прямые руки в кисти его рук. Соединяя ноги, он становится в стойку на кистях в руках нижнего, сделав таким образом первую половину курбета. Нижний, подбросив верхнего за правую (или левую) ногу вверх перед собой, оставляет руки поднятыми и ловит кисти рук верхнего. Нижний облегчает верхнему выход

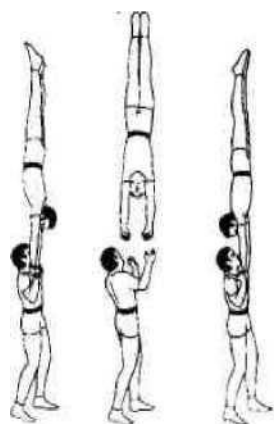


Рис. 106

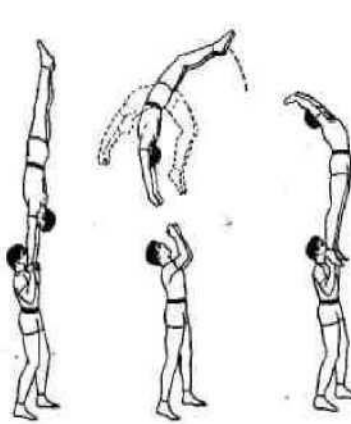


Рис. 107

в стойку, резко сгибая руки, прижимая кисти к груди (подпрыгивая верхнего) и одновременно делая неглубокое приседание. (Захват кистей см. главу V, упражнение «Лицевая стойка в кистях» (рис. 105.)

Поворот в стойке в кистях у партнера на 180°

Исходное положение. Верхний стоит в стойке на

кистях у нижнего.

Исполнение. Нижний, держа на согнутых руках верхнего, делает темп, выбрасывает верхнего вверх над собой, подкручивая его плечами и руками справа налево (надо следить за правильным положением своих кистей). Верхний, стоя на кистях, одновременно с темпом нижнего, не изменяя первоначального положения своей стойки (рук, плеч, корпуса), отрывается от рук нижнего и при помощи подкручивания делает поворот справа налево на 180° . Нижний, выбросив верхнего, следит за его поворотом, ловит его кисти и принимает верхнего влицевую стойку, смягчая его приход неглубоким приседанием (*рис. 106*).

Примечание. Освоив этот поворот из положения лицевой стойки, верхний, приходя в первоначальное исходное положение, делает второй поворот на 180° в ту же сторону. При усиленной тренировке возможно делать поворот на 360° .

Переворот вперед со стойки на кистях в кистях партнера (фордерпшрунг)

Исходное положение. Верхний стоит в стойке на кистях согнутых рук нижнего.

Исполнение. Нижний с темпа выбрасывает верхнего, который одновременно с темпом нижнего и с движением его рук вниз, стоя на кистях, слегка наклоняет корпус и прямые ноги вперед через стойку; одновременно с движением рук нижнего вверх верхний отталкивается своими прямыми руками от рук нижнего и, отрываясь от его рук, сильно прогибает свой корпус в пояснице, затем, оставляя голову и руки откинутыми назад, он делает переворот вперед и, немного разъединяя ноги, приходит прямыми ногами в кисти рук нижнего.

Подняв грудь и держа голову прямо, он выпрямляется с поднятыми вверх руками. Нижний, выбросив верхнего, при перевороте ловит его за ступни ног, смягчая его приход небольшим приседанием (*рис. 107*).

Переворот назад в кистях партнера (полфлик-фляка)

Исходное положение. Верхний стоит ногами в кистях согнутых рук нижнего.

Корпус прямой, голова прямо, прямые, выключенные в плечах руки подняты вверх над собой ладонями вперед.

Исполнение. Одновременно с темпом нижнего и с движением его рук вниз' верхний делает неглубокое приседание, слегка отклоняя прямой корпус назад, не изменяя при этом положения головы и рук. Одновременно с движением рук нижнего вверх (с его броском) верхний отталкивается от его рук, выпрямляет ноги, резко прогибается, делает переворот назад и приходит в положение стойки на кистях. Нижний, делая темп, руками выбрасывает верхнего, оставляет руки поднятыми и ловит верхнего после его переворота за кисти рук. Нижний смягчает его приход в стойку на кистях, приседая, одновременно сгибая руки и прижимая их к груди. Верхний, придя в стойку в кисти нижнего, выпрямляясь и соединяя ноги, принимает правильное положение стойки на кистях (*рис. 108*).

Описав основные упражнения этой области акробатики, исполняемые партнерами «почти» одинакового веса, нельзя не упомянуть о высокотехнических упражнениях,

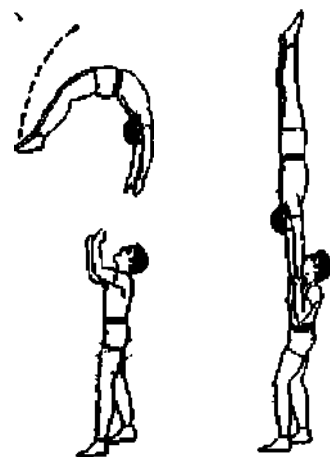


Рис. Ж

исполняемых только с партнером, вес" которого меньше веса нижнего. Например:

1. Заднее группированное и переднее сальто в кистях нижнего.
2. Флик-фляк — заднее группированное сальто в темп в кистях нижнего.
3. Выход в стойку в кистях с броска руками нижнего (с фуса) через полпереворота назад (полфлик- фляка) с приходом в лицевую стойку.
4. Переднее группированное сальто из положения стойки в кистях с приходом вновь в стойку в кисти нижнего.

На основе описанных упражнений парной вольтижной работы строятся упражнения для трех-четырех исполнителей при одном верхнем, в которых выполняются различные переброски-перелеты верхнего в положении стойки на кистях из кистей одного партнера к другому.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ ГРУППОВЫЕ СИЛОВЫЕ ПИРАМИДЫ

Пирамиды из трех исполнителей

В групповых пирамидах участвуют три, четыре, пять и больше исполнителей. Наиболее распространенными (так называемыми «силовыми группами») являются пирамиды из трех-четырех исполнителей. Этот раздел знакомит с построением пирамид из трех исполнителей. Такие пирамиды являются основой для пирамид с большим количеством участников.

В пирамидах из трех исполнителей заняты:

- 1) нижний, наиболее сильный и тяжелый по весу;
- 2) средний, также сильный, умеющий хорошо держать верхнего в стойке в кистях;
- 3) верхний, самый легкий и ловкий, владеющий стойкой на кистях жимом.

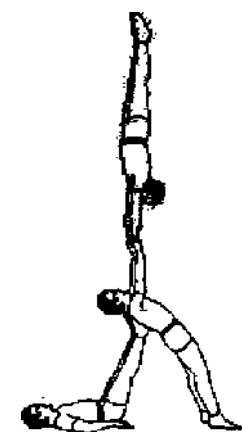


Рис. 108

Стойка в кистях у среднего, стоящего на полу с опорой на ноги лежащего нижнего.

Исполнение. Нижний ложится спиной на пол и поднимает прямые, соединенные вместе ноги вверх. Верхний подходит сзади и становится ступнями в кисти нижнего, лежащие на полу около плеч. Средний подходит спереди, поворачивается спиной к ногам нижнего, отклоняет корпус назад, прогибаясь в пояснице, берется руками за руки верхнего (хватом для стойки в кистях) и с его поддержкой ложится плечами на ступни поднятых вверх ног нижнего. Держа руки верхнего, средний выпрямляет свои руки вверх перед собой, на которых верхний выходит в упор. Когда средний выпрямляет руки, нижний облегчает выход верхнему в упор, выталкивая его вверх на прямых руках. Отрывая ноги от рук нижнего, выйдя в упор, верхний сгибает ноги в коленях, выжимает стойку на кистях

среднего (рис. 109). Зафиксировав стойку, верхний, группируясь, сходит со стойки, пронося свои ноги между руками среднего, и становится на пол перед ним. Средний, выпрямившись, поворачивается к нижнему и, взявшись левой рукой за правую руку нижнего, помогает ему встать на ноги.

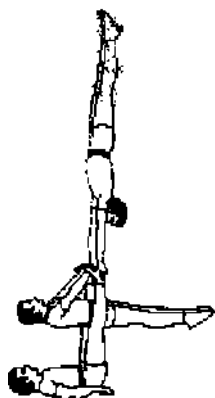


Рис. 110

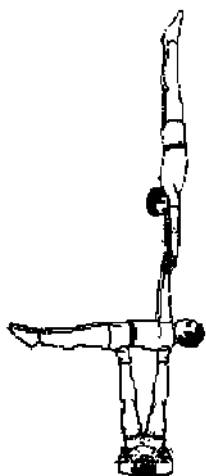


Рис. 111

Стойка на кистях на ступнях нижнего со средним, держащим переднее равновесие в ногах нижнего

Исполнение. Нижний ложится спиной на пол, положив руки под спину, и поднимает прямые ноги вертикально вверх. Средний подходит к нижнему со стороны его головы, берется руками за его ноги и, перешагнув вперед через нижнего между его ногами, останавливается, отклоняется назад и повисает на полусогнутых руках, обхватив ступни нижнего с внешней стороны, держась кистями рук за его пятки; затем средний поднимает ноги от пола и делает переднее

горизонтальное равновесие, стягивая ноги нижнего. Верхний подходит сбоку, берется руками за ступни нижнего, отталкивается ногами от пола, выходит в упор и выжимает стойку на кистях (**рис. 110**). Зафиксировав стойку, верхний группируясь, проносит свои ноги между ногами нижнего и среднего и сходит вперед. Средний опускает ноги, подтягивается на руках, становится на пол, поворачивается и, подав руку нижнему, помогает ему подняться.

Стойка на кистях у среднего, лежащего на ногах нижнего

Исполнение. Нижний ложится спиной на пол, подкладывает руки под спину и поднимает ноги вертикально вверх, разъединив их по ширине плеч. Средний стоит сбоку слева спиной к нижнему, затем приседает, подставляет ступню левой согнутой ноги нижнего к тазу, отклоняется назад и подает руки стоящему с другой стороны верхнему. Оттолкнувшись от пола с помощью верхнего, средний ложится лопатками на ступню правой ноги нижнего. Нижний выпрямляет ноги и держит лежащего в горизонтальном положении среднего. Верхний, не отпуская рук среднего, отталкивается от пола, выходит в упор на поднятых вверх прямых руках среднего и затем выжимает стойку на его кистях. Нижний на прямых ногах держит под балансом двух партнеров (**рис. 111**). Зафиксировав пирамиду, верхний, группируясь, проносит ноги вперед между руками среднего; нижний в тот момент, когда верхний сходит на пол, сгибает левую ногу; верхний и средний, не отпуская рук, становятся на пол; средний подает руку нижнему и помогает ему подняться.

Стойка на кистях на предплечьях нижнего, держащего за руки среднего, делающего заднее горизонтальное равновесие с опорой плечами о бедра нижнего

Исполнение. Средний подходит спереди к нижнему, наклоняет корпус вперед, пропускает голову между

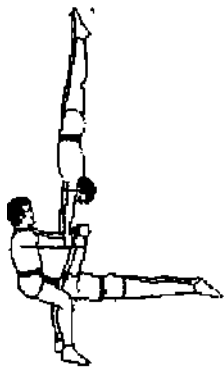


Рис. 112



Рис. 113



Рис. 114

ногами нижнего и опирается плечами о его бедра, поднимает прямые руки назад вверх. Нижний берет среднего за предплечья ближе к кистям и, приседая, отклоняет свой корпус назад, перетягивая среднего, облегчая ему этим выход в заднее горизонтальное равновесие. Верхний подходит с левой стороны, берется за предплечья рук нижнего, отталкивается двумя ногами от пола, переводит весь упор на свои руки и выходит в стойку на кистях (рис. 112). Зафиксировав стойку, верхний сгибает руки, отталкивается ими и сходит на пол через голову нижнего. Нижний,

выпрямляясь, ставит среднего на пол перед собой.

Стойка на кистях на ступнях среднего, которого нижний держит в вертикальном положении вниз головой перед собой

Исполнение. Нижний и средний стоят вплотную лицом друг к другу. Затем, отклоняясь влево, они обхватывают руками корпус друг друга. Одновременно с толчком среднего нижний поднимает его, переворачивает вниз головой и плотно прижимает к себе. Держа среднего, нижний делает глубокое приседание, и одновременно с этим средний сгибает ноги. Верхний подходит с левой стороны, берется руками за ступни ног среднего, становится левой ногой на левое бедро нижнего, выпрямляется на ней, ставит правую ногу на его правое плечо. В этот момент средний выпрямляет ноги, верхний переносит весь упор на ступни прямых ног среднего, выжимает стойку на кистях (рис. 113). Зафиксировав стойку, группируясь, верхний проносит ноги между ногами среднего и сходит на пол, нижний ставит на пол среднего.

Стойка на кистях нижнего и среднего

Исполнение. Нижний и средний стоят боком вплотную, обхватив руками друг друга за талию. Верхний стоит перед ними спиной к ним. Нижний и средний берут один левой, другой правой рукой кисти рук верхнего, одним общим темпом выталкивают его вверх в упор на свои прямые руки, и верхний выходит в стойку на кистях (рис. 114). Зафиксировав стойку, верхний сходит на пол в исходное положение.

Пирамида «поднимающийся мост»

Исполнение. Нижний ложится спиной на пол и, согнув ноги в коленях, ставит их на пол по ширине плеч; средний подходит к голове нижнего, поворачивается к нему спиной, отклоняется назад и с помощью верхнего, стоящего сбоку и поддерживающего его за руки, ложится спиной на грудь нижнего, затем ставит ноги на пол в таком же положении, как и нижний. Нижний крепко обхватывает руками грудь среднего; одновременно упираясь в пол ногами, оба поднимаются вверх, образуя мост. Стоящий сбоку верхний берется руками за кисти рук среднего (захватом для стойки в кистях), отталкивается от пола, выходит в упор на поднятые вверх прямые руки среднего и делает стойку на кистях (рис. 115). Зафиксировав пирамиду, верхний, сгибая ноги, сходит между руками среднего на

пол, нижний и средний отталкиваются друг от друга, выпрямляются и становятся рядом с верхним.

Примечание. Освоив подъем моста без верхнего, можно делать подъем моста с верхним, стоящим в стойке в кистях среднего.

Стойка на кистях на ногах среднего, держащего переднее горизонтальное равновесие на плечах нижнего

Исполнение. Средний садится верхом на плечи к нижнему, держась руками за его голову, опускается вниз на подколенные.

Нижний обхватывает сверху руками ноги среднего за голени и держит их прямо перед собой. Верхний подходит спереди к нижнему, берется руками за ноги среднего выше подъема, отталкивается от пола, выходит в упор на прямых руках и выжимает стойку на кистях. Средний в тот момент, когда верхний выходит в упор, отпускает руки от головы нижнего и, выпрямляясь, принимает горизонтальное положение (рис.

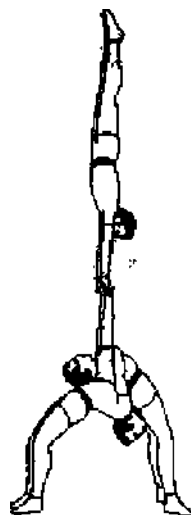


Рис. 115

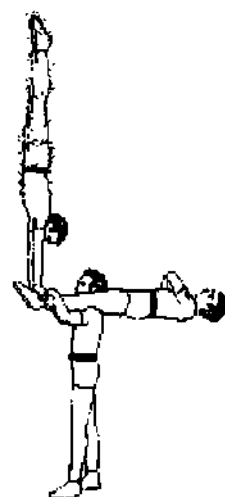


Рис. 116

116). Зафиксировав пирамиду, верхний сходит на пол; средний, поднимаясь, садится в первоначальное положение, берется руками за руки нижнего, который выталкивает его вверх со своих плеч и ставит перед собой на пол.

Стойка на кистях на ступнях среднего, лежащего спиной на спине нижнего

Исполнение. Нижний подходит к стоящему к нему спиной среднему и наклоняет корпус вперед. Средний, отклоняясь назад, ложится спиной на спину нижнего, пропускает свои руки под его руки и захватывает кистями рук его плечи, а нижний крепко обхватывает руками руки среднего. Затем нижний, выпрямляясь, поднимает лежащего у него на спине среднего и остается стоять, слегка прогнувшись в пояснице и подняв вверх голову, наклонив корпус под углом 135° ; средний поднимает ноги вертикально вверх. Верхний подходит к ним сбоку слева, берется руками за ноги среднего, становится левой ногой на левое бедро нижнего, делающего в этот момент приседание, правой — на грудь среднего; нижний и

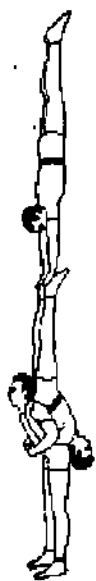


Рис. 117

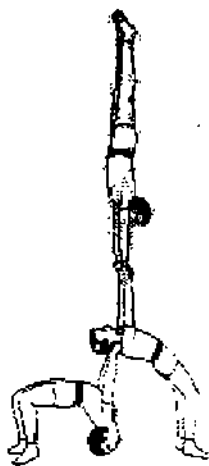


Рис. 118

средний выпрямляют ноги, и на ступнях среднего верхний выходит в стойку на кистях (рис. 117). Зафиксировав пирамиду, верхний сходит со стойки вперед на пол, пронося свои ноги между ногами среднего. Нижний наклоняется вперед, и средний, выпрямляясь, сходит на пол с его спины.

Примечание. При построении и фиксации любой пирамиды нижний должен твердо стоять на ногах и не сходить с места.

Стойка в кистях на двух разносторонних акробатических мостах

Исполнение. Нижний, расставив ноги по ширине плеч, прогибаясь, отклоняется назад; средний, находящийся у его головы, берет его за руки и помогает ему плавно опуститься головой на пол. Опустившись, нижний делает мост, опираясь на лоб, и поднимает руки вверх. Средний подходит к нижнему со стороны головы, поворачивается к нему спиной и, отклоняясь назад, прогибаясь, ложится шеей на соединенные кисти нижнего, образуя второй мост. Верхний подходит со стороны ног нижнего, берется руками за протянутые к нему руки среднего и становится на левую, потом на правую ногу нижнего. Средний поднимает прямые руки вверх, и верхний выходит в стойку у него на кистях (*рис. 118*). Зафиксировав пирамиду, верхний сходит со стойки на пол через среднего, нижний отталкивается руками среднего, помогая ему выпрямиться, а средний, повернувшись к нижнему, поднимает его за руки.

Стойка в кистях на двух мостах

Исполнение. Нижний также делает мост и поднимает руки. Средний, опираясь на руки нижнего, проносит

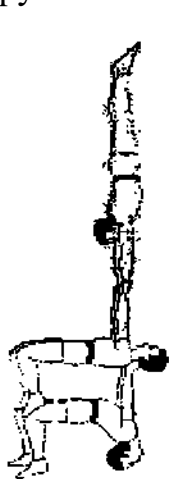


Рис. 119

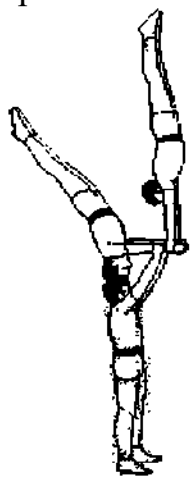


Рис. 120

ноги вперед и ставит их на колени нижнего. Верхний, подойдя сзади, поддерживает среднего за плечи, помогая ему опуститься на прямые руки нижнего. Нижний, приняв среднего, поддерживает его кистями под шею. Таким образом, получаются два моста. Верхний, взявшись за кисти среднего, отталкивается от пола, выходит в упор на его прямые поднятые вверх руки и отжимает стойку в кистях. Средний в тот момент, когда верхний отталкивается от пола, подтягивает его руками вверх, облегчая ему выход в упор (*рис. 119*). Зафиксировав пирамиду, верхний сходит со стойки на пол вперед, поворачивается к среднему и, взяв

его за руки, помогает ему подняться и встать на ноги; средний в свою очередь поворачивается к нижнему и поднимает его за руки.

Стойка на кистях на горизонтально вытянутых руках среднего, стоящего головой на голове нижнего

Исполнение. Средний и нижний делают стойку голова в голову (см. выше). Стоящий на голове средний выпрямляет свои руки перед собой сжатыми кулаками вперед и держит их на ширине плеч. Нижний держит его руки за предплечья. Одновременно с приседанием нижнего верхний берется за запястья среднего и, отталкиваясь от пола, выходит на них в упор. В это время нижний выпрямляется, а средний отклоняет корпус назад для ровного распределения центра тяжести на голове нижнего, который, таким образом, держит двух человек. Выйдя в упор, верхний выжимает стойку на кистях (*рис. 120*). Зафиксировав стойку, верхний сходит на пол; нижний поворачивается в правую сторону и снимает среднего на пол.

Стойка в кистях у среднего, стоящего на коленях нижнего (полуколонна)

Исполнение- Нижний подходит к среднему, стоящему к нему спиной, и берет его за талию, а средний берет руки нижнего за запястья. Оба партнера одновременно

делают темп; нижний, приседая и слегка отклоняясь



Рис. 121

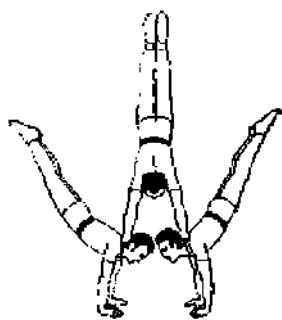


Рис. 122

назад, поднимает вверх на себя среднего, который становится на бедра нижнего на полную ступню. Нижний, установив среднего, перехватом берет его руками за колени прямых ног, отклоняет свой корпус назад и выпрямляет руки; средний, выпрямившись, стоит на ногах нижнего, держа кисти над плечами. Верхний подходит слева, левой рукой берется за левую руку нижнего, а правой рукой придерживается за его голову, ставит левую ногу на левую ногу нижнего (ближе к корпусу), а правую, опираясь

руками,— на правое плечо нижнего; затем он переносит левую ногу на левое плечо нижнего и, придерживаясь руками за кисти среднего, выпрямляется. Взявшись руками за руки верхнего, средний выпрямляет свои руки и поднимает их" вверх, и верхний, опираясь правой ногой на голову нижнего, выходит в упор на прямые руки среднего и, отжимаясь, делает стойку на кистях (рис. 121).

Зафиксировав пирамиду, верхний сходит со стойки между руками среднего, который, сгибая руки, провожает его вперед, и они вместе спрыгивают с колен нижнего.

Примечание. При выходе верхнего в упор на руках среднего нижний для сохранения равновесия отклоняет среднего слегка назад.

Пирамида из трех стоек на кистях

Исполнение. Нижний и средний на небольшом расстоянии становятся лицом друг к другу; одновременно приседая, оба ставят кисти на пол по ширине плеч на расстоянии 70—80 см один от другого и делают стойки на кистях. Верхний становится в середине между нижним и средним, приседая, кладет левую руку на шею одного, правую — на шею другого и, отжимаясь, выходит в стойку на кистях. Происходит фиксация пирамиды из трех стоек (рис. 122).

Стойка в кистях у среднего, стоящего на ногах нижнего

Исполнение. Нижний ложится спиной на пол; со стороны головы к нему подходит средний и, взявшись за его руки, выходит в упор, группируется и становится ступнями на ступни согнутых и разведенных по ширине плеч ног нижнего; затем средний переносит свой вес на ноги, отпускает руки и выпрямляется во весь рост на ногах нижнего. В это время нижний выпрямляет ноги и подкладывает руки под себя (для упора). Верхний подходит спереди к среднему, который в этот момент делает приседание, берется за его руки и, оттолкнувшись от пола, с помощью среднего, который в этот момент выпрямляется и подтягивает его к себе, прыгает вверх на носки среднего,



Рис. 123

становится к нему лицом и плотно прижимается к его корпусу. Отпустив руки среднего, верхний придерживается правой рукой за его голову, а левой — за его правое плечо. Средний обхватывает правой рукой талию верхнего, приседает и просовывает левую руку между его ногами. Выпрямляясь, поднимая верхнего на левой руке, средний подсаживает его к себе на левое плечо. Сидя верхом на левом плече среднего, верхний сгибает левую ногу, опирается ею на согнутую, подставленную ему левую руку среднего, затем, опираясь правой рукой на левую руку среднего и левой — на его голову, поднимается, ставит сначала правую, затем левую ногу на плечи среднего (средний в это время поддерживает верхнего за ноги) и выпрямляется. Потом средний отпускает ноги верхнего, берет его за кисти рук и поднимает свои прямые руки вверх; верхний, опираясь на прямые руки среднего, выжимает стойку на кистях (*рис. 123*). Зафиксировав пирамиду, верхний, группируясь, сходит со стойки, пропуская ноги между руками среднего; средний, сгибая руки, опускает верхнего и спрыгивает вместе с ним на пол, затем средний поворачивается и поднимает с пола нижнего.

Акробатическая колонна

В массовой партерной акробатике и, особенно в так называемой плечевой акробатике, которая будет описана ниже, колонны из трех человек, стоящих один на другом, являются одним из основных элементов, дающих возможность построить разнообразные трюки. Колонна из трех человек строится несколькими способами.

Основные из них:

- построение колонны с входом верхнего сзади;
- построение колонны с входом верхнего спереди.

Оба способа в свою очередь делятся на несколько вариантов.

Построение колонны с входом верхнего сзади.

Исходное положение. Средний стоит на плечах нижнего, который крепко обхватывает руками его ноги; плечи и локти нижнего развернуты в стороны, голова приподнята, спина прямая.

Исполнение. Стоящий сзади четвертый партнер (помогающий) берет к себе на плечи верхнего и подносит его вплотную к колонне. Верхний берется за кисти согнутых в локтях рук среднего, которые тот держит над плечами. Все четверо готовы и ждут звукового сигнала нижнего для входа верхнего на колонну. По условному сигналу нижний, средний и помогающий одновременно делают темп (двойной: вниз и вверх); в это время верхний отталкивается от плеч помогающего и, опираясь на поднятые вверх прямые руки среднего, группируясь, становится на плечи среднего; средний отпускает руки верхнего, обхватывает его ноги и прижимает их к голове. Верхний, стоя на плечах среднего, выпрямляется во весь рост (*рис. 124*).

Вышеописанное построение колонны используется в плечевой

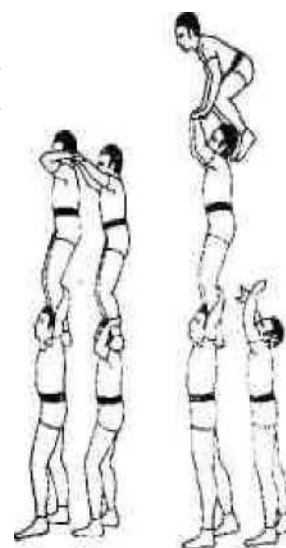


Рис. 124



Рис. 125

акробатике, а также в групповой силовой акробатике (как акробатическая пирамида) и завершается в последнем случае стойкой верхнего в кистях среднего. **Примечание.** Обратите внимание на правильное положение нижнего и среднего как во время построения колонны, так и во время ее фиксации. Нижний держит колонну под балансом, а не силой; если колонна отклоняется в какую-нибудь сторону, нижний сам должен сбалансировать колонну, т. е. подойти в сторону отклонения колонны. Задача верхнего и среднего — сохранить правильное положение, держать корпус прямо, не отклоняя и не сгибая его, голову держать также прямо. Этим они помогают нижнему установить баланс и не сходить с места.

Пирамида-колонна со стойкой в кистях Облегченный вариант

Исполнение. Колонна строится с входом верхнего спереди. (Подробное описание такого построения колонны смотрите ниже.) Верхний, встав на плечи среднего, опираясь на его поднятые вверх прямые руки, делает стойку в кистях (*рис. 125*). Зафиксировав пирамиду, верхний, группируясь, сходит вперед на пол (сход с колонны см. ниже).

Пирамида-колонна со стойкой в кистях Усложненный вариант

Исполнение. Колонна строится таким же способом, как и предыдущая, только верхний не становится на плечи среднего, а взлетая вверх, группируясь, сразу выходит в упор на согнутые, а затем прямые руки среднего и делает стойку в кистях.

Примечание. Ряд парных упражнений, описанных в главе «Силовая акробатика», например: стойка головой на голове партнера (голова в голову), стойка на одной руке на голове партнера, стойка на голове на поднятой вверх руке партнера и некоторые другие, выполняются также и на колонне верхним у среднего на голове или на руке.

ПЛЕЧЕВАЯ АКРОБАТИКА

Плечевая акробатика — это акробатические упражнения, связанные с отходом исполнителя от плеч партнера с приходом его на плечи к партнеру без применения снарядов.

Броски с четырех рук Темп броска

Разучивание темпа броска с четырех рук производится в составе трех исполнителей: нижнего, среднего и верхнего. Два исполнителя, нижний и средний, становятся на расстоянии шага лицом друг к другу, равномерно опираясь на обе ноги, выставив вперед левую и взяв друг друга за руки (кистью правой руки запястье своей левой, кистью левой руки — запястье правой руки друг друга, образуя решетку); корпус прямой, руки опущены до пояса.

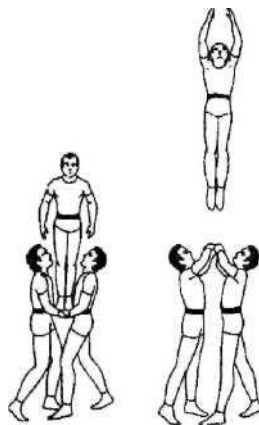


Рис. 133

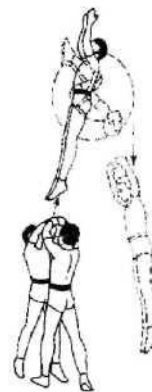


Рис. 134

Верхний подходит к ним сбоку (нижний — справа от верхнего), берется за их плечи. Нижний и средний приседают, и верхний становится к ним на руки, ставя ступни ног параллельно, почти вместе. Все трое выпрямляются.



Исполнение. По сигналу верхнего (оготовности к прыжку), подав ему ответный сигнал (о готовности к броску), нижний и средний, не наклоняя корпуса вперед и не опуская рук, делают неглубокое короткое приседание и тотчас же выпрямляют ноги, одновременно резко поднимая руки вверх, т. е. выбрасывая верхнего. Верхний слегка приседает и выпрямляется одновременно с партнерами, выбрасывая руки вверх и поднимая голову, отталкивается ногами (всей ступней) от рук партнеров и, не сгибая ног, взлетает вверх. Нижний и средний, выбросив верхнего, следят за его взлетом, оставив свои руки поднятыми вверх, принимают верхнего, сдерживая руками его обратный приход и смягчая его небольшим приседанием. Нижний и средний,

бросая верхнего, держат свой корпус прямо; принимая верхнего, они опускают руки, сдерживая движение верхнего, до первоначального положения — до пояса (*рис. 133*). Нижний и средний внимательно следят за прыжком верхнего, и если тот, сделав неверное движение, уходит в какую-нибудь сторону, оба быстро, согласованно подвигаются в ту же сторону и принимают верхнего на свои руки. Умение точно подойти и подать решетку под ноги верхнего, приходящего с любого прыжка, быстро его сбалансировать — есть основное искусство нижнего и среднего.

Примечание. Прежде чем перейти к исполнению сальто с четырех рук,

нижнему и среднему необходимо в совершенстве освоить бросок, верхнему — отход от их рук. Все упражнения этого раздела тренируются с помощью двойной подвесной лонжи, которая не только предохраняет верхнего от возможного падения, но и помогает партнерам при разучивании упражнений. При начальных тренировках различных сальто необходимо слегка подтягивать верхнего на лонже, облегчая этим выработку ориентировки и смелости как у верхнего, так и у нижнего. В дальнейшем лонжу нужно держать свободно только для предупреждения падения. Освоив упражнение, его следует выполнять без лонжи, с помощью страховщика.

Заднее сальто с четырех рук (с решетки)



Исполнение. Верхний становится на решетку, составленную из рук нижнего и среднего (нижний находится от него справа, средний — слева), и по сигналу одновременно с их темпом, слегка отклоняя прямой корпус назад и выпрямляя ноги, отталкивается от их рук, взлетает вверх, группируется в верхней точке взлета, выкручивает заднее сальто и, разгруппировываясь, приходит на пол с поднятыми вверх руками (*рис. 134*).

Примечание. Освоив заднее группированное сальто с решетки на пол, можно приступить к разучиванию других видов сальто с решетки: сальто планш, сальто-пируэта, двойного сальто и т. п. **Переднее сальто с четырех рук (с решетки)**

Исполнение. Верхний по сигналу одновременно с темпом нижнего и среднего, подняв вверх руки, выпрямляя ноги, отталкивается от их рук, взлетает вверх, группируется, выкручивает переднее сальто и, разгруппировываясь, приходит в положение сидя на их руки, придерживаясь руками за их головы (*рис. 135*).

Заднее группированное сальто из того же положения с приходом на решетку

Исполнение. Верхний одновременно с темпом нижнего и среднего отталкивается прямыми ногами от их рук, взлетает вверх, делает заднее сальто и, разгруппировываясь, приходит обратно в исходное положение с прямым корпусом и поднятыми вверх руками. Нижний и средний внимательно следят за исполнением сальто верхним и, оставляя свои руки поднятыми вверх, принимают на них верхнего, пассивуя его приход (*рис. 136*).

Примечание. Верхний при приходе на решетку не балансирует своим корпусом, сохраняет его прямое положение и всецело отдается под баланс бросающих.

Заднее группированное сальто с решетки при другом расположении партнеров **Исполнение.** Верхний становится на решетку лицом к нижнему. По сигналу, одновременно с темпом бросающих, верхний отталкивается от их рук, взлетает вверх назад через среднего и делает заднее сальто на пол. Из того же

положения, тем же темпом, верхний, оттолкнувшись от рук бросающих, незначительно отклоняя корпус назад, делает заднее группированное сальто и, разгруппировываясь, приходит на плечи к среднему. Нижний и средний, выбросив верхнего, отпускают руки, и средний, следя за сальто верхнего, ловит его на плечи, пассивно приходя приседанием (рис-137).

Правила приема верхнего средним (ловитором) на свои плечи

Средний, принимая верхнего на свои плечи, выставляет одну ногу вперед, равномерно опираясь на обе ноги, не опуская головы и держа корпус прямо; он внимательно следит за исполнением



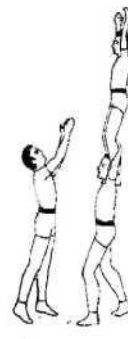
Рис. 135



Рис. 136



Рис. 137



сальто верхним. Верхний

по той или иной причине может сделать сальто короткое или длинное; ловитор, следя за переворотом верхнего, должен или подойти или отойти для приема верхнего к себе на плечи. Как только он заметил, что верхний разгруппировывается, он подбегает под его ноги и внимательно следит за ними до тех пор, пока его

ноги не окажутся у его головы, после чего подставляет плечи для ног верхнего, и с его приходом опускает голову до прямого ее положения. Верхний, разгруппировываясь, держит пятки вместе, носки в стороны, чтобы не ударить по голове ловитора; становясь на плечи среднего, он смягчает свой приход неглубоким приседанием, держа корпус прямо и подняв руки вверх. Ловитор, принимая верхнего на плечи, также пассивно приходит, делая неглубокое приседание с поднятыми вверх и разведенными по ширине плеч руками; поймав ноги верхнего (берясь кистями выше его икр), он плотно прижимает их к голове.



Рис. 138

Примечания. Особое внимание следует обратить на две ошибки повтора, которые трудно исправить:

Нельзя делать приседание раньше прихода верхнего на плечи.

При коротком сальто верхнего следует подходить вперед, а не принимать верхнего, наклоня корпус и голову вперед.

Заднее группированное сальто с четырех рук с приходом в четыре руки

Исполнение. Верхний стоит на плечах среднего, средний отпускает руки от ног верхнего и берется руками за руки нижнего, образуя решетку. Одновременно с темпом

среднего верхний через его голову прыгает с его плеч на поднятую решетку, нижний и средний пассивуют его приход и опускают руки, готовясь к броску. Одновременно с темпом бросающих, верхний, держа корпус прямо, взлетает вверх и делает заднее группированное сальто; разгруппировываясь, он приходит ногами снова на решетку (рис. 138).

Заднее группированное сальто на плечи к среднему с рук нижнего (фус-сальто на плечи)

Описание бросков с фуса см. упражнение «Заднее сальто с рук нижнего». Исполнение. Верхний идет по направлению к нижнему. Средний следует за ним и останавливается на расстоянии полутора-двух метров от нижнего. Верхний от броска нижнего взлетает вверх, слегка отклоняя корпус назад, делает заднее группированное сальто и, разгруппировываясь, приходит ногами на плечи среднего (рис. 139).

Заднее группированное сальто с рук нижнего из положения стоя на его руках (купе)

Исходное положение. Нижний стоит на полу, расставив ноги по ширине плеч и слегка согнув их в коленях, ступни параллельны, согнутые руки соединены вместе захватом кистей большими пальцами (левая кисть ладонью вверх лежит на ладони правой) и прижаты к корпусу на уровне пояса, плечи развернуты, голова прямо, корпус слегка наклонен вперед.

Исполнение.

Верхний, подойдя спереди к нижнему, берется за его плечи и ставит к нему на руки сначала одну, потом другую ногу, держа пятки вместе, а ступни на его предплечьях. Поставив ноги, он

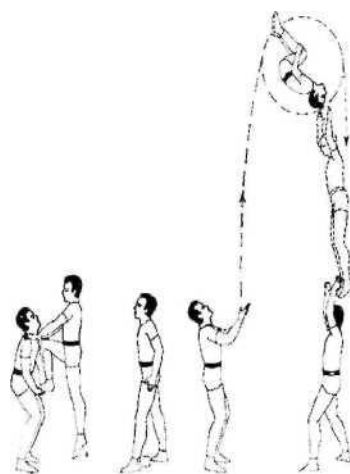


Рис. 139

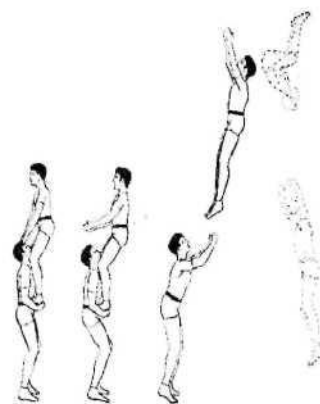


Рис. 140

кладет кисти рук на лоб нижнего, ноги слегка сгибает и колени разводит в стороны, корпус и голову выпрямляет. Нижний, держа верхнего, делает темп и бросает его вверх (в броске участвуют ноги, руки и корпус бросающего). Верхний одновременно с движением нижнего вниз слегка приседает, немного отклоняя прямой корпус назад; одновременно с броском нижнего верхний отталкивается ногами от его рук и делает заднее группированное сальто на пол (рис. 140). Так же выполняется сальто на плечи стоящего сзади ловителя.

Заднее группированное сальто с плеч нижнего на плечи среднего

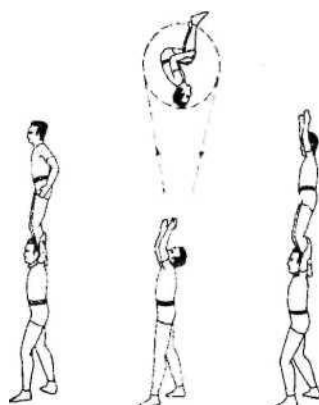


Рис. 142

темп. В таком случае ловитор, принимая верхнего к себе на плечи, пассивирует его приход, слегка отклоняя корпус назад, без перехвата руками. Ловитор выбрасывает верхнего со своих плеч на следующее сальто. Верхний, сделав сальто с плеч нижнего, приходя на плечи ловителя, пассивирует свой приход, одновременно опуская руки, выпрямляясь, он отталкивается от плеч ловителя, выбрасывает руки вверх и делает следующее заднее сальто от плеч ловителя на пол.

Заднее группированное сальто с плеч на плечи нижнего

Исходное положение. Нижний стоит на полу, выставив вперед левую ногу, равномерно опираясь на обе ноги, и держит верхнего, стоящего на его плечах, захватом для броска с плеч.

Исполнение. По сигналу нижнего, одновременно с его темпом, верхний отталкивается от его плеч, взлетает вверх (не отклоняя корпус), делает заднее группированное сальто и, разгруппировываясь, приходит ногами обратно на плечи нижнего, пассивируя свой приход. Нижний, выбросив верхнего, оставляет руки поднятыми, следит за его сальто и ловит его обратно к себе на плечи (рис.142).

Заднее группированное сальто с рук нижнего с приходом к нему же на плечи (с фуса)

Исполнение. Верхний, отталкиваясь правой ногой от рук бросающего

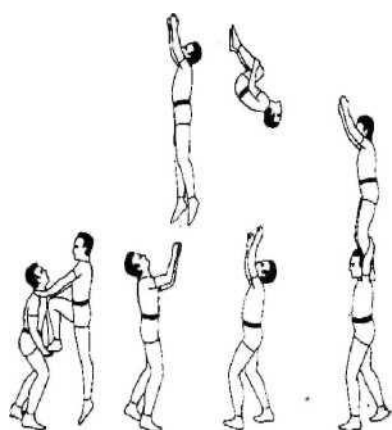


Рис. 143

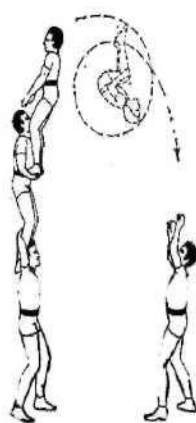


Рис. 144

его вверх нижнего, взлетает вверх над его головой, делает заднее группированное сальто и, разгруппировываясь, приходит к нему ногами на плечи. Нижний, выбросив верхнего, переставляя ноги (см. главу III, упражнение «Вход на плечи с фуса»), делает резкий поворот справа налево на 180° и, не опуская головы и рук, следя за отходом, круткой сальто и

разгруппировкой верхнего, ловит его к себе на плечи (рис. 143).

Купе с колонны (четыре исполнителя)

Исходное положение. Нижний стоит, выставив вперед левую ногу, выпрямив корпус, подняв голову, и держит на плечах среднего (положение среднего указано в упражнении «Заднее группированное сальто с рук нижнего из положения стоя на его руках (купе)»). Ловитор стоит спиной к нижнему на расстоянии 1—1½ м, сложив руки для броска (с фуса).

Исполнение. Верхний подходит к ловитору, ставит одну ногу на его руки, отталкивается ею, с помощью броска ловителя взлетает вверх вперед и становится двумя ногами на руки среднего, стоящего на плечах нижнего. Нижний пассивирует приход верхнего на колонну. Колонна устанавливается, и верхний принимает положение, необходимое для отхода на заднее сальто.

Ловитор, выбросив верхнего, поворачивается лицом к колонне и становится на расстоянии 2 м от нее, приготовившись ловить верхнего на свои плечи. По сигналу нижнего, одновременно с его темпом (дающим общий темп для всей колонны), верхний отталкивается ногами от рук среднего вверх назад, делает заднее сальто и приходит на плечи ловитора (рис. 144).

Таким же образом исполняется сальто на колонну: ловитор бросает верхнего на колонну (на купе), становится на плечи второго нижнего (образуется вторая колонна) и, повернувшись лицом к первой колонне,

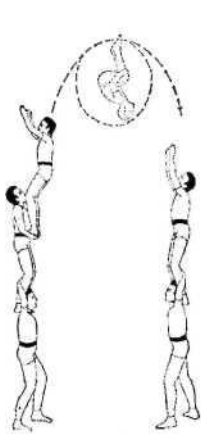


Рис. 145



Рис. 146

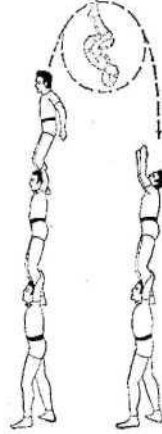


Рис. 147

ловит к себе на плечи верхнего, делающего заднее группированное сальто. Во время исполнения сальто на колонну второй нижний следит за круткой верхнего и, ориентируясь по его сальто, подводит под него ловитора,

находящегося у него на плечах, пассивуя приход верхнего на колонну; ловитор принимает верхнего на свои плечи, захватывая руками его ноги, и пассивует вместе с нижним его приход (рис. 145). Ловя верхнего, он ни в коем случае не должен тянуться к нему или отклоняться за ним назад; это делает нижний, а средний должен держать корпус прямо; он может только слегка согнуть в коленях ноги, меняя упор, помогая этим нижнему подойти под верхнего. В исключительных случаях среднему разрешается тянуться за сальто самостоятельно, т. е. не дожидаясь подхода нижнего. Например, когда сальто выполнено верхним неправильно — коротко и низко, — в этом случае ловитор подставляет свои плечи под ноги верхнего, делает глубокое приседание, но ни в коем случае не нагибает корпус вперед, а ждет в таком положении, пока нижний не подойдет под верхнего. Почувствовав твердый упор на плечах нижнего, ловитор выпрямляется в полный рост, держа на плечах верхнего.

Заднее группированное сальто с четырех рук на колонну

Исходное положение. Верхний стоит на решетке из четырех рук лицом к одному из бросающих. Сзади него на расстоянии 1'/г— 2 м стоит колонна из двух человек.

Исполнение. Верхний одновременно с темпом бросающих отталкивается от их рук, взлетает вверх, направляя прямой корпус назад, делает заднее группированное сальто и, разгруппировываясь, приходит ногами на стоящую сзади колонну, на плечи к ловитору (рис. 146).

Заднее группированное сальто с одной колонны на другую и далее на плечи к стоящему сзади ловитору

Исходное положение. Строится колонна из трех человек; сзади нее на расстоянии 1 м 20 см — 1 м 50 см выстраивается вторая колонна из двух человек — нижнего и ловитора; сзади второй колонны на том же расстоянии

находится еще один ловитор. Верхний, стоя на первой колонне, одновременно с общим темпом нижнего и среднего, делает заднее сальто па вторую колонну на плечи к ловитору (рис. 147). Придя на плечи, верхний с общего темпа второго нижнего и ловитора делает следующее заднее сальто на плечи стоящего сзади второго ловитора.

Примечание. В последнем случае верхний исполняет сальто с большой высоты, поэтому он разгруппировывается намного раньше, чем в предыдущих случаях, и за счет имеющейся высоты докручивает сальто перед приходом на плечи к ловитору. Если он задержит группировку, то сальто будет перекрученным.

Выпрыжка в колонне

Исполнение. Строится колонна из трех человек. Средний и нижний делают общий темп;

одновременно с движением вверх средний

выбрасывает со своих плеч

верхнего и, используя толчок

своих ног от плеч нижнего,

спрыгивает с его плеч вперед на

пол. Верхний, оттолкнувшись от

плеч среднего, взлетает вверх,

выкручивает заднее сальто и,

разгруппировываясь, приходит ногами на плечи нижнего.

Нижний, после того как средний спрыгнул на пол, оставляет голову и руки поднятыми вверх, следит за

выполнением сальто верхним и ловит его к себе на плечи, смягчая его приход приседанием (рис. 148).

Двойное сальто с восемью рук на колонну (с «решетки»)

Исходное положение. Два бросающих делают решетку, два других бросающих подходят к ним с разных сторон и, соединяя свои руки под руками первых, делают вторую решетку. Все четверо приседают, и к ним на руки, на верхнюю решетку, становится верхний. За его спиной на расстоянии 2 м выстраивается колонна из двух человек.

Исполнение. Одновременно с общим темпом четырех бросающих (т. е. с восемью рук) верхний отталкивается прямыми ногами от их рук, слегка наклоня свой прямой корпус назад, взлетает вверх, резко подхватывая группировку, выкручивает двойное заднее сальто и, разгруппировываясь, приходит ногами на плечи ловитора, стоящего в колонне (рис. 149).

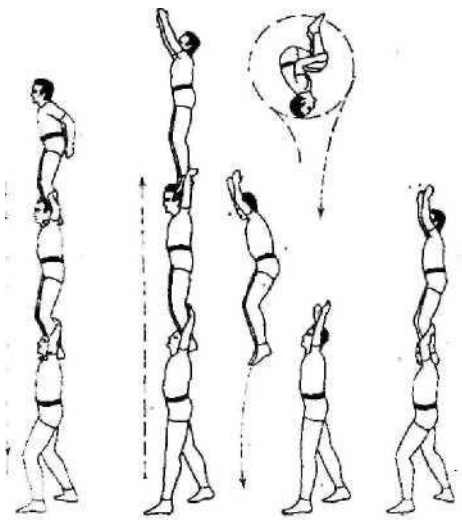


Рис. 148

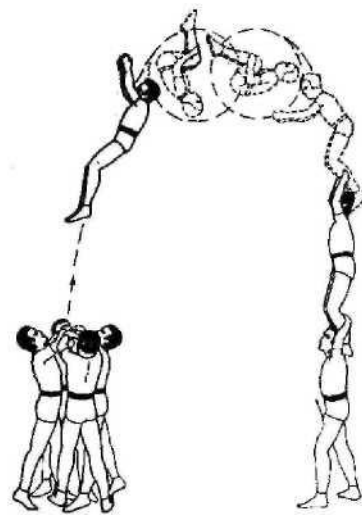


Рис. 149

Акробатические прыжки классической плечевой акробатики Заднее группированное сальто-мортале

Нижние партнеры-ловиторы на расстоянии примерно полутора метров выстраиваются друг за другом. Верхний стоит на плечах у первого нижнего партнера. Ноги слегка согнуты в коленях, корпус прямой, грудь немного послана вперед, подбородок приподнят вверх, прямые расслабленные руки плотно прижаты к бедрам. Нижний принимает следующее исходное положение для броска верхнего на сальто-мортале: левую ногу слегка выставляет вперед, исполняет неглубокое приседание на обе ноги, корпус прямой, голова приподнята вверх, обеими руками крепко держит ноги верхнего чуть ниже икр. Грудь верхнего в этот момент слегка послана вперед, локти чуть разведены в стороны. Верхний легким хлопком рук о бедра подает условный сигнал, что он готов к исполнению трюка. Нижний в свою очередь в ответ произносит громко «ап» и сразу слегка приподнимает верхнего, выпрямляя согнутые ноги и тут же, не задерживаясь, опускает его вниз, и сильным, резким одновременным толчком ног и рук выбрасывает верхнего вверх-назад на сальто-мортале на плечи к следующему партнеру-ловитору. Получив толчок, верхний слегка

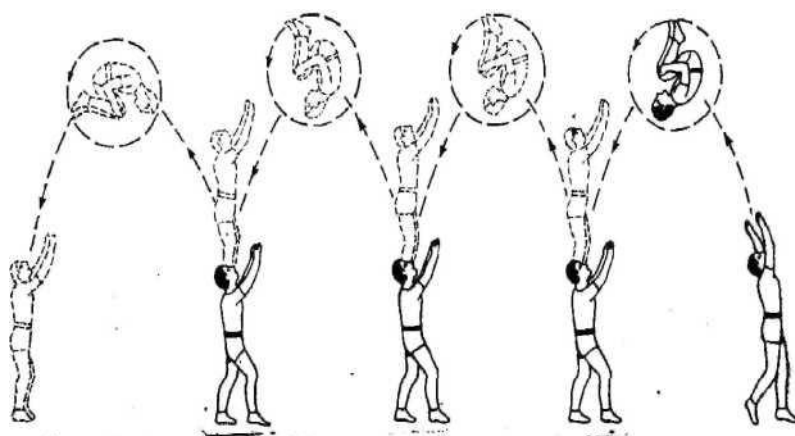


Рис. 196

направляет плечи назад, а прямые расслабленные руки сильно выбрасывает выше головы в направлении вверх-назад. Не дожидаясь замедления полета, верхний руками подхватывает ноги в резкую плотную широкую группировку на грудь. При этом колени в быстром вращении вверх-назад

плотно прижимаются к груди. Во время исполнения сальто-мортале верхний хорошо видит второго нижнего партнера, к которому он исполняет сальто-мортале. В резкой быстрой крутке исполняется заднее группированное сальто-мортале. При приходе на плечи ко второму нижнему верхний поднимает руки выше головы. Нижний в момент исполнения трюка должен очень внимательно следить за верхним, за положением его ног при исполнении сальто-мортале; он занимает нужную позицию для приема верхнего, сохраняя при этом прямое положение корпуса, не опуская головы и плеч, и руками крепко зажимает чуть выше икр ноги верхнего. Сильно прижимает его ноги к своей приподнятой голове, локти развернуты в стороны, слегка согнутая левая нога выставлена на шаг вперед. Точно так же все следующие нижние партнеры ловят поочередно верхнего, исполняющего группированное сальто-мортале по их плечам. Последний нижний выбрасывает верхнего на пол задним группированным сальто-мортале (рис. 196).

Арабское сальто-мортале по плечам нижних партнеров

Партнеры-ловиторы стоят боком друг к другу с интервалом в полтора метра. У первого с правой стороны на плечах стоит верхний. Он приготовился к исполнению арабского сальто-мортале на плечи к рядом стоящему партнеру-ловитору. Получив от плеч нижнего сильный толчок в обе ноги, верхний взлетает вверх-вперед. Резко наклоняет плечи и грудь вниз на колени группированных ног. Одновременно руками резко подхватывает ноги под колени и плотно прижимает их к груди в широкую плотную группировку. Локти разведены в стороны, голова повернута слегка в левую сторону. Арабское сальто-мортале исполняется в резкой быстрой крутке. Затем резкая разгруппировка. Пятки плотно сомкнуты, носки разведены в стороны, оттянуты вниз, руки подняты выше головы. Рядом стоящий нижний партнер-ловитор следит за верхним, ловит его, мягко пассивуя приход. Верхний приходит на плечи нижнего обеими ногами одновременно, последний нижний партнер выбрасывает верхнего на пол арабским сальто-мортале (рис. 197).

Примечание. При создании такого номера необходимо подбирать верхних партнеров легкого веса, в том числе подростков. Даже когда они затем подрастают и тяжелеют, нижние постепенно привыкают к увеличивающемуся весу. Также технически исполняется темповое сальто-мортале, планш-сальто-мортале, переднее группированное сальто-мортале, пируэт-сальто-мортале на плечи нижних партнеров-ловиторов. Когда различные сальто-мортале полностью освоены, четко выполняются всемы исполнителями, можно перейти к разучиванию групповых акробатических комбинаций.

Сальто-мортале по колоннам. Заднее группированное сальто-мортале.

Нижние партнеры берут на плечи по одному среднему партнеру. Впереди первой колонны на таком же расстоянии

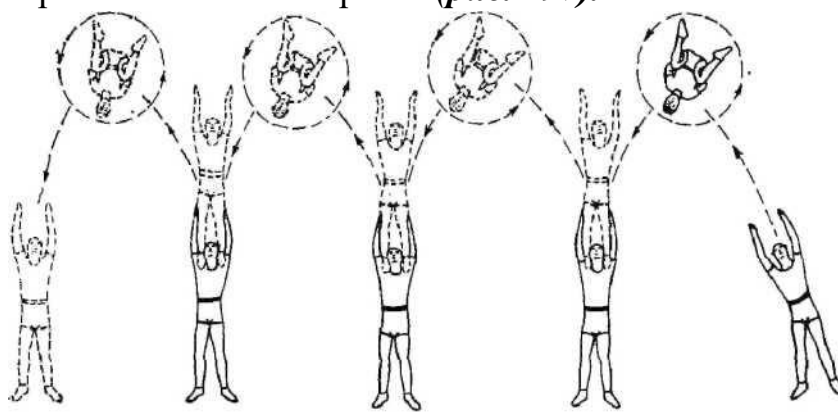


Рис. 197

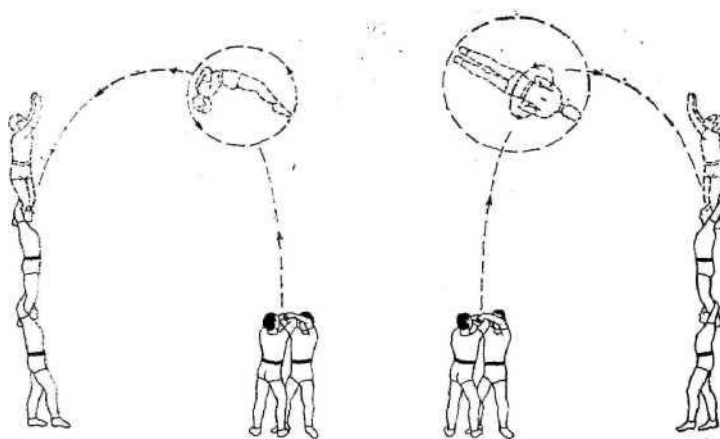


Рис. 201

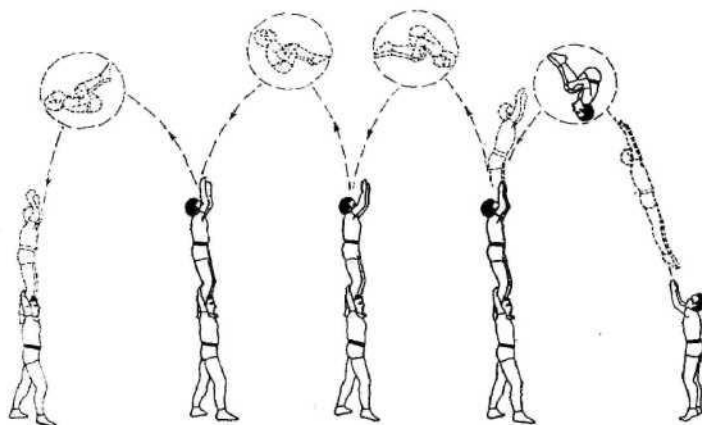


Рис. 202

стоит верхний партнер. Он подходит к нижнему и с его фуса выполняет заднее группированное сальто-мортале на плечи к среднему партнеру на первую колонну. С первой колонны поочередно верхний выполняет заднее группированное сальто-мортале на следующие две колонны. С плеч среднего партнера последней колонны верхний выполняет заднее группированное сальто-мортале на плечи к свободному партнеру-ловитору (рис. 202).

Планш-сальто-мортале на колонну и темповое сальто-мортале

Верхний подходит к двум нижним партнерам и от двойного фуса выполняет на плечи к среднему партнеру планш-сальто-мортале на плечи к нижнему свободному партнеру (рис. 203).

Примечание. Различные акробатические сальто-мортале, совершаемые с двойного фуса, технически выполняются следующим образом: два нижних партнера становятся рядом. Один из них ставит ногу между ног другого. Оба партнера глубоко приседают, принимая исходное положение на фусе. Колени разведены в стороны, носки находятся на одном уровне и разведены в стороны, ноги расставлены на ширину плеч, спина прямая, грудь незначительно послана вперед, голова держится прямо. Верхний подбегает к нижним партнерам и ставит левую ногу в руки левого партнера, свою правую руку кладет на голову

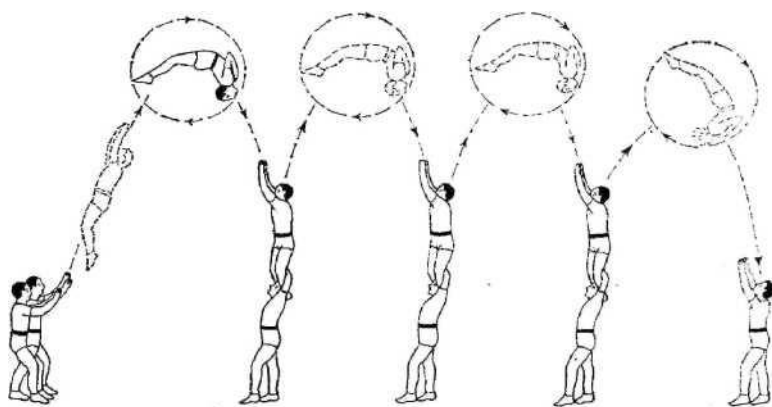


Рис. 203

правого нижнего, левую руку кладет на голову левого нижнего. Быстро отталкивается от пола правой ногой, ставит ее в руки правому нижнему, быстро выпрямляется, руками отталкивается от голов нижних партнеров, направляя свой корпус вверх-назад. Одновременно сильно отталкивается прямыми

напряженными ногами от рук нижних. Они в свою очередь резко и сильно выбрасывают с двойного фуса верхнего вверх-назад. Верхний выполняет на плечи к среднему на колонну планш-сальто-мортале.

Все негруппированные и двойные сальто-мортале могут быть выполнены на любые колонны только с броска двух партнеров («с двойного фуса», с колонны-купе, с одинарного фуса, с «решетки».

314. МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Упражнения в сохранении равновесия

Для выполнения этих упражнений можно использовать табуретки, стулья, кубики и переносные минибрусья.

В первую очередь сделайте несколько деревянных кубиков. Их примерные размеры 6X10X10 см. Разучивать упоры и стойки на кубиках гораздо удобнее и легче, чем на полу.

Несложно сделать и переносные мини-брусья. Для этого нужно гладко обработать два круглых отрезка жерди диаметром 5—6 см, длиной 50—60 см и прикрепить их на деревянные подставки, сделанные из толстой доски. Высота 10—15 см.

Гимнасты и акробаты при разучивании стоек часто пользуются различными приспособлениями. Одно из них — разработанное акробатами Волгоградского института физкультуры. Левая часть, напоминающая велосипедный руль с площадкой для упора головой, облегчает разучивание стоек на голове и руках; правая часть, имеющая специальные скобы для упора предплечьями, облегчает освоение стоек на руках, упоров на локте и стоек на одной руке. Такие приспособления можно сделать самим.

Упоры

Последовательность разучивания:

а) упор согнув ноги из положения сидя на стуле, опираясь правой рукой на сиденье, левой — на спинку;

б) упор согнув ноги на спинках стульев или кубиках. То же, разгибая ноги в угол, удержать 2 сек.;

в) из упора согнув ноги приподняться в полустойку согнув ноги. Удерживать 1—2 сек. То же из упора углом. Выполнять на мини-брусьях, кубиках и из седа на стуле;

г) высокий угол. Выполнять на мини-брусьях.

Указания к выполнению:

1. Руки не сгибать, голову держать прямо, не сутулиться.
2. В упоре согнув ноги бедра приближать к груди, а в упоре углом держать их не ниже горизонтального положения.
3. Время удержания упоров постепенно довести до 15 сек.

Стойки на голове

Движения ногами в стойке на голове:

а) сгибание и разгибание;

б) опускание и поднятие прямых ног;

в) разведение ног в стороны, в полушпагат и шпагат.

Все перечисленные упражнения выполняйте вначале медленно по 1—2 раза.

Затем постепенно увеличивайте количество повторений и темп.

Стойки на голове на стуле:

согнув ноги, прямая, согнувшись; движения ногами в стойке, перечисленные в предыдущем упражнении.

Горизонтальные упоры на локтях и на локте

Последовательность разучивания:

а) горизонтальный упор на локтях, ноги врозь на табуретке;

б) горизонтальный упор на локте с поддержкой. Выполняется на кубиках, табуретке, мини-брусьях или на полу. Балансирование осуществляется закрепленными кистями и более высоким или низким положением на локте;

в) горизонтальный упор на локте. Приступая к изучению этого упражнения, выберите наиболее удобную для себя опору (кубики, брусья или табуретку). Балансирование осуществляется в основном правой закрепленной

кистью и частично движениями левой свободной руки. Для прочности балансирования следует перевести вес тела вправо так, чтобы почувствовать упор на пальцы и середину кисти. После этого плавно отвести левую руку в сторону или вверх.

Указания к выполнению:

1. При упоре на двух локтях кисти повернуты в стороны или в стороны-назад; при упоре на правом локте — вправо.
2. Чтобы локти (локоть) не соскальзывали, подставляйте их под живот поглубже. Разведение ног позволяет устойчивее лежать на локтях и регулировать равновесие.
3. Тело удерживается в прогнутом, горизонтальном положении, голова приподнята, смотреть вперед.

Стойки на предплечьях

Последовательность разучивания:

- а) стойка на предплечьях и голове;
- б) стойка на предплечьях полушпагатом;
- в) стойка на предплечьях кольцом одной;
- г) стойка на предплечьях кольцом.

Указания к выполнению:

1. Встав на колени, положить предплечья на пол ладонями вверх и поставить на них голову. Затем сделать стойку махом или толчком. Стойка должна быть прямой и натянутой.
2. Встав на колено или в полушпагат, сделать стойку махом. Тело в стойке слегка прогнуто, маховая нога доводится до горизонтального положения. При падении назад приподнимайте голову и нажмите ладонями на пол.
3. Из стойки полушпагатом постепенно приподнять голову, одновременно приближая ногу к голове и прогибаясь.
4. Из прямой стойки или из стойки полушпагатом медленно прогнуться, приближая согнутые ноги к голове и одновременно поднимая голову.

Балансирование предметами

Балансирование предметами—наиболее важная часть подготовки к парным и групповым акробатическим упражнениям. С этой целью могут быть использованы самые разнообразные предметы, в том числе гимнастическая палка обычная и утяжеленная;

Упражнения начинайте разучивать с тем предметом, с которым вам удобнее, а с целью совершенствования навыков балансирования используйте и другие предметы.

Балансирование на ладони согнутой руки

Делайте рукой плавные движения в ту сторону, в которую отклоняется предмет. За отклонениями наблюдайте по наиболее высокой точке предмета. При правильной технике балансирования со стороны кажется, что верхняя часть предмета постоянно находится на месте, а ладонь слегка двигается.

Последовательность разучивания:

- а) удерживать предмет на ладони 10—20 сек.
- б) передвижение вперед, назад и в стороны мелкими скользящими шагами, удерживая предмет на ладони;

- в) удерживая предмет на ладони, присесть до опоры свободной рукой о пол и встать;
- г) то же, сесть и встать;
- д) удерживая предмет на ладони, сделать поворот на 180 и 360°;
- е) удержать предмет на ладони, стоя на одной ноге или с закрытыми глазами;
- ж) перебросить гимнастическую палку (или другой предмет) с ладони на ладонь, удерживая ее в вертикальном положении.

Балансирование на руках выполняйте за счет плавных силовых движений кистями. При больших отклонениях предмета регулируйте равновесие руками или продвиньтесь в сторону его падения. **Балансирование на руке.**

Выполняется движением закрепленной кисти, направленным в сторону, противоположную отклонению предмета. Если остановить падение силой кисти невозможно, быстро подведите руку под предмет или продвиньтесь в сторону его падения.

Последовательность разучивания:

- а) балансирование на правой и левой согнутой руке по 5—10 сек. Быстрое переключение предмета с руки на руку через 1—2 сек. по 4—6 раз;
- б) приседание. Глубоко присядьте, удерживая предмет на правой руке, и коснитесь пола левой рукой;
- в) балансирование на правой и левой прямой руке
- г) перебрасывание предмета с одной согнутой руки на другую. Бросок выполняйте плавно, невысоко, а затем, постепенно ускоряя движения, увеличивайте высоту;
- д) повороты на 360° перехватом. Это упражнение удобно разучивать с большой куклой: удерживая ее на правой руке под правую ножку, поверните ее налево на 270° и перехватите левой рукой за левую ножку, затем опять правой рукой. Освоив поворот с куклой, постарайтесь сделать его с табуреткой сначала на 90°, затем на 180 и 360°.

Балансирование на лбу. Выполняйте двумя способами:

- 1) наклонами головы. Эти действия вы легко прочувствуете при удержании на лбу невысоких предметов с широким основанием (например, металлическая кружка или стакан). Если предмет отклоняется вперед, приподнимите голову; назад — наклоните;
- 2) движениями туловища. Такой способ эффективен при удержании высоких предметов с небольшим основанием (шест, палка). Удерживая такой предмет, взглядом контролируйте высшую его точку, по которой отклонения предмета от вертикали вы заметите раньше, а следовательно, и легче восстановите. В связи с этим более высокие предметы (например, трехметровый шест) легче удерживать, чем короткую палку.

Акробаты и эквилибристы, удерживая на лбу партнера или предметы, используют оба способа балансирования одновременно.

Последовательность разучивания:

- а) удержание предмета на лбу. Передвижение вперед и назад мелкими скользящими шагами;
- б) присесть и встать. Приседайте в положении ноги врозь до опоры о пол

пальцами рук;

в) повороты переступаниями на 180 и 360°.

АЗБУКА ПАРНОЙ АКРОБАТИКИ

Упражнения «азбуки» несложны. В паре можно поочередно выполнять роль нижнего и верхнего. Если разница в весе составляет более пяти килограммов, то правильнее быть или только нижним, или только верхним.

Упражнения, составляющие азбуку парной акробатики, включают в себя поддержки, седы, упоры, стойки, входы на плечи, равновесия, мосты и шпагаты.

Поддержки

Поддержка на бедрах лицевая:

Последовательность разучивания:

- а) на бедрах нижнего, стоящего на коленях;
- б) на бедрах нижнего, сидящего на табуретке;
- в) на бедрах нижнего, прислонившегося спиной к стене;
- г) на бедрах нижнего, стоящего в полуприседе;
- д) то же с отведением одной руки в сторону.

Указания к выполнению:

1. Нижний в полуприседе, ноги на ширине плеч, держит верхнего за запястья (глубокий хват) или за кисти (лицевой хват).
2. Верхний должен встать на бедра нижнему (ближе к коленным суставам), слегка прогнуться и отклониться назад. Голову держать прямо или немного приподнять.
3. Нижний отклоняется назад, уравнивая верхнего. Ноги полусогнуты и слегка развернуты, смотреть на партнера.
4. Руки партнеров должны быть выпрямлены.

Поддержка под живот

Последовательность разучивания:

- а) лечь лицом вниз на спину нижнего, стоящего в упоре на коленях, прогнуться, отвести руки в стороны,
- б) лечь лицом вниз на ступни ног лежащего на спине нижнего, придерживаясь руками за стенку, сյол или спинку стула;
- в) то же, соединив руки с нижним лицевым хватом.

Указания к выполнению:

1. Для выхода в поддержку на ступнях нижний, сгибая ноги, соединяет пятки и разводит носки. В таком положении ставит ступни на нижнюю часть живота верхнего.
2. Верхний прыгает вверх-вперед, несильно толкаясь и придерживаясь за опору или руки нижнего. Нижний одновременно разгибает ноги, удерживая партнера на всей ступне.
3. Первое время можно балансировать и руками, и ступнями, удерживая ноги в вертикальном положении. По мере приобретения опыта балансировать только ступнями.
4. Во всех упражнениях верхний не должен участвовать в балансировании. Удерживать поддержки 3 - 5 сек.

Полуколонна.

Последовательность разучивания:

- а) на бедрах нижнего, стоящего на коленях;
- б) на бедрах нижнего, сидящего на стуле;
- в) на бедрах нижнего, прислонившегося к стене;
- г) полуколонна

Указания к
выполнению:

1. В исходном положении нижний в полуприседе, ноги на ширине плеч, держит верхнего руками за пояс.
2. Верхний становится ногами на бедра, наступая поочередно или напрыгивая с помощью нижнего. Ступни верхнего прямо вдоль бедер, пальцы упираются в колено.
3. Запрыгнув, верхний оттягивается вперед и отпускает руки, нижний перехватывается руками за верхнюю часть бедер партнера и, отклоняясь назад, уравнивает его, наблюдая за отклонениями верхнего по движению головы и плеч.

Упоры

Упор на руках лежащего на спине нижнего.

Последовательность разучивания:

- а) прыжок вперед согнув ноги, опираясь на руки лежащего на спине нижнего, и встать ноги врозь над партнером. Прыжком назад вернуться в исходное положение. То же, но сделать медленно, без толчка;
- б) то же, но встать на колени согнутых ног нижнего;
- в) упор на руках лежащего нижнего согнув ноги.

Указания к выполнению:

1. Во время предварительной (индивидуальной) подготовки верхний должен научиться удерживать упор согнув ноги между двумя стульями по 8—15 сек.
2. Упор будет более прочным, если нижний слегка прижмет свои руки к бедрам верхнего.
3. Верхний, сгибая ноги, должен приблизить их к груди. узнаете, прочитав мои рекомендации.

Разучивание смешанных парных упражнений

В смешанных парных упражнениях роль нижнего партнера выполняет юноша, а верхнего — девушка. В этих упражнениях сочетаются пластичность, красота и лиричность движений девушки с силой мужчины. Сложные стойки, равновесия, поддержки, перевороты и сальто пара выполняет под музыку, чередуя их с индивидуальными хореографическими упражнениями.

Ведущая роль в балансировании принадлежит нижнему. Задача верхнего обычно сводится к уверенному выполнению заданной позы и удержанию ее в течение 3 секунд.

Поддержки

Поддержки — самые легкие упражнения программы смешанных пар, с помощью которых партнеры привыкают друг к другу. Нижний учится балансировать. Верхний постепенно привыкает к высоте.

Поддержки на бедрах. Последовательность разучивания и указания к

выполнению:

а) поддержка на бедрах прыжком с пола. Держась за руки, верхняя прыжком становится на бедра нижнему, который одновременно делает полуприсед. Оба отклоняются назад, уравнивая друг друга в этом положении. Для выполнения схода на пол нижний подтягивает партнершу к себе, приподнимая ее в упор, и медленно опускает на пол;

б) лечь и встать с поддержкой на бедрах. Верхний становится на бедра нижнего, стоящего в полуприседе и поддерживающего его за кисти (кисти нижнего наружу, верхней прямо — такой хват называется лицевым). Удерживая партнера, сгибая ноги, нижний через сед ложится на спину и опять встает через положение сидя, подавая бедра вперед, используя вес верхней как противовес. Переходя из седа в полуприсед, нижний подает бедра вперед. Это движение облегчает вставание и особенно необходимо в тех случаях, когда вес верхнего невелик;

в) встать с поддержкой на бедрах и перейти в равновесие. Вставание сходно с предыдущим упражнением. Закончив его в полуприседе, нижний помогает партнеру перевести вес тела на правую ногу (левую он сгибает). Руки партнера все время выпрямлены.

Поддержки на предплечьях.

Во время выполнения поддержек на предплечьях нижний удерживает партнера на согнутых руках, прижимая ее к себе.

Последовательность разучивания и указания к выполнению:

а) поддержка на предплечьях из равновесия на полу. Верхний в равновесии, нижний приседает и поднимает его на предплечья правой рукой пол живот, левой под левое бедро;

б) поддержка на предплечьях из стойки. Верхний из стойки на руках опускается прогнувшись; нижний, приседая, берет его на руки и выпрямляется;

в) полет на предплечья прыжком назад. Верхний прыгает вверх-назад прогнувшись, нижний ловит его на руки под спину и бедра; предплечья прыжком с пола и рывком нижнего за руку. Верхний прыгает вверх-вперед одновременно с рывком нижнего правой рукой за правую руку на предплечья партнера в поддержку под грудь и бедра.

Поддержки на руках

Последовательность разучивания и указания к выполнению:

а) покачивания в поддержке пол живот. Поддержка под живот на руках лежащего нижнего нам известна из программы пар девочек. Чтобы хорошо понять принцип балансирования в поддержке под живот, нижний должен научиться изменить положение верхней силой закрепленных кистей, сохранять прогнутое положение и не балансировать руками;

б) поддержка под живот на руках нижнего, стоящего на коленях. Нижний поднимает партнершу на прямые руки, удерживая их строго вертикально (сгибание и уведение рук вперед — ошибки). Чтобы облегчить действия нижнего, верхняя может держаться за его плечи или прыгнуть вверх-вперед. Поддержка фиксируется с отведенными в сторону руками партнершей;

в) поддержка под спину на руках нижнего, стоящего на коленях. Нижний поддерживает партнершу руками под поясницу, верхняя прыгает вверх-назад.

г) поддержка под живот прыжком с пола. Для облегчения действий нижнего верхняя придерживается руками ш его плечи или запястья, а затем отводит руки в стороны.

д) поддержка под спину. Нижний удерживает партнершу руками под спину, поднимая ее с пола или из равновесия на бедре. Для облегчения действий партнера верхняя должна подпрыгнуть.

Мосты и медленные перевороты (перекидки)

Последовательность разучивания и указания к выполнению:

а) переворот назад из поддержки под спину на предплечьях. Из положения спиной вниз на предплечьях верхняя прогибается до опоры руками о пол с помощью нижнего через стойку на руках сходит на пол на ноги или на ногу переворот вперед из поддержки под живот на предплечьях. Нижний ставит верхнюю в стойку и помогает ей сделать переворот вперед через мост, поддерживая одной рукой. Далее смешанные пары осваивают перекидки из программы пар девочек.

в) мост на коленях и руках нижнего. Нижний лежит на спине с согнутыми ногами, руки у плеч ладонями вверх. Верхняя становится на ладони партнера и прогибается до опоры руками о его колени. Далее она передает вес тела на руки, а нижний поднимает ее ноги. Это поднятие можно сделать и толчком. Усилия нижнего должны быть направлены вверх-вперед, в сторону рук партнерши. Сход выполняется обратным движением или перекидкой назад, разучивать которую следует с поддержкой.

Стойки ногами на плечах и руках

нижнего Последовательность разучивания и указания к выполнению:

а) стойка ногами на плечах. Давайте разберем это упражнение. После входа на плечи верхней следует выпрямиться, слегка отклониться вперед и почувствовать упор ногами о голову партнера. После этого можно отводить руки в стороны. Чтобы избежать смещения ног с плеч на грудь партнера, верхняя должна соединить пятки за головой нижнего, который помогает ей сделать это, удерживая ее руками за голени.

Нижний должен стоять прямо, развернув грудь и отводя локти в стороны, сдерживая головой отклонение партнерши вперед. Почувствовав прочность положения, нижний тоже отводит руки в стороны; лежащего нижнего. Нижний опирается локтями на пол, удерживая руки на ширине плеч. Верхняя серединой ступни становится на кисти партнера, придерживаясь руками за его поднятые ноги. Руки нижнего должны быть закреплены, кисти под углом 45°. Почувствовав твердость положения, верхняя должна отпустить руки. в) стойка ногами на руках лежащего нижнего. Нижний лежит на спине, положив кисти на пол за головой. Верхняя становится ногами на ладони партнера и прыгает вверх-вперед, придерживаясь за поднятые ноги нижнего, облегчая ему выпрямление рук. Почувствовав прочность положения, верхняя отпускает руки и выпрямляется, слегка отклоняясь назад. это упражнение выполняется без поддержки за ноги нижнего прыжком или силой.

Стойки

Смешанным парам следует начинать освоение стоек с упражнений а, б, в

программы женских пар. Каждую стойку разучивайте в прямом положении, далее постелено усложняйте, принимая положение полушпагата, шпагата и прогибаясь в кольцо. Последовательность разучивания и указания к выполнению:

а) стойка на коленях сидящего нижнего. Выполняется толчком или махом с поддержкой нижнего за пояс;

б) стойка на коленях нижнего, стоящего в полуприседе. Выполняется с поддержкой нижнего за пояс толчком,

махом или из стойки на
 полу;

в) стойка на колене партнера, стоящего в выпаде. Способы выполнения те же, что и в предыдущем упражнении;

г) стойка плечами на руках лежащего нижнего прогнувшись с поддержкой за голени. Из поддержки под живот на ступнях нижнего верхняя берется руками за голени партнера. Сохраняя прогнутое положение тела и не сгибая рук, она переходит в стойку на плечах, опираясь на вытянутые руки нижнего. Нижний движением ног и стопы способствует выходу верхней в стойку, направляя ее ноги вверх и вперед. При удержании стоек под плечи пальцы рук нижнего должны быть соединены;

д) стойка плечами на руках лежащего нижнего с поддержкой. Из стойки с поддержкой руками за голени верхняя поочередно перехватывается руками за руки нижнего. При падении верхней вперед (в сторону спины) нижний, балансируя кистями, удерживает верхнюю в стойке. Если сдержать партнершу все-таки не удастся, следует быстро подвести руки в сторону ее отклонения.

Разучивание акробатических прыжков

Прыжки — наиболее сложные акробатические упражнения для самостоятельного изучения. Однако и в этом виде прыгуны, занимающиеся самостоятельно, достигают высоких спортивных результатов.

Разучивание акробатических прыжков Колесо

Колесо, или переворот в сторону,— одно из основных акробатических упражнений, характеризующих развитие ловкости. Для акробата-прыгуна колесо имеет особое значение: оно является составной частью рондата, элемента, с которого начинаются почти все акробатические прыжки. Колесо и рондат — разгонные элементы. От скорости, точности и быстроты их выполнения будет зависеть высота прыжка, а следовательно, и возможность сделать в воздухе большее число оборотов.

Подводящие упражнения:

а) махи ногами в сторону. Во время маха коснуться прямой ногой руки, удерживая руки на уровне плеч, не сгибаясь. Махи выполнять медленно, быстро и очень быстро;

б) широкое разведение ног в стороны до положения близкого к прямому шпагату, без наклона вперед;

в) наклоны в сторону. Наклоняются до опоры рукой о пол, слегка сгибая опорную ногу, и, поднимая свободную, оттолкнуться рукой и выпрямиться в исходное положение. Свободная нога все время прямая;

г) стойка на руках махом. Стойку выполняйте из положения руки вперед-вверх

широким шагом вперед. Руки ставьте на пол на расстоянии шага от ноги на ширине плеч. Стойте прямо, не сгибаясь и не прогибаясь, смотрите на кисти рук;

д) перенесение веса тела на правую и левую руку в стойке на руках. Это упражнение выполняйте у стены или с поддержкой товарища.

Определение толчковой ноги. Для определения толчковой ноги и стороны, наиболее удобной для выполнения колеса, рондата и поворотов в прыжке, сделайте несколько раз следующие упражнения:

1. стойку махом толчком то левой, то правой ногой;
2. шпагат на правую и левую ногу;
3. поворот прыжком на 360° и более градусов то направо, то налево.

Удобство и легкость выполнения этих упражнений с левой ноги и в левую сторону говорят о том, что колесо следует разучивать влево. Если совпадают не все три показателя, то лучше ориентироваться на легкость и удобство выполнения поворота, так как разучить толчок или шпагат значительно легче, чем повороты или пируэты.

Основы техники и указания к разучиванию.

Колесо можно разучивать на любой ровной площадке. Проведите шесть коротких линий по одной прямой на расстоянии 50 см одна от другой. Встаньте на первую линию и, если вы будете делать колесо влево, поднимите левую ногу вперед, левую руку вперед, правую — вперед-вверх. Это исходное положение. Затем сделайте шаг левой на вторую линию, сгибая ее, и, одновременно наклоняясь вперед, направьте левую руку к третьей линии. В момент касания левой рукой пола сделайте сильный толчок левой ногой с одновременным махом правой. За счет этого создается вращательное движение тела. Затем, перенося тяжесть тела с левой руки на правую, поставьте ее на четвертую линию. Продолжая вращение, правую ногу поставьте на пятую линию в полусогнутом положении, выпрямленную левую — на шестую. При выполнении колеса смотрите на руки: в начале колеса — на левую, проходя через стойку, — на правую.

Необходимо решить три задачи:

- развить скорость за счет активного толчка и быстрого маха;
- сохранить прямое положение в стойке на руках путем многократного повторения стоек с выпрямленным телом (у стены или с поддержкой товарища);
- добиться четкой последовательности опоры путем ориентировки на проведенные линии (при постановке рук и ног) и развития гибкости в тазобедренных суставах.

Каждую задачу решайте отдельно. Например, в первых пяти подходах основное внимание уделите точности положения тела. В следующих пяти попытках контролируйте последовательность и равномерность опоры, ориентируясь на линии; затем добивайтесь высокой скорости исполнения.

Начинать разучивание колеса, как и других упражнений прыжковой акробатики, в облегченных условиях.

Для этого

использовать:

- а) помощь. Страховщик становится со стороны спины и при выполнении

колеса влево правой рукой поддерживает под левый бок, левой — под правый. Можно страховать и вдвоем, тогда второй помощник встает на колено со стороны груди. Такая поддержка более надежна, но к ней нужно привыкнуть;

б) горку или небольшой уклон;

в) гимнастическую скамейку. Колесо делайте на скамейке так, чтобы руки поставить на край скамейки, а встать на пол.

Далее колесо осваивайте в такой последовательности:

— с шага;

— с подскока;

— с разбега и подскока;

— 2—3 колеса без остановки, или, как говорят акробаты, «в темпе».

Добиваясь при этом:

а) прямолинейности движения (для контроля используйте волейбольную или баскетбольную разметки зала);

б) широкой амплитуды движения (начинайте выполнение от стартовой линии и в каждой попытке стремитесь закончить 2—3 колеса как можно дальше);

в) скорости продвижения (кто быстрее).

По всем этим показателям проводите соревнования между двумя, тремя

или всеми занимающимися. **Переворот с головы** Подводящие

упражнения:

а) мост из положения лежа на спине и наклоном назад развивает гибкость позвоночного столба;

б) поднимание и опускание прямых ног в стойке на голове выполняются для укрепления мышц туловища, рук, шеи. Помогает прочувствовать положение согнувшись и движение прямыми ногами;

в) подъем разгибом из упора лежа согнувшись, с возвышения.

Исходное положение принимается из упора присев кувырком вперед в упор согнувшись. Упражнение выполняется для освоения махая прямыми ногами и прогибания в полете после толчка руками. Страховка осуществляется с двух сторон: стоящий справа левой рукой держит под правое плечо, правой — под поясницу. Аналогичные действия, но другой рукой выполняет стоящий слева.

Основы техники и указания к разучиванию

Переворот вперед с опорой на руки и голову выполняется из упора присев. За счет толчка ногами примите положение стойки на голове согнувшись, с небольшим наклоном вперед. Это наиболее удобное положение для выполнения переворота. Затем, прогибаясь, сделайте быстрый мах ногами, одновременно оттолкнитесь руками и встаньте на ноги.

Выполнение в облегченных условиях:

а) с помощью двух товарищей, стоящих на коленях справа и слева (страховка та же, что и при выполнении подъема разгибом);

б) с возвышения (с мата, положенного на гимнастическую скамейку, с 3—5 матов, с небольшого возвышения на мат).

Далее переворот с головы разучивается в такой последовательности:

— из упора присев на согнутые ноги;

— из упора присев на прямые ноги;

- после кувырка вперед на согнутые и прямые ноги;
- 2—3 переворота в темпе на согнутые ноги;
- кувырок вперед — переворот на согнутые ноги — переворот на прямые.

Перевороты вперед

Перевороты вперед выполняются обычно с небольшого разбега и подскока, махом одной и толчком другой ноги, прогнувшись, через стойку на руках, с приземлением на одну или обе ноги.

Подводящие упражнения:

- а) быстрый выход в стойку на руках махом. Выполнять у стены;
- б) освоение толчка руками у стены. Встаньте на расстоянии двух шагов от стены, руки вперед. Далее, медленно падайте вперед до опоры о стену и быстро оттолкнитесь от нее за счет напряжения выпрямленных рук;
- в) то же, стоя спиной к стене, после наклона назад, делая толчок в прогнутом положении;
- г) быстрые махи ногами назад, стоя лицом к гимнастической стенке и держась за нее руками;
- д) шпагаты правой и левой ногой.

Основы техники и указания к выполнению:

1. Опирайтесь на выпрямленные руки.
2. Сделать сильный мах ногой и толчок руками.
3. Прогибаться после прохождения стойки.

Переворот на две ноги

Выполняется с разбега или темпового подскока. Поставьте левую ногу на расстоянии большого шага вперед и согните ее, прямые руки мягко поставьте на ширине плеч на расстоянии шага от левой ноги. Мах правой ногой начните до касания пола руками, а в момент опоры он должен быть наиболее сильным и совпадать с толчком левой. Во время толчка и маха плечи оставьте над кистями: при уведении плеч вперед (это наиболее распространенная ошибка у мальчиков) переворот получается низким и длинным. При отведении плеч назад теряется скорость движения и вместо переворота получается перекидка или медленный переворот вперед без полета (ошибка наиболее типичная для девочек). Соединяйте ноги быстрым движением толчковой ноги, которая должна «догнать» маховую в момент прохождения стойки и обеспечить прогибание тела.

Высота полета зависит не только от скорости разбега, силы толчка и быстроты маха, но и от положения стойки: если стойка будет не вертикальной или не натянутой (с расслабленными плечами или коленями), то полет может не получиться. После окончания толчка нужно прогнуться, стараясь поставить ноги ближе к рукам, и приземлиться на носки прямых ног с небольшим наклоном назад. Такое положение способствует наиболее мягкому приземлению и является исходным для выполнения таких соединений, как: переворот — кувырок прыжком; переворот — сальто вперед.

Переворот на одну отличается от предыдущего упражнения тем, что здесь толчковая нога не только не догоняет маховую, а наоборот, за счет сильного маха ноги разводятся в положение близкое к шпагату. Для акробатов, свободно выполняющих шпагат, переворот на одну ногу сделать легче, чем на

две. Поэтому девочки, как правило, вначале осваивают переворот на одну, а мальчики — на две ноги.

Последовательность разучивания переворотов:

- а) переворот с возвышения (две рядом стоящие скамейки накрывают матами. Переворот выполняется толчком руками о край скамейки и приземлением на мат, положенный за скамейкой). Страховать вдвоем;
- б) переворот с разбега (страховать вдвоем);
- в) кувырок вперед—темповой подскок — переворот;
- г) переворот на возвышение из 2—4 матов для увеличения высоты полета;
- д) переворот на одну — колесо;
- е) переворот на одну — переворот на две;
- ж) 2—3 переворота на одну.

Рондат

Рондат, или переворот с поворотом на 180° , — одно из основных упражнений прыжковой акробатики, с которого начинаются почти все даже самые сложные комбинации акробатических прыжков. Внешне это упражнение кажется очень простым, но на самом деле сделать его без погрешностей весьма сложно. В то же время даже мелкие ошибки, допущенные при рондате, приводят к грубым нарушениям техники последующих элементов. Сказанное должно настроить вас на точное и качественное выполнение всех подводящих к рондату упражнений, без освоения которых разучивать его не следует.

Подводящие упражнения:

- а) стойка махом и опускание прямых ног в упор стоя согнувшись с последующим быстрым выпрямлением тела и махом прямыми руками вверх (влево с поворотом налево);
- б) колесо по прямой линии, без отклонений влево и вправо;
- в) колесо с поворотом в одноименную сторону;
- г) курбет.

Курбет — это прыжок из стойки на руках на ноги, выполняемый быстрым, хлестообразным движением ногами и толчком руками.

Для облегчения действий исполнителя курбет следует разучивать с гимнастической скамейки или другого возвышения. Стойка для курбета выполняется из положения руки вверх шагом вперед. Перед курбетом стойка должна быть прогнутой, с согнутыми в коленных суставах ногами, так как из этого положения «хлест» и последующее сгибание получаются более активно (быстро) и облегчается прыжок на ноги. Приземляться следует на носки прямых ног с последующим прыжком вверх или вверх-назад. Очень важно при этом научиться изменять длину отскока: отпрыгивание для выполнения сальто должно быть короче, а для переворота назад длиннее. Это зависит от постановки ног: чем дальше ноги от рук, тем короче отскок. После того как курбет с возвышения освоен, изучайте его на ровной поверхности.

Основы техники. Первая часть рондата сходна с выполнением колеса, но правую кисть (при выполнении влево) необходимо повернуть налево пальцами в сторону левой руки. К моменту прохождения стойки соединяйте ноги и заканчивайте рондат курбетом без сгибания ног. Рондат завершается прыжком вверх.

Последовательность разучивания:

- а) с шага. С 2—3 шагов разбега;
- б) прыжком (подскоком) с места. То же после кувырка вперед;
- в) колесо — рондат;
- г) переворот на одну — рондат;
- д) рондат — прыжок с поворотом кругом на одну ногу — рондат.

Выполняя все эти упражнения, проконтролируйте точность постановки рук и ног по одной линии. Отклонения вправо или влево говорят об искажении в технике, которое легче заметить, если наблюдать за исполнением сзади или спереди.

Сальто вперед

Сальто, или переворот вращение в воздухе) на 360° прыжком с ног на ноги, без дополнительной опоры, может выполняться вперед, назад и в сторону, в группировке, согнувшись и прогнувшись. К числу наиболее легких упражнений этой группы относится сальто вперед в группировке.

Подводящие упражнения:

- а) из положения лежа на спине быстро сесть группируясь, выполнять по 8—10 раз в максимально быстром темпе;
- б) 2—3 кувырка вперед, делая их очень быстро и плотно группируясь;
- в) с разбега прыжок вверх-вперед на возвышение из 5—7 матов или на гимнастического коня (козла);
- г) с разбега толчком ногами о мостик кувырок вперед на возвышение из 5—7 матов. То же, но без опоры на руки.

Основные составные части техники выполнения сальто: отталкивание, вращение, приземление.

1. Прыжок выполняется толчком двумя ногами с места или разбега. Высоту прыжка можно увеличить за счет использования трамплина или автокамеры. При выполнении сальто вперед с разбега высота прыжка увеличивается за счет скорости разбега, стопорящего шага и техники отталкивания.
2. Вращение вперед создается движением рук и головы вниз с последующим принятием плотной группировки.
3. Приземление. Точность приземления зависит от умения исполнителя ориентироваться в полете и своевременно выходить из группировки.

Выполнение в облегченных условиях:

- а) сальто вперед с помощью партнера, сидящего ноги врозь, и со страховкой ручным поясом;
- б) сальто вперед с трамплина или автокамеры со страховкой вдвоем; в) сальто вперед с разбега толчком о мостик на 5—6 матов.

При обучении различным сальто нельзя преждевременно прекращать страховку, или «испытывать смелость». Это может привести к травмам и ошибкам в технике выполнения, исправить которые будет нелегко. Обеспечивайте надежную страховку до приобретения полной уверенности исполнения. Если спортсмен начинает наклоняться вперед до начала прыжка и стремится быстрее сгруппироваться, то прыжок будет низкий, с плохим приземлением. Прежде всего, надо научиться делать высокий «вылет». Для этого страховщики могут применить такой прием: поддерживая исполнителя

одной рукой за тесьму пояса или под живот, другую поставить перед ним на высоте груди или подбородка. Исполнитель, пытаясь перепрыгнуть через руку, сделает более высокое сальто, а страхующие могут убрать руку после завершения толчка и поддержать прыгающего под спину. Затем исправляются ошибки вращения (недостаточный наклон головы и плеч, неплотная группировка) и приземления: преждевременное раскрытие группировки (приземление в сед) и позднее (приземление на четвереньки). Для исправления первой ошибки рекомендуется несколько раз передержать группировку и приземлиться на четвереньки, второй — открыть глаза и увидеть перед собой стену, которая и будет ориентиром для завершения группировки.

Последовательность разучивания:

- а) сальто вперед с трамплина или автокамеры;
- б) сальто вперед с мостика;
- в) сальто вперед согнувшись (с прямыми ногами) с трамплина или мостика.

Разучивание парных упражнений девочками и девушками

В парной акробатике, которая по составу исполнителей подразделяется на женские, смешанные и мужские пары, роль нижнего выполняет обычно более высокий и сильный партнер. Это объясняется тем, что он должен поднимать и удерживать верхнего, а также обеспечивать его безопасность в случае неудачного исполнения упражнений. Верхний или верхняя, делающие стойки, равновесия, поддержки и другие упражнения с помощью нижнего, как правило, несколько моложе и легче.

Разучивание парных упражнений девочками

Упражнения, предназначенные для пар девочек, рекомендуются также смешанным парам и девочкам, занимающимся в тройках.

Поддержки

Поддержки на ступнях. Нижняя лежит на спине, подняв прямые ноги на 90° или чуть более. Во время выполнения упражнения нижняя балансирует ступнями и пальцами ног. При отклонении верхней вперед оттягивает носки, при отклонении назад — опускает.

Последовательность разучивания и указания к выполнению:

- а) поддержка под живот. Из поддержки под живот, держась за руки, верхняя отводит руки в стороны, прогибается (голова поднята), смотрит вперед. Нижняя смотрит на верхнюю;
- б) поддержка под живот, держась за голени. Это упражнение выполняется прыжком с пола, держась за голени.
- в) поддержка под живот кольцом. Выполняется с захватом верхней руки или за голени;
- г) поддержка под живот на ступнях сидящей нижней.

Нижняя удерживает верхнюю под живот на ступнях в положении лежа на спине, а затем переходит в сед с опорой на руки.

Поддержки на руках. Нижняя удерживает верхнюю на прямых руках, балансируя пальцами закрепленных рук.

Последовательность разучивания и указания к выполнению:

- а) поддержка под живот на руках лежащей нижней. Выполняется из упора лежа

согнувшись ноги врозь с последующим прогибанием и соединением ног;

б) то же, но из упора лежа на коленях нижней;

в) поддержка на руках нижней, стоящей в полумосту с опорой лопатками на гимнастического коня. **Равновесия**

Равновесия на полу.

Последовательность разучивания:

а) равновесие с захватом ноги и доведением ее до шпагата, взявшись за руки;

б) равновесие в наклоне назад с поддержкой нижней, стоящей на коленях в наклоне назад, за руки;

в) равновесие и равновесие в наклоне назад;

г) фронтальное равновесие с захватом ноги под пятку в наклонном положении с поддержкой нижней, стоящей в выпаде, за руку.

Равновесия на бедре.

а) равновесие на бедре с поддержкой: один, встаёт в выпад правой; второй, из положения стоя слева становится правой ногой на правое бедро и колено нижней с ее помощью за пояс. Далее принимает положение равновесия, другой будет поддерживать только правой рукой. Балансирует нижняя рукой и бедром. Обратите внимание: верхняя ставит ногу вдоль бедра и слегка оттягивается вперед, нижняя — назад;

б) равновесие согнув ногу на бедре нижней, стоящей на левом колене. Вход на бедро тот же, что и в предыдущем упражнении, затем обе отводят руки в стороны. Балансирует только нижняя. То же на бедре нижней стоящей в выпаде;

в) фронтальное равновесие с захватом ноги, стоя на бедре. Нижнему стань на правое колено, взять верхнего глубоким хватом. Верхний встаёт правой ногой на бедро, согнет левую ногу, захватит верхнего левой рукой под пятку и отведет влево-вверх, оттягиваясь влево. Верхний сдерживает, оттягиваясь назад, балансируя рукой и левой ногой; то же, стоя в выпаде;

г) равновесие стоя на бедре нижней с захватом свободной ноги у колена с поддержкой за руку (нижняя стоит на правом колене с наклоном назад).

Стойки

Стойки на руках на полу с поддержкой нижней:

а) нижняя стоит в равновесии, верхняя в прямой стойке;

б) нижняя стоит на коленях в наклоне назад, верхняя в стойке шпагатом;

в) нижняя в наклоне назад, верхняя в прямой стойке на одной руке. ***Стойки плечами на руках лежащей нижней:***

а) с опорой руками на колени. Обратите внимание: в этой стойке руки нижней и верхней полностью выпрямлены. Тело верхней вертикально, закреплено, взгляд направлен на лицо нижней. Нижняя балансирует кистями закрепленных рук.

Помогать верхней удобнее стоя сбоку от нее;

б) полушпагатом и шпагатом в том же положении.

Мосты

Эти упражнения девочки сумеют разобрать самостоятельно: во время предварительной подготовки партнерши должны научиться делать мост наклоном назад и вставать с моста.

Последовательность разучивания и указания к выполнению:

- а) нижняя делает кольцо, стоя на коленях, верхняя — мост с опорой на партнершу одной рукой;
- б) мост наклоном назад на согнутые руки лежащей нижней. Во время прогибания верхней нижняя поднимает руки и помогает партнерше опуститься в мост (во время вставания подталкивает руками);
- в) мосты вдвоем с соединенными ступнями. Стоя лицом друг к другу, обе одновременно делают мост наклоном назад. Затем поднимают ногу (одна правую, другая левую) и соединяют их ступнями;
- г) полумост на бедрах нижней. Верхняя становится на бедра и наклоняется назад, нижняя поддерживает руками за верхнюю часть бедер, наклоняясь назад.

Шпагаты

Прежде чем приступать к разучиванию упражнений, описанных ниже, верхняя должна научиться свободно выполнять шпагат на полу.

Последовательность разучивания и указания к выполнению:

- а) в полушпагате или шпагате, верхняя ставит ногу на ее левое плечо и, придерживаясь правой рукой, принимает положение шпагата;
- б) полушпагат на руках. Верхняя становится слева от лежащей на полу нижней лицом к ней. Поднимает согнутую правую ногу, кладет ее на правую кисть нижней, а носком ноги цепляется за руку. Нижняя берет партнершу левой рукой под колено (первое положение на рисунке) и поднимает ей левую ногу. Для облегчения этого движения верхняя делает небольшой толчок и передает вес тела на правую ногу. Во время фиксации полушпагата верхняя должна расслабиться в тазобедренных суставах и опуститься возможно ниже;
- в) шпагат с опорой на руки и колени. Нижняя лежит на спине, соединив согнутые колени. Верхняя, стоя у ее плеч, ставит левую ногу на колени партнерши, придерживаясь за них руками. Нижняя поднимает верхнюю руками под правое колено в шпагат. Верхняя отводит руки от коленей, одновременно расслабляясь в тазобедренных суставах и выпрямляясь.

Перекидки

Перекидки, или медленные перевороты, выполняются вперед и назад из поддержек и стоек с помощью нижней.

Последовательность разучивания и указания к выполнению:

- а) перекидка назад из поддержки на бедрах. Из поддержки на бедрах верхняя медленно прогибается назад до опоры руками о пол и через стойку на руках становится на пол. Нижняя поддерживает партнершу руками под бедра, замедляя движение, балансирует и помогая ей встать на пол через стойку на руках;
- б) перекидка вперед из стойки плечами на руках на одну ногу. Из стойки полушпагатом или шпагатом с опорой руками на колени верхняя медленно прогибается до опоры ногой на пол. В момент касания пола нижняя подталкивает ее руками под плечи, помогая встать на ногу;
- в) то же, но на обе ноги. Верхняя прогибается из прямой стойки, нижняя своевременно подталкивает под плечи;
- г) перекидка вперед из стойки. Верхняя выполняет стойку на полу или на коленях сидящей партнерши с ее поддержкой. Затем медленно прогибается до

опоры ногой о пол и встает с помощью нижней под плечи; спиной к ней на одной ноге, другая вперед. Медленно прогибаясь до опоры руками о пол, верхняя выходит в стойку махом одной и толчком другой ноги, а нижняя помогает ей, поддерживая под плечи или за пояс.

Разучивание парных упражнений мальчиками и юношами

Мужские парные упражнения исключительно разнообразны и интересны. За две-три минуты музыкально-акробатической композиции спортсмены успевают перевоплотиться в гимнастов, эквилибристов, батутистов и, наконец, в акробатов. Подобно гимнасту, верхний выполняет стойки, горизонтальные упоры и «кресты» на руках и ногах нижнего. Как эквилибрист — демонстрирует сложное балансирование на одной руке, опираясь на голову или руку нижнего. Нижний при этом не безучастен; он садится в шпагат, делает различные повороты, прогибается в полумост, становится на руки на полу и, одновременно удерживая партнера, может стать своеобразным батутотом для верхнего, бесстрашно делающего различные сальто. Несмотря на большую сложность, пара должна выполнять композицию артистично, в соответствии с музыкальным произведением, в соответствии с его темпом и ритмом.

Седы и упоры

Выполняя седы и упоры, нижний учится поднимать и удерживать партнера на ногах, плечах и руках, а также балансировать кистями и ступнями. Верхний привыкает к высоте.

Сед верхом. Верхний сидит в положении ноги врозь на плечах нижнего, заведя стопы согнутых ног за его спину. Способы выхода в сед верхом:

- а) прыжком с пола с помощью нижнего, поддерживающего за пояс;
- б) из полуколонны — нижний приседает и поднимает партнера;
- в) силой с пола — нижний приседает, наклоняется и медленно встает, поднимая партнера. Для облегчения действий нижний опирается руками о свои колени, верхний придерживается руками за голову партнера.

Упор на руках лежащего нижнего.

Нижний лежит на спине, руки вертикально, кисти под углом 45 градусов к полу. Верхний, опираясь на его руки, принимает положение упора согнув ноги, а в дальнейшем и упора углом, удерживая ноги в горизонтальном или более высоком положении не менее 3 сек.

В качестве подводящих упражнений верхний должен выполнять упоры согнув ноги и углом между стульями. С целью облегчения упражнения партнеры должны сводить руки так, чтобы касаться бедер верхнего. Аналогичны подводящие упражнения и действия партнеров при разучивании упора согнув ноги и углом на ступнях лежащего нижнего.

Упоры на согнутых руках нижнего. Эти упражнения выполняются:

- а) в обычном хвате.
- б) в лицевом хвате.

Для выхода в упор в обычном хвате верхний должен слегка наклоняться назад, удерживаясь на прямых руках. Тело нижнего выпрямлено, руки согнуты, кисти под углом 45° к полу, смотреть на голову и плечи верхнего.

В лицевом хвате (лицом друг к другу) тело верхнего отклонено вперед,

руки выпрямлены, кисти под углом 90° к полу; положение нижнего то же, что и в обычном хвате, но кисти развернуты наружу под углом 90° к полу. Выходы в упор выполняются одновременные толчком партнера или силой (нижний приседает и поднимает верхнего без толчка).

Входы на плечи

Входы на плечи имеют большое прикладное значение, а поэтому используются не только в акробатике, но и в общей физической подготовке школьников, спортсменов и воинов. Изучая их, необходимо добиться уверенного, четкого и быстрого входа на плечи без дополнительных переступаний ногами.

Входы на плечи сбоку, переходы с плеч на бедра и стойки ногами на плечах нижнего описаны в программе смешанных пар.

Вход на плечи из седа верхом. В положении сидя верхом на плечах партнеры соединяют руки, нижний приседает и толкает партнера вверх, верхний переходит в упор на руки нижнего и становится на его плечи двумя способами (с различным исходным положением рук:

а) руки верхнего выпрямлены, нижнего согнуты. Этот способ больше подходит для пары, в которой верхний заметно легче нижнего;

б) руки верхнего согнуты, нижнего выпрямлены. Такое положение рук удобнее для пар, мало отличающихся по росту и весу.

Вход на плечи с ноги сзади — один из наиболее быстрых и удобных входов на плечи, но техника его выполнения не проста и требует предварительного освоения подводящих упражнений;

а) прыжок согнув ноги через партнера, стоящего на коленях;

б) прыжок вверх толчком с ноги сзади, добиваясь согласованности и высоты прыжка с приземлением на обе ноги за партнером.

Разучивание групповых упражнений тремя девушками

В настоящее время тройки стали самым массовым и популярным видом спортивной акробатики. Стремление девушек заниматься в тройках объясняется тем, что в программу соревнований входят интересные, разнообразные и вполне доступные мосты, шпагаты, поддержки, стойки, пирамиды и акробатические прыжки. Все эти упражнения чередуются с элементами художественной гимнастики и выполняются с музыкальным сопровождением. Такие упражнения, называемые музыкально-акробатическими композициями, развивают у занимающихся гибкость, ловкость, красоту движений, музыкальность — все, что так привлекает девушек и что крайне необходимо для их физического и эстетического развития

Правильный подбор состава тройки по росту и весу позволит избежать лишних напряжений в тренировках. Нижняя и средняя могут быть одинакового роста и веса или с разницей в 5—8 кг. Верхняя должна быть легче нижней на 10—20 кг. Но это условие не обязательно. Занятия тройки состоят обычно из трех частей: разминки, индивидуальных или вольных упражнений, парных или групповых упражнений. Большую часть программы юношеских разрядов составляют пирамиды.

Пирамиды

Построение пирамид и их разрушение программой соревнований и правилами не обуславливаются. Участницы тройки сами избирают удобные для них способы, но судьи в ходе соревнований оценивают легкость, четкость, быстроту и красоту действий тройки. Фиксировать завершённую пирамиду следует не менее 4 сек. За каждую недостающую секунду судьи уменьшают оценку на 1 балл.

Пирамиды, завершаемые поддержками под живот на ступнях нижней.

Последовательность разучивания:

- а) поддержка под живот на ступнях нижней с помощью средней, стоящей на колене;
- б) то же, но средняя в наклоне назад стоя на коленях;
- в) то же, но средняя делает мост, опираясь на согнутые руки нижней;
- г) то же, но средняя в положении полумоста, опираясь руками и лопатками на руки нижней;
- д) верхняя в поддержке кольцом, держась руками за голени нижней, средняя в стойке на лопатках.

Поддержки шпагатом.

Последовательность разучивания и указания к выполнению:

- а) шпагат на руках нижней и средней с их поддержкой за руки. Выполняется прыжком с одновременным разведением ног поддержкой за руки;
- б) шпагат на плечах партнерш, сидящих на пятках. При построении нижняя и средняя помогают верхней, поддерживая ее за руку и под ногу;
- в) переход нижней и средней в полушпагат;
- г) шпагат на плечах партнерш, стоящих в колоне. Построение: верхняя становится на колено впереди стоящей партнерши, затем ставит голень на плечо сзади стоящей и, наконец, на плечо впереди стоящей. Нижняя и средняя поддерживают верхнюю за руку, а свободной рукой поправляют ногу. Эту пирамиду можно выполнить и прыжком. Продолжая удерживать верхнюю в шпагате, нижняя и средняя могут опуститься в шпагат на полу.

Поддержки на руках.

Варианты пирамид:

- а) поддержка под бедра. Из стойки ногами на плечах средней, которая стоит на колене, верхняя прогибается, ложась бедрами на руки нижней, стоящей в выпаде;
- б) поддержка под живот на руках. Средняя стоит на полу, опираясь лопатками о ступни поднятых ног нижней, и удерживает под живот верхнюю. При построении пирамиды верхняя становится вначале на бедра средней.

Пирамиды, завершаемые мостами.

Последовательность разучивания и указания к выполнению:

- а) два моста. Нижняя лежит на спине согнув ноги, верхняя и средняя делают мосты, опираясь на колени нижней. Для усложнения мосты выполняются на одной ноге;
- б) три моста. Нижняя делает мост на полу, верхняя и средняя стоят на полу, а руками опираются на бедра и грудь нижней; в) мост на бедрах. Из поддержки на бедрах нижней верхняя наклоняется назад до опоры руками на бедра средней. Нижняя и средняя поддерживают верхнюю одной рукой;

- г) мост из поддержки на бедрах. Из поддержки на бедрах нижней верхняя делает мост наклоном назад, опираясь руками на бедра средней, делающей мост на полу или на плечи средней, сидящей в шпагате;
- д) эти пирамиды можно усложнить, выполнив мост на одной ноге;
- е) мост на плечах и руках. Средняя держит верхнюю на плечах, верхняя, наклоняясь назад, делает мост, опираясь на руки нижней. Нижняя и средняя удерживают: сидя на пятках, в полушпагате, стоя.

Пирамиды, завершаемые равновесиями.

Последовательность разучивания и указания к выполнению:

- а) равновесие на бедре нижней, стоящей в полуприседе, с опорой лопатками о ступни поднятых ног средней;
- б) равновесие стоя на коленях соединенных и согнутых ног нижней, лежащей на спине, с поддержкой средней, стоящей в равновесии;
- в) равновесие на соединенных руках нижней и средней, стоящих на колене. Соединение рук: правой рукой взяться за свое левое предплечье, левой — за предплечье партнерши. То же, но нижняя и средняя стоят прямо;
- г) равновесие на плече нижней. Нижняя сидит на пятках, средняя стоит на ее бедрах, верхняя делает равновесие, стоя на плече нижней, с поддержкой за руки средней.

Пирамиды со стойками.

Последовательность разучивания и указания к выполнению:

- а) стойки на полу с поддержкой. То же, но стойки полушпагатом;
- б) стойка на полу с поддержкой средней, стоящей на бедрах нижней;
- в) то же, но средняя в наклоне назад;
- г) стойка плечами на руках лежащей нижней с поддержкой средней, стоящей на коленях.

Разучивание групповых упражнений четырьмя юношами

Четверка — основное звено команды акробатов. Успех или неудача выступлений четверки значительно влияет на общекомандный результат, так как полученная оценка умножается на четыре и в итоге составляет почти треть всех баллов. Представьте себе, что один из участников четверки случайно или по небрежности поскользнулся при построении пирамиды и она разрушилась. В этом случае четверка теряет 10 баллов, а команда сразу — 40. Это обязывает участников четверки проявлять исключительное внимание, дисциплинированность и трудолюбие на каждой тренировке.

Заниматься в четверке совсем не просто: нижний и средний должны иметь силу штангиста, быть ловкими, как гимнасты, и уметь балансировать, как эквилибристы. Второй средний и верхний должны уметь делать стойки и сальто на 4—5-метровой высоте. Все это требует продолжительной силовой и акробатической подготовки.

Для подбора составов четверок по весу и росту специальных правил нет. В детских и юношеских составах четверок разница в весе между партнерами составляет 5—8 кг, в росте — 3—6 см. Это не означает, что в четверке не может быть двух партнеров одинакового роста и веса.

Соревновательная программа групповых акробатических упражнений для мальчиков и юношей (четверок) состоит из трех видов: вольных упражнений, пирамид и несложных вольтижных упражнений. **Пирамиды**

Правила построения пирамид и их разрушения те же, что и в тройках, но фиксировать завершённую пирамиду следует не 4, а 5 сек. За каждую недостающую секунду судьи уменьшают оценку на балл. При фиксации менее 2 сек. пирамида не оценивается.

Пирамиды с двумя стойками на полу.

Варианты:

- а) средний сидит верхом на плечах нижнего, верхний и второй средний делают стойки на руках на полу с поддержкой нижнего;
- б) то же, но средний стоит ногами на плечах нижнего.

Стойка плечами на руках лежащего нижнего с поддержкой Варианты:

- а) второй средний делает стойку плечами на руках лежащего нижнего, опираясь о колени, с поддержкой верхнего, стоящего на бедрах среднего;
- б) то же, но верхний в горизонтальном положении спиной вниз на плечах среднего, второй средний держится руками за голени. Пирамиды с опорой среднего о ступни лежащего нижнего.

Варианты:

- а) второй средний становится на бедра среднего, верхний — на плечи. При входе справа верхний придерживается левой рукой за голову среднего, правой — за левую руку второго среднего, правой ногой становится на правое бедро среднего, левой — на его левое плечо и затем правой на правое плечо. Роль среднего в этой пирамиде наиболее сложна, поэтому ее часто выполняет нижний;
- б) то же, но второй средний делает стойку руками на бедра с поддержкой верхнего. Вход на пирамиду верхний делает сбоку до выхода в стойку второго среднего;
- в) верхний ложится спиной на руки нижнего, выпрямляясь в горизонтальную поддержку под спину, второй средний становится на бедра среднего, держась за его руку;
- г) второй средний делает стойку плечами на руках нижнего с поддержкой за колени (выполнять из положения стоя сбоку или стоя ноги врозь над нижним), верхний поддерживает стоя на плечах среднего;
- д) второй средний становится на плечи среднего и поддерживает верхнего, выполняющего стойку на руках. Нижний вначале сгибает руки, а затем выпрямляет их.

Стойка на руках двух поддержкой

Варианты:

- а) нижние стоят на коленях лицом друг к другу, положив руки на плечи; второй средний стоит на плечах нижнего, а верхний с плеч среднего делает стойку на руках толчком с поддержкой второго среднего;
- б) то же, но нижний и средний стоят прямо.

Варианты:

- а) лицевая поддержка. Нижний и средний в выпаде; у стоящего справа впереди левая нога, у стоящего слева — правая. Второй средний становится в

полуприсед на их бедра, ноги на ширине плеч с помощью партнеров, поддерживающих руками за колено. Верхний прыжком становит-ся на бедра второго среднего с его помощью (за руки), а затем выпрямляется и наклоняется назад;

б) колонна. Положение нижних то же. Второй средний стоит на бедрах партнеров, поддерживающих его одной рукой за бедро (стоящий слева поддерживает правой рукой, стоящий справа — левой). Верхний, опираясь на свободные руки нижнего и среднего, прыгает на их плечи из положения стоя сзади (с пола или толчком о ногу одного из партнеров), затем переходит на плечи второго среднего, придерживаясь за его руки.

Прыжки, соскоки, сальто

Разучивание прыжков, соскоков и сальто возможно лишь при наличии матов, опилок или других приспособлений, смягчающих приземление.

Подбрасывание и ловля соединенными руками.

Варианты:

а) верхний сидит на соединенных руках (захват партнеров руками: правой за левое запястье, левой за правое запястье партнера);

б) из стойки ногами на соединенных руках прыжок вверх и ловля в сед на соединенные руки. Во время выполнения всех этих упражнений не опускать вниз руки после завершения толчка, а удерживать их вверху, стараясь поймать верхнего в возможно более высокой точке полета.

Прыжки на соединенные руки партнеров броском нижнего

Последовательность разучивания и указания к выполнению:

а) прыжок назад в сед броском нижнего под ступню. Верхний прыгает вверх-назад, отталкиваясь ногой о соединенные на бедрах руки нижнего, средние ловят верхнего на соединенные руки стоя за ним в 1,5—2 шагах. В этом и следующих упражнениях средние должны ловить партнера в возможно более высокой точке. Кроме того, высота и длина полета верхнего может меняться, поэтому средние должны быть готовы к перемещениям. При возможном отклонении верхнего назад в момент ловли средние должны быстро приподнять локти и поддержать его под спину. Страховать со стороны спины;

б) прыжок на соединенные руки из седа верхом или из стойки ногами на плечах нижнего;

в) броском нижнего под ступню прыжок через него согнув ноги в сед на соединенные руки средних.

Прыжки и сальто с соединенных рук Последовательность разучивания и указания к выполнению:

а) сальто назад в группировке из седа на соединенных руках. Нижний и средний (или средние) подбрасывают верхнего вверх-назад, создавая вращение кистями рук. Верхний поднимает руки вверх и затем группируется. Страхуют двое. Стоящий слева поддерживает верхнего левой рукой за левую кисть, правой рукой под поясницу. Так же с другой стороны поддерживает второй страхующий;

б) то же, но сальто согнувшись;

в) сальто назад прогнувшись из седа. При выполнении этого элемента требуется более активная помощь страхующих, так как выполнять такое сальто труднее;

г) сальто назад из стойки ногами на соединенных руках. Для страховки при разучивании этого упражнения используется ручной пояс, при этом средние становятся на колени.

Подготовка к соревнованиям и показательным выступлениям

Более качественной подготовке к соревнованиям способствуют показательные выступления. Их участники привыкают к присутствию зрителей, непривычной обстановке, освещению и т. д. Нередко в показательных выступлениях акробаты выполняют по 2—3 комбинации подряд и увеличивают время удержания пирамид, стоек, равновесий и поддержек, что развивает специальную выносливость и повышает надежность выступления в соревнованиях.

Нельзя забывать и о других, не менее важных сторонах показательных выступлений. Они служат украшением спортивных, пионерских и других праздников, демонстрируют силу и ловкость тренированного человека; вовлекают в ряды спортсменов-акробатов широкие массы юношей и девушек.

В подготовке к соревнованиям или показательным выступлениям нет мелочей. Иногда свалившийся тапочек, размотавшийся эластичный бинт, расстегнувшийся крючок или молния вызывают неожиданный смех в зале, и спортсмен начинает допускать ошибки.

Юные акробаты обычно считают, что интересными могут быть показательные выступления только мастеров спорта или акробатов, близких к этому званию. Для того, чтобы выступления понравились зрителям, необходимо выполнить ряд условий.

1. Программа выступлений должна быть разнообразной и представлять несколько, а если это возможно, то и все виды акробатики.
2. Вольные упражнения, парные композиции, прыжки, пирамиды троек и четверок в программе должны чередоваться.

3.14. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПОДГОТОВКА

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения его к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому

перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психологопедагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Основные методы и приемы психологической подготовки:

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

- Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

- Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

- Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную,

которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную, соревновательную и постсоревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

- v развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- v развитие профессионально важных способностей - координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- v формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств - любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;
- v психологическое образование - формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний;
- v формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому прежде чем готовить акробата к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить его к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

V

Психологическая подготовка к тренировкам предусматривает решение двух основных задач:

- v формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;
- v формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- v формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- v овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах;
- v разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- v совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- v формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- v отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- v сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжения.

для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противников, зрителей и т.п.), в тренировочных занятиях и выступлениях;
- введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- формирование выраженных черт характера и свойств черт характера и свойств личности, типичных для высококвалифицированных спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе **общей психологической подготовки** к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе **подготовки к конкретным соревнованиям** формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе **управления нервно-психическим восстановлением** спортсмена снимается нервнопсихическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической

подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях,

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА АКРОБАТА

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психологические особенности спортсмена. Чем большие соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

Психологическая подготовка спортсмена предполагает воспитание у него способности к преодолению объективных и субъективных трудностей, появляющихся в тренировочном процессе и на соревнованиях, формирование осознанной смелости и решительности, тонкого расчета действий, самообладания, выдержки.

Важнейшей задачей психологической подготовки является, во-первых, обучение умению управлять собственными психическими процессами и в целом состоянием и, во-вторых, формирование модели поведения на тренировке и соревнованиях.

К интенсивным психическим процессам, требующим формирования, развития и управления ими в спортивной деятельности относятся: восприятие времени и пространства, оказывающих влияние на точность выполнения упражнений и на перспективность овладения упражнениями высшей и рекордной сложности. Восприятие времени и пространства у спортсменов характеризуется точностью двигательных действий и тонкостью восприятия параметров движения.

Тонкость восприятия времени и пространства у акробатов, как

психическое свойство, требует активного развития и проявляется в умении различать микроинтервалы времени двигательных действий в различных по содержанию прыжках, действий. От степени управления этим психическим процессом зависит своевременность завершений основных действий в сальто, с запасом времени и пространства для успешного приземления. Акробаты, владеющие тонкостью восприятия времени и пространства, отличаются способностью утонченной коррекции своих движений, помехоустойчивой техникой упражнений.

На результаты спортивной деятельности акробатов большое влияние оказывают такие психические процессы, как сосредоточение внимания, а также идеомоторные представления. одной из задач психологической подготовки является формирование определенной, свойственной конкретному акробату длительности сосредоточения внимания.

Тренировочный процесс во всех видах спортивной акробатики отличается прогрессирующей из года в год сложностью овладеваемых упражнений, постоянным повышением требований к точности двигательных действий. Этим обуславливается становление и совершенствование у спортсменов мышечно-двигательных представлений об изучаемых упражнениях, что возможно с применением идеомоторной тренировки. Основным ее содержанием является целенаправленное развитие способности точно представлять (проигрывать) в мышечно-двигательных ощущениях предстоящее или предполагаемое упражнение.

Процесс овладения и последующей демонстрации комбинаций в условиях соревнований, связан с проявлением максимальных индивидуальных и общеспортивных двигательных возможностей. Это постоянно связано с преодолением психоэмоционального барьера, то есть с подавлением отрицательных эмоций, что влечет напряжение нервной системы. Особо ярко проявляются эти процессы в период освоения новых упражнений, связанных с риском.

Психоэмоциональное напряжение - необходимый фактор готовности к выполнению сложного элемента. В то же время такое напряжение может носить характер сбивающих факторов, когда возбуждение является чрезмерно интенсивным или длительно воздействующим. Психоэмоциональное перенапряжение, как правило, выражается в чувстве усталости, нежеланий тренироваться и в более серьезных психических проявлениях, например, в разрывах приобретенных ранее двигательных связей, именуемых в практике «заскоками».

Во всех видах акробатики особое место занимает **соревновательная надёжность**, которая зависит от уровня развития специальной выносливости, а у акробатов «нижних» также от общей выносливости.

Надёжность соревновательной деятельности в спортивной акробатике следует рассматривать как сложное, интегративное и объективно управляемое качество спортсменов, позволяющее безотказно и стабильно реализовывать на высоком техническом уровне подготовленную соревновательную программу в экстремальных условиях спортивной борьбы.

Важнейшим компонентом соревновательной надёжности является

психологическая готовность акробатов к предстоящей деятельности, а её составляющими - оптимальное состояние психической напряжённости, эмоциональная стабильность и благоприятные межличностные отношения в акробатической паре или группе. Исходя из специфики спортивной акробатики изучению и учёту динамики подлежат:

- индивидуальные психологические особенности личности спортсменов;
- состояние психической напряжённости, эмоциональной устойчивости и их динамики;
- особенности межличностных взаимоотношений.

Теоретическая подготовка. (приложение№1)

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование спортивных результатов в физкультурно-спортивных организациях основывается на годичном цикле. Планирование годичного цикла определяется: задачами, которые поставлены в годичном цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией, принятой в конкретном виде спорта; календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности. Состав группы регулярно обновляется. Отчисляются спортсмены, пропустившие занятия, не способные осваивать программу, и т.п. На их место зачисляются новые, выполнившие контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки.

На тренировочном этапе годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях. При планировании тренировки на тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов. Структура годичного цикла на этапах совершенствования спортивного мастерства такая же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на данных этапах - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена. Годичный цикл подготовки спортсменов в СШ должен строиться с учетом календаря основных

соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий.

Психологический контроль

Психологический контроль - это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Задачи психологического контроля - изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:

- 1) особенности проявления и развития психических процессов;
- 2) психические состояния (актуальные и доминирующие);
- 3) свойства личности;
- 4) социально-психологические особенности деятельности.

Цель контроля - определить индивидуальные особенности личности спортсмена, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы как для коррекции и индивидуализации подготовки спортсменов, так и для спортивного отбора.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Методы выявления и отбора одаренных детей.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Одним из видов одаренности является спортивная одаренность.

Спортивная одаренность – это комплекс природных качеств, дающих возможность достичь спортивных вершин в процессе многолетней тренировки.
- это врожденные особенности человека, обуславливающие определенный уровень его спортивных достижений.

Способности формируются неравномерно. Наблюдаются периоды ускоренного и замедленного развития способностей. Нередко отмечается раннее проявление спортивных способностей, но встречаются и дети с замедленными темпами формирования способностей. Отсутствие ранних высоких достижений ещё не означает, что высокие способности не проявятся в дальнейшем, тем более, что гиревой спорт является «возрастным спортом» и рекордные результаты могут прийти как в 15 лет, так и в 20 и в 30 лет.

Уровень и характер проявления одаренности очень индивидуальны и заключаются в том, что одни, приходя заниматься тем или иным видом спорта, уже проявляют ярко выраженные способности, других же не принимают в группы начальной подготовки в силу их слабости.

Способности и одаренность у того или иного спортсмена констатируются тогда, когда уже достигнут выдающийся результат и мало внимания обращается на это в процессе отбора на различных этапах спортивной подготовки, где основным фактором выступает соответствие сторон подготовленности тем модельным характеристикам, которые составлены для данного уровня подготовленности.

Условно различают три уровня развития спортивных способностей:

1. Самые общие способности. К ним можно отнести хорошее здоровье, нормальное физическое развитие, трудолюбие, настойчивость, работоспособность, интересы, склонности и т.д.
2. Общие элементы спортивных способностей: быстрое освоение спортивной техники, умение адаптироваться к значительным мышечным напряжениям, высокий уровень функциональной подготовки, способность преодолевать утомление, успешное восстановление после тренировочных нагрузок и т.д.
3. Специальные элементы спортивных способностей: быстрый прирост спортивных результатов, высокий уровень развития специальных качеств, высокая мобилизация, готовность и устойчивость в условиях противоборства с противником и т.д.

В отдельных видах спорта структура способностей неодинакова:

Так, в циклических видах спорта, таких как, бег, плавание, спортивная ходьба, лыжные гонки, гребля, конькобежный спорт, велосипедный спорт, важную роль в структуре способностей играют стабильность мышечно-двигательных дифференцировок, "чувство темпа", "чувства ритма", способность к адекватным оценкам функционального состояния.

В скоростно-силовых видах спорта, таких как, гиревой спорт, важны точные мышечно-двигательные дифференцировки, точная пространственно-временная ориентировка, "чувство ритма".

В играх и единоборствах на первый план выступают психические качества, в основе которых лежит система процессов, определяющая возможность в кратчайшие сроки воспринимать возникающие ситуации, принимать и реализовывать творческие решения.

Выдающиеся спортивные достижения – это результат взаимодействия наследственных факторов и влияния внешней среды.

В последнее время усилился генетический подход к проблеме спортивных способностей. Некоторые ученые отмечают, что возможности воспитания и тренировки не беспредельны, их границы определены наследственной конституцией (генотипом) данного индивидуума. На это указывал ещё Ч.Дарвин. Он говорил, что воспитание и окружающая обстановка производит лишь слабое влияние на способности человека, большинство которых в действительности являются врождёнными.

Но роль генетической информации в формировании спортивных способностей изучена крайне недостаточно.

Конечно, признавая значимость генетического фактора, не следует преуменьшать роль внешней среды.

Средовые факторы, в частности особенности воспитания детей, играют важную роль во всех видах спорта, где важны настойчивость, трудолюбие, умение преодолевать трудности.

Имеются данные о том, что воздействие тренировки более эффективно в раннем возрасте для одарённых детей. Напротив, для детей, "не имеющих наследственного предрасположения", наибольшее влияние тренировки проявляется в более позднем возрасте.

К критериям определения спортивной одаренности относятся следующие психофизические особенности детей:

- ребенок проявляет большой интерес к деятельности, требующей тонкой и точной моторики;
- обладает хорошей зрительно-моторной координацией;
- любит движение (бег, прыжки, лазание);
- обладает широким диапазоном движения (от медленного к быстрому, от плавного к резкому);
- легко удерживает равновесие при выполнении двигательных упражнений (на бревне, трамплине);
- умело владеет телом при маневрировании (стартуя, останавливаясь, целенаправленно меняя направление и т. п.); для своего возраста обладает исключительной физической силой, демонстрирует хороший уровень развития основных двигательных навыков (ходьба, бег, лазание, прыжки, умение бросать и ловить предметы).

Создание условий для развития и совершенствования таланта спортивно одаренных детей должно носить системный характер и строиться на следующих принципах:

- выявление спортивно одаренных детей на протяжении всего процесса обучения;
- обеспечение гибкости и вариативности учебного процесса;
- включение в процесс обучения индивидуализированной психологической поддержки и помощи с учетом своеобразия личности одаренного ребенка;
- постепенный и поэтапный отбор детей.

Таким образом, проблема спортивных способностей требует осторожного подхода к оценке природной одарённости, диктует целесообразность всестороннего анализа морфологических, функциональных и психических свойств юного спортсмена.

Данная программа направлена на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта); подготовку к успешному переводу по годам обучения, в том числе в дальнейшем для освоения углубленного уровня; подготовку одарённых детей к поступлению в

образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

4. Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования.

В МБУ ДО СШ, как и в любой организации физкультурно – спортивной направленности, предусмотрена система контрольных нормативов, которая применяется с целью отслеживания динамики изменения физической подготовки занимающихся, перевода на следующий этап обучения и итоговой аттестации по результатам освоения Программы. Поскольку предлагаемые системы контроля, по нашему мнению, просто номинальны и не информативны, для многолетнего тренировочного процесса, мы разработали собственную модель контроля над физической подготовкой наших спортсменов. Это – прогрессивная шкала оценивания индивидуального уровня физической подготовки занимающихся. При этом неизменными, согласно федерального стандарта спортивной подготовки по гиревому спорту, остаются сами упражнения, единицы их измерения, а также нормативы для зачисления на тренировочный и этап начальной подготовки.

Данная система была апробирована в МБУДО СШ в течение двух лет, на выборочных учебных группах и показала высокую информативность. Она позволяет построить индивидуальную траекторию динамики уровня физического развития каждого занимающегося, также тренер может отслеживать изменения этих показателей на протяжении всего периода обучения по данной программе. При этом наглядно видна (предусмотрена графическая структура построения анализируемой информации), динамика изменения тестируемых показателей.

Согласно вышеуказанному, педагогический совет МБУ ДО СШ принял решение, о введении в учебно – тренировочный процесс спортивной школы прогрессивной шкалы оценивания индивидуального уровня физической подготовки занимающихся (протокол №1 от 2 сентября 2021года).

Данная методика предполагает: входное тестирование в начале учебного года по нормативам, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки, и промежуточное тестирование в конце года. Причем количественный показатель контрольных нормативов не установлен (для групп НП-1, УТГ-1, показатели тестов установлены, и их выполнение обязательно). За определяемую величину, согласно которой возможен анализ динамики физподготовки и перевод на следующий уровень обучения обучающихся, берется процент прироста показанного результата всех тестируемых показателей - ОФП, СФП и техническая программа (среднеарифметическое), по каждому занимающемуся. Таким образом, тренер – преподаватель выстраивает индивидуальную траекторию динамики прироста (или же наоборот – регресса) физической подготовленности по каждому ребенку.

Для перевода на следующий уровень обучения прирост показателей в группах должен составлять:

- НП -1, НП- 2, НП-3 – не менее 3 % от исходных показателей входного тестирования на начало года;
- УТГ -1, УТГ-2 – не менее 4% от исходных показателей входного тестирования на начало года;
- УТГ- 3-5 – не менее 5 % от исходных показателей входного тестирования на начало года.

Если занимающийся, не показывает положительной динамики прироста уровня физической подготовки и спортивного результата он не может быть переведен на следующий этап обучения. Ему будет предложена возможность перейти на обучение по общеразвивающей программе. В дальнейшем, если обучающийся, выполнит нормативные требования программы спортивной подготовки избранного вида спорта, он может перейти на ее освоение, соответствующего года обучения.

5.1.Комплексы контрольных упражнений для зачисления (перевода) на обучение по Программе на этапах подготовки.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7Д	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее	
			2	1	4	2
2.2.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее		не менее	
			10	8	12	10
2.3.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	3	7	5
2.4.	Исходное положение -	с	не менее		не менее	

	стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия		5		5	
2.5.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	-	9	-
2.6.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			-	5	-	9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	мальчики/ юноши/ юниоры
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			8	6
2.2.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	не менее	
			10	
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
2.5.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее	
			10	

2.6.	Исходное положение - упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			12	-
2.7.	Исходное положение - упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения	с	не менее	
			-	10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Также к лицам, проходящим спортивную подготовку по виду спорта «спортивная акробатика», предъявляются следующие требования к участию в соревнованиях:

- на тренировочном этапе 1,2,3 годов обучения принимать участие в официальных спортивных соревнованиях муниципального уровня;
- на тренировочном этапе 4,5 годов обучения принимать участие в официальных спортивных соревнованиях регионального уровня.

Требования к уровню спортивной квалификации на этапах и по годам обучения представлены в таблицах контрольных нормативов.

5.2. Примерные вопросы по контролю освоения разделов образовательной Программы, не относящихся к показателям физической нагрузки (для этапов подготовки)

Начальный этап (вопросы):

- история развития вида спорта спортивная акробатика;
- общероссийские антидопинговые правила;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- требования техники безопасности на тренировочных занятиях и т.д.

Учебно – тренировочный этап (вопросы):

- основы философии и психологии спортивной акробатики;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- процедуры допинг – контроля;
- строение и функции организма человека;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- работа юного инструктора по виду спорта спортивная акробатика;
- судейство соревнований по спортивной акробатике и т.д.

Тренер – преподаватель, вправе самостоятельно разработать перечень вопросов по контролю за теоретической подготовкой воспитанников, главное требование – количество вопросов для начального этапа подготовки не менее пяти, для тренировочного – не менее семи.

Правильные ответы на более чем 80 % представленных вопросов, показывают достаточный уровень освоения этапа реализуемой Программы.

5.3. Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого этапа обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, в начале и конце учебного года, этапа обучения; сроки проведения: сентябрь – октябрь, май - июнь) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

Контрольные тесты и нормативы тренированности юных спортсменов определяются задачами уровня их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

Уровневые нормативы тренированности предъявляют обязательные требования к общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий уровень многолетней подготовки.

Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость уровня контроля одинакова для всех групп. Значимость контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок.

Итоговая аттестация подразумевает – контроль знаний по теоретической части программы и выполнение тестов по физической подготовке и техническому мастерству. Прирост показателей в итоговом тестировании для группы ТГ-5 должен оставлять не менее 5% от исходного уровня входного тестирования на начало года.

Если все предлагаемые условия выполнены, установлено, что обучающийся успешно освоил данную общеобразовательную программу по

футболу и при необходимости МБУДО СШ выдает справку о прохождении обучения.

Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Количество занимающихся не должно превышать норм установленных «Санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН 2.4.4.3172-14» и количества рабочих мест в зале. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам. В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах;
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а также обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

К тренировкам допускаются учащиеся:

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения тренировки

Учащийся должен:

- начинать тренировку, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению

- внимательно слушать объяснение правил игры и запоминать их
- соблюдать требования тренера и не нарушать их
- начинать упражнение можно по сигналу тренера
- знать и выполнять настоящую инструкцию

Требования безопасности перед началом тренировки.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.)

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы

- под руководством тренера приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия

- мячи и другой спортивный инвентарь положить на стеллажи, чтобы они не раскатывались и не мешали проведению тренировки

- выходить на место проведения занятий с разрешения тренера

- по команде тренера встать в строй для общего построения

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера

- с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь

- при возникновении пожара немедленно прекратить тренировку, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации

- по распоряжению тренера поставить в известность администрацию школы и сообщить о пожаре в пожарную часть

Требования безопасности по окончании тренировки.

Учащийся должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь

- организованно покинуть место проведения занятия

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь

- вымыть руки с мылом

Во избежание травм рекомендуется:

-Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

-Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

-Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

-Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

- Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- Применять упражнения на расслабление и массаж.
- Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
- Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

5.Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1.Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237-н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

5.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная акробатика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Кроме второго тренера-преподавателя к работе с обучающимися также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, концертмейстеры, звукорежиссеры

5.3.Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка

организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 200 кг)	штук	1
2.	Дорожка акробатическая	комплект	1
3.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	10
4.	Ковер гимнастический	штук	1
5.	Лонжа страховочная	штук	1
6.	Лонжа страховочная универсальная	штук	1
7.	Магнезница	штук	1
8.	Мат гимнастический	штук	10
9.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	4
10.	Мостик гимнастический	штук	1
11.	Музыкальный центр	штук	1
12.	Подставка - куб гимнастический	штук	1
13.	Подставка для страховки	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	6
15.	Стенка гимнастическая	штук	6
16.	Стойки гимнастические	штук	10
17.	Утяжелители для рук (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	20

- обеспечение спортивной экипировкой:

№ п/п	Наименование	Единиц а измерен ия	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-
2.	Комбинезон	пар	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Купальник гимнастический для	пар	на обучающегося	-	-	1	2
7.	Носки	штук	на обучающегося	-	-	2	1
8.	Футболка	компле кт	на обучающегося	-	-	2	1
9.	Чешки гимнастические	штук	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:
на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

5.3. Информационно – методические условия реализации программы:

Перечень информационно-методического обеспечения и цифровых образовательных ресурсов:

1. Акробатика: Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. Е.Г. Соколова. - М.: ФиС, 1973. - 160 с.
2. Алексеев, А.В. Себя преодолеть! М., ФиС, 1978.
3. Аракчеев, В.И. Психологическая подготовка акробатов высокой квалификации: методические рекомендации.-М.: Комитет по физической культуре и спорту при Совете министров СССР; Управление
4. Белорусова, В.В. Воспитание в спорте. М., ФиС, 1976.
5. Болобан, В.Н. Обучение в спортивной акробатике / Болобан В.Н. - Киев: Здоров'я, 1986. - 128 с.
6. Болобан, В.Н. Спортивная акробатика: Учеб.пособие для ин-тов физической культуры. - Киев: Выща школа, 1988. - 166 с.
7. Васильев, Е.П. Физические качества спортсмена. М.: ФиС, 1963. - 85 с.
8. Горбунов, Е.Д. Аутогенная тренировка - что это такое? - «Физическая культура в школе», 1975.
9. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. Минск, «Народнаясвета», 1978.
10. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
11. Ивойлов, А.В. Теоретические аспекты спортивной тактики. - «Теория и практика физической культуры», 1972, №12.
12. Кодекс оценок по спортивной акробатике. - М.:ФАР, 2008. - 64 с.
13. Коркин, В.П. Акробатика для спортсменов / В.П. Коркин. - М.: ФиС, 1974. - 92 с.
14. Коркин, В.П. Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва// Тезисы докладов Республиканской научно-практической конференции Минск, 21-23 марта 1994 г. - С. 76-77.
15. Лалаян, А.А. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. - В кн.: Психология. Под общ. Ред. П.А. Рудика. М., ФиС, 1974, С. 459-511
16. Мазниченко, В.Д. Обучение движениям. - В кн.: Теория и методика физического воспитания. Под общ. Ред. Л.П. Матвеева; А.Д. Новикова. ФиС 1976, с. 141-168.
17. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд.,

- испр. и. доп. - СПб.: Издательство «Лань», 2005. - 384 с: ил. - (Учебники для вузов. Специальная литература).
18. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. Учеб.пособие для ин-тов физической культуры. М., «Физкультурам спорт», 1977.271 с.
19. Матвеев, Л.П. Теория и методика спорта. - М. - Физкультура и спорт. - 1997. -416 с.
20. Морозевич, Т.А. Особенности подготовки акробатов высокой квалификации: Лекция / Бел.гос. ун-т физ. культуры. - Минск: БГУФК, 2008. -с. 10
21. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н.Г. Озолин. - М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003,- 863, с.: ил. - (Профессия - тренер). С. 547-559.
22. Психологическая подготовка акробатов высокой квалификации: метод, рекомендации / Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР, Упр. науч.-исслед. работы и учеб, заведений, Упр. гимнастики. - М., 1983. - 56 с.
23. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст]/В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005.-820 с.; ил. 522, табл. 206; - Библиогр.: с. 800-820. - 1500 экз.
24. Совершенствование технического мастерства спортсменов. М., ФиС, 1972.
25. Спортивная акробатика: Учебник для ин-тов физ. культ. - Под.ред. В.П. Коркина. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 238 с., ил.
26. Теория и методики физического воспитания: Учеб.для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/ Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
27. Теория и методика физической культуры: Учебник/ Под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.
28. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.
29. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб, пособие для студентов вузов физ. культуры: рек. М-вом РФ по физ. культуре, спорту и туризму / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: ACADEMIA, 2003. - 479 с.
30. Якубчик, Б.И. Предсоревновательная подготовка акробата// Гимнастика. Сборник статей. Вып. 2-й. - М.: Физкультура и спорт, 1977. С. 69-72.

5.2. Перечень аудиовизуальных материалов.

1. *Обучающее видео «Методология обучения акробатическим упражнениям» - Аллахвердиев Ф.А.*
2. *Видео-уроки обучения спортивной акробатике.*
3. *Видео-уроки обучения хореографии.*

5.3. Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.ru
2. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд

<http://sportinnovate.cot/>

4. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
5. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org
6. Олимпийский комитет России - www.roc.ru
7. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org
8. Всероссийский реестр видов спорта, <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
9. Единая всероссийская спортивная классификация 2022-2025гг - www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinava-vserossivska/5507/
10. Международная федерация гимнастики TheInternationalGymnasticsFederation (FIG) - www.fig-gymnastics.com/
11. Официальный сайт Европейского гимнастического союза - UEG - EuropeanUnionofGymnastics - www.ueg.org/
12. Федерация спортивной акробатики России - <http://acrobatica-russia.ru/>
13. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
14. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru
15. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://Lib.sportedu.ru/>

Учебно – тематический план по теоретической подготовке

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

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: ≈ 600/960				
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.