ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

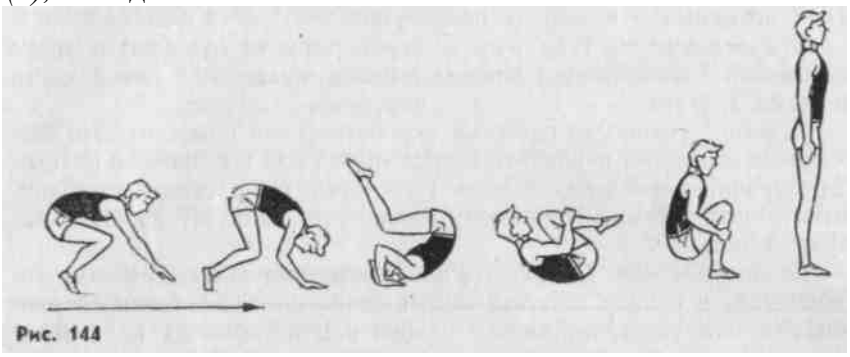
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений

1 Акробатические прыжки Прыжки — наиболее динамичные акробатические упражнения, широко применяемые не только в акробатике, но и в других видах спорта. Изучение акробатических прыжков начинается с простейших упражнений, которые в то же время служат подготовительными к освоению более сложных прыжков.

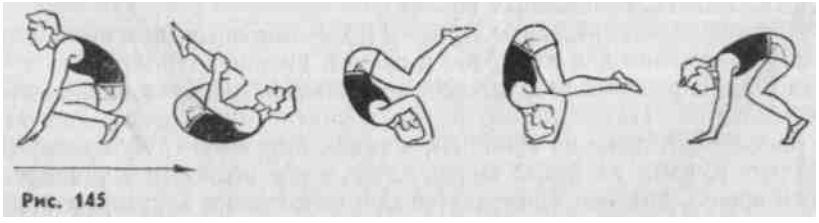


Рис. 143

Группировка, перекаты (рис. 1) — основные подготовительные упражнения для кувырков и сальто; умение группироваться — одно из определяющих условий правильного использования этих упражнений. Поэтому необходимо изучить группировку сидя*(а),* в приседе (б), лежа на спине*(в),* а также широкую группировку (г) (захват руками за бедра снизу, снаружи у подколенных впадин, ноги врозь), которая применяется при исполнении некоторых акробатических упражнений. Например: круговой перекат, сальто боком. Перекаты изучаются из упора присев, из стойки на голове, лежа на спине, из стойки на коленях *(д),* из седа ноги врозь


Рис. 144

Кувырок вперед (рис. 2). В упоре присев, опираясь руками впереди ступней, начать толчок ногами. Перенести тяжесть тела на руки, одновременно согнуть их, наклонить голову вперед и, до конца разгибая ноги, закончить толчок стопами. Перевернувшись через голову и, коснувшись лопатками пола, быстро сгруппироваться. Перекатываясь на спине, сразу после касания стопами пола отпустить ноги и, посылая руки вперед, прийти в упор присев. При изучении кувырка вперед нужно повторить группировку и перекаты в группировке лежа на спине с переходом в сед и присед в группировке.


Рис. 145

Кувырок назад (рис. 3). Из упора присев, толкаясь руками, сгруппироваться, подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед, перекатываясь на лопатки, быстро поставить руки на уровне головы ладонями на пол (пальцами к плечам) и, опираясь на них, прийти в упор присев. Во время кувырка ноги не разгибать. В момент переката через голову необходимо опереться на поставленные руки на пол за плечами и отжаться

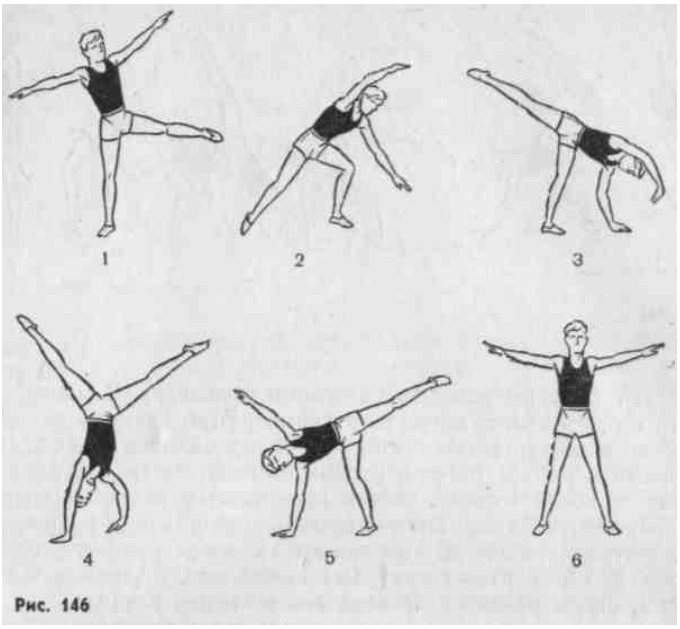
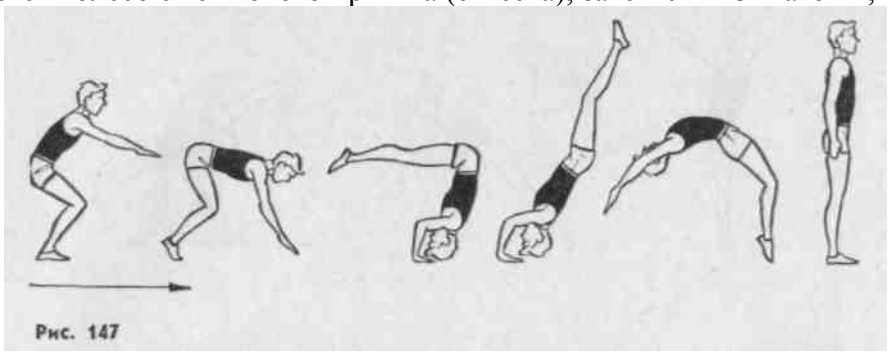


Рис. 146

Колесо (рис. 4). Колесо выполняется вправо или влево в лицевой плоскости в стойку ноги врозь, руки в стороны. Поворот следует начинать только перед постановкой на пол первой руки (левой при выполнении влево). Руки и ноги ставятся по одной линии, примерно через равные расстояния, тело совершенно прямое, ноги максимально разведены врозь. Основные компоненты техники— мах одной и толчок другой ногой. Перед обучением колесу занимающимся следует усвоить стойку на руках ноги вместе и врозь (с поддержкой), затем выход в стойку на руках ноги врозь переворотом в сторону из стойки боком или лицом в направлении движения. Партнер, стоя сбоку исполняющего со стороны спины, помогает ему выйти в стойку, поддерживая левой рукой у поясницы справа, а правой слева. Далее из стойки на руках ноги врозь ученик с помощью партнера выполняет вторую половину переворота. После этого можно делать переворот колесом в целом (с места) из стойки лицом по направлению движения с помощью. После этого осваивается колесо с темпового прыжка (с места), затем с 2—3 шагов и, наконец, с разбега.


Рис. 147

Переворот с головы (рис. 5). Основные компоненты техники этого элемента — толчок и мах ногами с последующим торможением, толчок руками от пола и правильное приземление. Руки следует ставить возможно дальше от ног, без фазы полета, а лбом касаться пола несколько впереди рук (руки и голова образуют вершины равностороннего треугольника). В момент касания опоры головой следует энергичный разгиб прямыми

ногами в тазобедренных суставах с последующим торможением относительно туловища и резким толчком руками от пола. Затем следует фаза полета, в конце которой ученик приземляется на носки прямых ног, опускается на всю стопу и несколько амортизирует приземление, слегка приседая. В этот момент туловище прогнуто, голова наклонена назад, руки вверху. Расстояние между линиями толчка ногами, опоры руками и приземления примерно равно. Обучение перевороту с головы начинается с повторения стойки на голове. Затем в стойке на голове занимающимся предлагается согнуть прямые ноги почти до касания пола носками и вновь разогнуть в стойку на голове. Следует обращать особое внимание на приземление. Для этого можно использовать следующее упражнение: стоя в полутора-двух шагах от стены, наклониться назад и опереться руками о стену, руки согнуть. Оттолкнувшись от стены руками, наклонить голову назад и, подавая вперед колени и таз, встать, руки вверх. С этой же целью можно использовать парные упражнения: первый номер ложится на спину, поднимает руки вперед, согнутые ноги ставит ступнями на пол на ширине стопы. Второй становится у головы первого, берет его за руки. С небольшой помощью второго первый встает, подавая вперед колени и таз и наклоняя голову назад. Для обучения перевороту рекомендуются упражнения:

1. Из положения лежа согнувшись на лопатках, руки вперед, резко разгибая тело в тазобедренных суставах, выполнить вскок разгибом с помощью двух партнеров, помогающих за руки.
2. Из стойки на голове согнувшись, носки почти касаются пола. Падая назад, резко разогнуться в тазобедренных суставах, оттолкнуться руками от пола и вскочить на ноги. Упражнение выполнять с возвышения 3—5 гимнастических матов с поддержкой партнера одной рукой за плечо, другой — под поясницу.

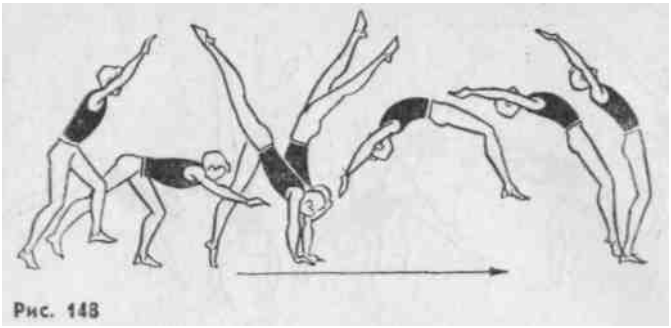


Рис. 148

Переворот вперед (рис. 6). Переворот вперед выполняется махом одной ногой и толчком другой с опорой прямыми руками и приземлением на слегка согнутые ноги. Обязательно наличие фазы полета после толчка руками. При правильном исполнении этого элемента руки ставятся возможно дальше от ног, но без прыжка Выполняющий должен стремиться соединить ноги в момент окончания отталкивания совершенно прямыми руками. При приземлении надо прогнуться, руки поднять вверх, голову наклонить назад. Начинать обучение перевороту следует после того, как занимающиеся освоят переворот с головы. Далее следует выполнять следующие упражнения: 1. Стойка на руках у стены махом одной и толчком другой ноги. 2. Переворот на плечо преподавателя. Занимающийся с разбега делает переворот, а преподаватель, стоя на линии разбега, в момент толчка руками подставляет плечо под его бедра и берет ученика к себе на плечо. После освоения переворота на прямые ноги изучаются его разновидности: переворот на одну, переворот прыжком и др. Для освоения высокого полета целесообразно выполнять переворот на возвышение из 3—4 матов (руки ставить до мата).

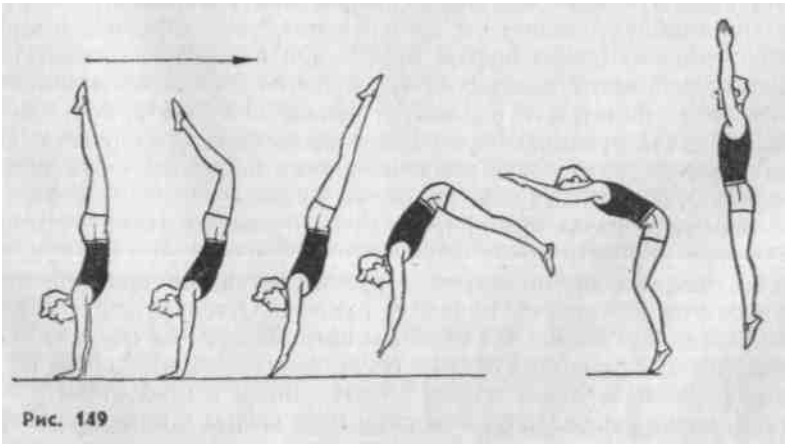


Рис. 149

Прыжок из стойки на руках (курбет) (рис. 7). Из стойки на руках занимающийся незначительно сгибает ноги и, прогибаясь в поясничной части, теряет равновесие в направлении передней поверхности тела. В момент потери равновесия ноги резко разгибаются с последующим торможением, и ученик отталкивается руками от пола, переходя в фазу полета с рук на ноги. Затем, резко сгибаясь в тазобедренных суставах, занимающийся обеспечивает подъем плеч к моменту приземления. Руки поднимаются вверх, и упражнение заканчивается прыжком. Обучение нужно начинать с повторения стоек на руках без помощи партнера. Для освоения правильного разгибания в тазобедренных суставах необходимо несколько раз проделать опускание ног со стойки на руках в упор стоя согнувшись, затем то же на возвышении с последующим резким выпрямлением из этого положения в стойку руки вверх. Затем выполнить это же упражнение, а возвышения и рекомендовать толкнуться руками до касания ногами пола. Для совершенствования курбета необходимо выполнять его с приземлением на возвышение из гимнастических матов.

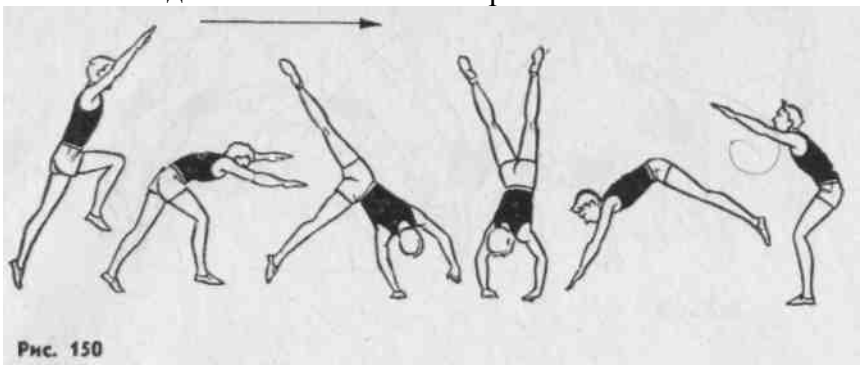
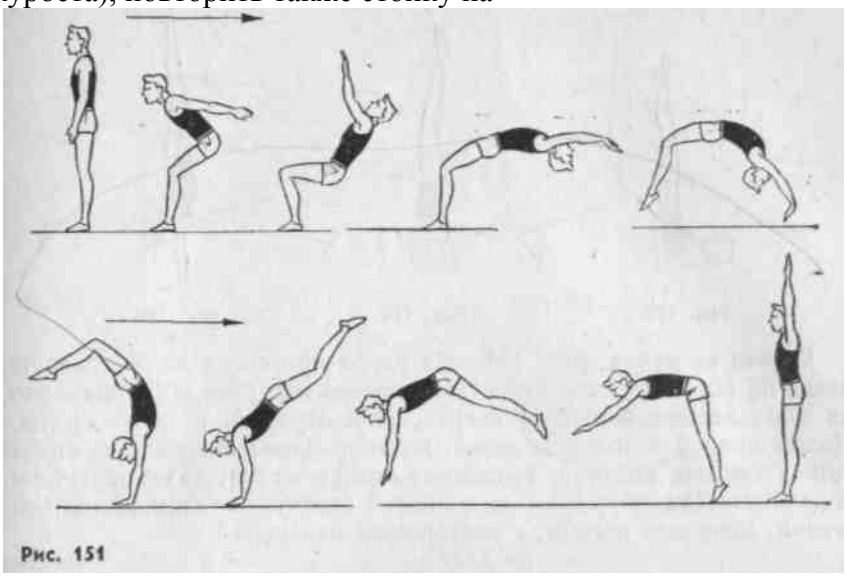


Рис. 150

Переворот с поворотом (рондат) (рис. 8). Рондат служит переходным элементом от разбега к акробатическим прыжкам. Выполняется махом одной и толчком другой ногой с последовательной опорой прямыми руками, поворотом на 180° и фазой полета после опоры руками. Упражнение выполняется в вертикальной плоскости, левая рука (при повороте налево) и ноги ставятся по одной линии, правая рука — на 5—10 см влево. Все упражнения исполняются в строго вертикальной плоскости. Поворот плеч следует начинать непосредственно перед постановкой первой руки. Выход в стойку, соединение ног и поворот нужно стремиться выполнить в момент опоры правой рукой (при повороте налево). После маха правой ногой и поворота туловища на 90° необходимо соединить ноги и затем продолжать дальнейший поворот туловища. После опоры рукам обязательно должна быть фаза полета. Обучать рондату надо после освоения колеса и прыжка с рук на

ноги (курбета), повторить также стойку на руках.


Рис. 151

Переворот назад (фляк) (рис. 9). Переворот назад — одно из основных акробатических упражнений. Выполняется он прыжком назад толчком двумя ногами с вращением назад прогнувшись и промежуточной опорой прямыми руками. Оттолкнувшись руками, занимающийся выполняет курбет и приземляется на обе ноги. Обязательны две фазы полета (до и после опоры руками), равные по высоте и длине. Вначале обучают полуприседу с отведением рук до отказа назад с небольшим наклоном плеч вперед и потерей равновесия назад. Далее повторяют курбет. Обучение непосредственно фляку начинается с медленного переворота через руки двух партнеров. Ученик ложится спиной на их руки, его ставят в стойку на руках для исполнения курбета. Можно выполнять это упражнение и вдвоем. Для этого двое занимающихся становятся вплотную друг к другу и поднимают руки вверх. Первый берет второго (исполняющего переворот) за лучезапястные суставы и наклоняется вперед, ставя его руки на пол перед собой. Второй ложится на спину первому, наклоняя голову назад, прогибаясь в пояснице и расслабляя ноги. В стойке на руках, потеряв равновесие в направлении передней поверхности тела, второй выполняет курбет. Затем переворот выполняется на лонже и после этого — самостоятельно.

2.2 Статические упражнения


Рис. 152

Стойка на лопатках (рис. 10). Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони к полу, сгибаясь, поднять ноги, а затем и таз от пола (опираясь на лопатки и затылок). Упереться руками в поясницу (большими пальцами вперед) и, направляя ноги вертикально вверх, разогнуться в тазобедренных суставах. Для большей устойчивости держать локти ближе друг к другу. Выполняют стойку на лопатках из седа перекатом назад, из упора присев перекатом назад, из основной стойки, приседая, перекатом назад и кувырком вперед из упора присев


Рис. 153

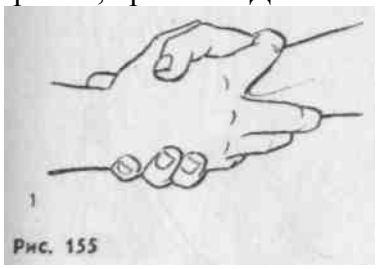
Стойка на голове (рис. 11). Из упора присев на правой (левой) левую (правую) назад на носок, согнуть руки и опереться верхней частью лба так, чтобы точки касания образовали равносторонний треугольник, махом одной и толчком другой выполнить стойку на голове.


Рис. 154

Стойка на руках (рис. 12). Из упора присев на левой, правую назад на носок, руками опереться впереди согнутой ноги примерно на шаг, ладони пальцами вперед, пальцы врозь и полусогнуты. Махом правой и толчком левой, подавая плечи вперед так, чтобы они были над кистями, выполнить стойку на руках без прогиба в пояснице. При обучении выполнять стойку у гимнастической стенки, опираясь ногами, с поддержкой партнера.

2.3. Групповые акробатические упражнения

Акробатические пирамиды представляют собой разнообразные комбинации стоек, поддержек, выпадов, упоров, мостов и равновесий. Пирамиды делятся на: 1) пирамиды, строящиеся непосредственно на земле (полу); 2) пирамиды, строящиеся на гимнастических снарядах, специальных приспособлениях, конструкциях. Доступность пирамид, выполняемых на земле, объясняет их широкое распространение. Трудность и число пирамидковых упражнений практически не ограничены. В пирамидах могут участвовать и дети, и юноши, и мужчины, и женщины. Групповые упражнения в школе рекомендуется оформлять флажками, лентами, цветами, гирляндами, цветными шарами, звездочками, обручами, булавами и т. п., придающими групповым упражнениям и композициям красочный и зрелищный вид. В этих же целях применяются лозунги, транспаранты, призывы. Для выполнения групповых упражнений существуют следующие хваты.


Рис. 155

***Обычный* хват** (простой хват) (рис. 13). Партнеры соединяют одноименные руки, второй и третий пальцы разводят и обхватывают ими запястье, при выполнении стоек пальцы соединены.

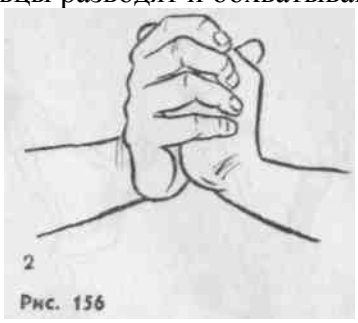


Рис. 156

***Лицевой* хват** (рис. 14). В этом хвате правая рука нижнего соединяется с левой рукой верхнего, причем кисти нижнего развернуты наружу, а верхнего — направлены прямо.



Рис. 157

***Глубокий* хват** (рис. 15). Партнеры держат друг друга за запястье.

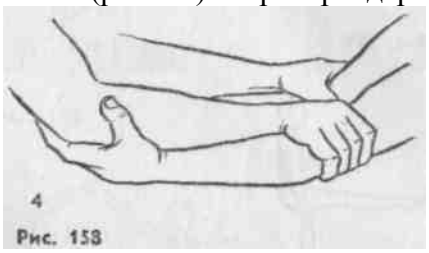


Рис. 158

***Плечевой* хват** (рис. 16). Партнеры стоят лицом друг к другу, нижний держит верхнего за плечи, верхний — нижнего под локти.



Рис. 159

Хват *пальцами* (рис. 17). Это обоюдный хват согнутыми пальцами.

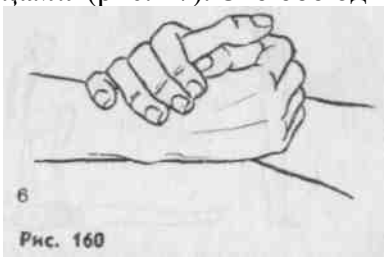


Рис. 160

Парные упражнения

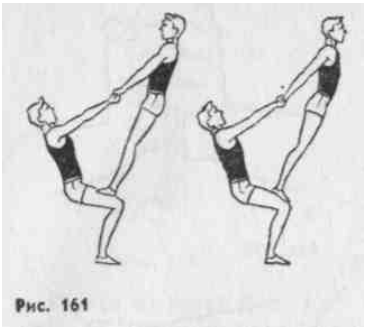


Рис. 161

Равновесия на коленях (рис. 18). Выполняются лицом друг к другу и лицом в одну сторону. Вход в равновесия на коленях можно делать наступая ногами поочередно, прыжком, переходом из другого равновесия, подниманием нижнего из положения лежа согнув ноги. Партнеры держат друг друга глубоким хватом.



Рис. 162

Стойки плечами на руках лежащего нижнего (рис. 19). Верхний должен приучиться сохранять неподвижное положение. С этой стойки можно выполнять сход переворотом перед на одну и обе ноги.

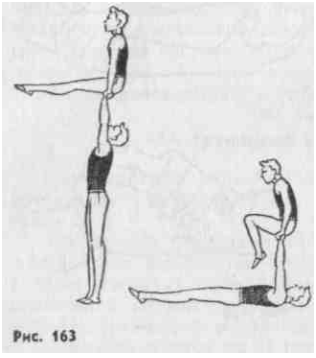


Рис. 163

Упоры согнув ноги и углом у лежащего и стоящего партнера (рис. 20). Эти упоры позволяют освоить основные хваты руками, движения для сохранения равновесия. Сход на пол можно выполнять медленно, силой, а также броском с фазой полета. Стойка ступнями на плечах. Партнеры должны научиться свободно выполнять вход на плечи и непринужденно стоять на них.

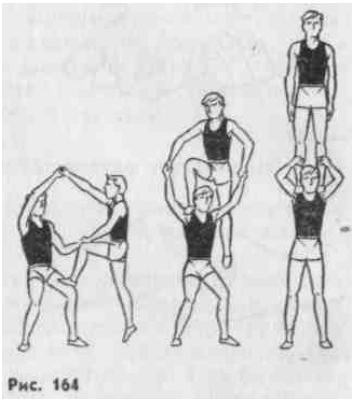


Рис. 164

Вход с бедра (рис. 21). Наиболее простой способ входа. Нижний, поднимая руки, тянет ими партнера на себя. Верхний, стараясь все время находиться ближе к нижнему и подтягиваясь руками вверх, перешагивает с бедра на противоположное плечо и ставит ногу на другое плечо. Верхний стоит на плечах носками, опустив сомкнутые пятки вниз, голенями опирается о голову нижнего, колени слегка согнуты. Нижний держит верхнего за икроножные мышцы, прижимая голени к голове, локти разводит в стороны, грудь старается приподнять вверх. Верхний слегка наклоняется всем телом вперед; нижний, наклоняя голову назад, сдерживает верхнего от падения вперед. Сход верхний делает вперед, опираясь на руки нижнего или спрыгивая. При значительной потере равновесия нижний должен опустить ноги верхнего, чтобы тот спрыгнул на пол.

Пирамиды Пирамиды разнообразны по количеству исполнителей, трудности и композиционному рисунку. Изучать пирамиды необходимо в определенной последовательности:

1. Зрительное ознакомление с рисунком или схемой пирамиды.
2. Определение мест и номеров каждого из участников пирамиды.
3. Освоение пирамиды по частям (вначале осваиваются трудные положения, переходы, способы влезания на верхние этажи, групповые фигуры и т.п.).

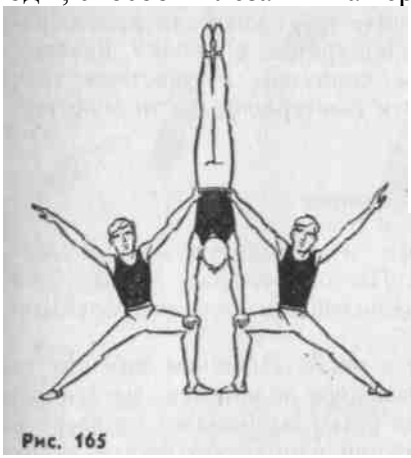


Рис. 165

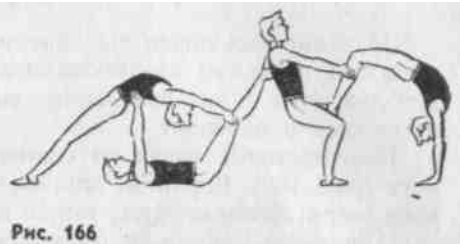
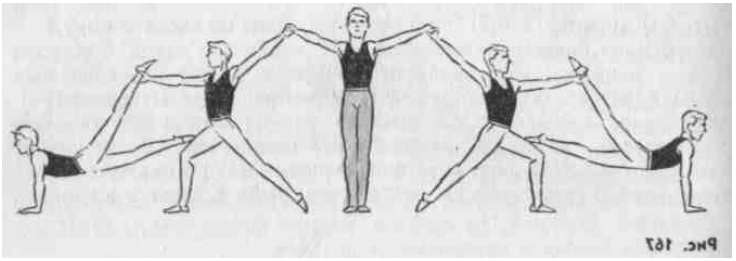


Рис. 166



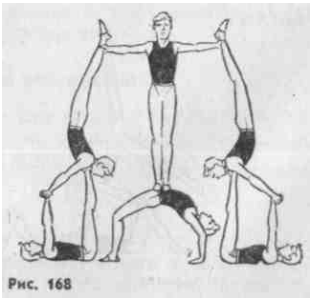


Рис. 168

По количеству участников и технической сложности разнообразие пирамид безгранично. Наиболее популярны в школах, низовых коллективах физической культуры пирамиды с участием трех («тройки»), четырех («четверки»), пяти («пятерки»), шести («шестерки») человек (рис. 22 - 25).

Бросковые упражнения. Обучение бросковым упражнениям и индивидуальным акробатическим прыжкам взаимосвязано. Часто бросковые упражнения используются для овладения аналогичными индивидуальными прыжками и наоборот.

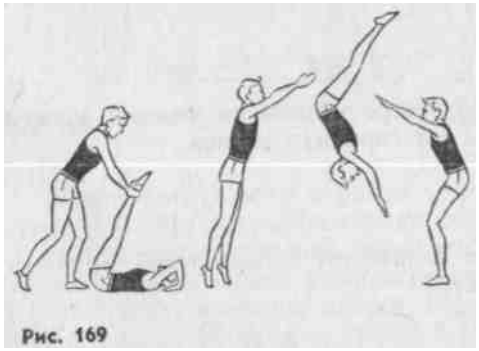


Рис. 169

Полупереворот назад со спины с подбрасыванием нижним за ноги (рис. 26). Верхний, приняв исходное положение, вытягивает ноги вверх, затем сгибает, тотчас же резко выпрямляет их вверх и отталкивается руками от пола. Нижний направляет бросок вверх и от себя.

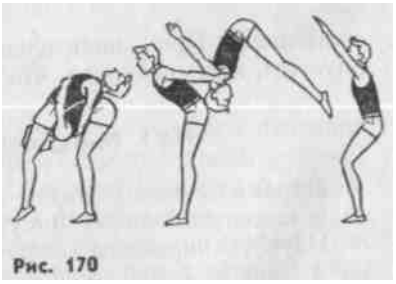
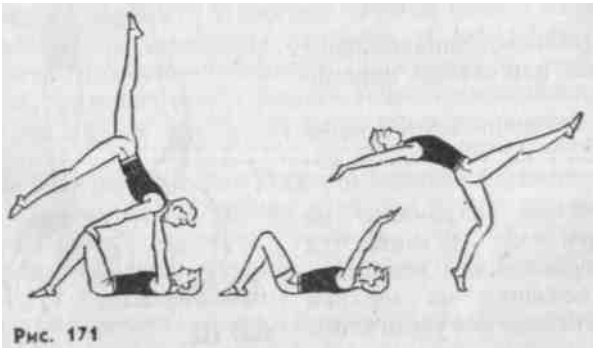
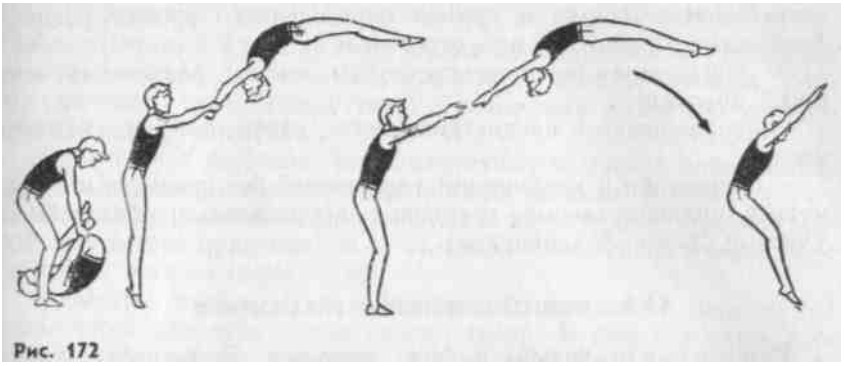


Рис. 170

Кувырок назад по спине партнера (рис. 27). Партнеры захватывают друг друга под плечи. При выполнении нижний спиной толкает партнера вверх, а верхний отталкивается ногами.


Рис. 171

Перевороты через партнера. Перевороты через партнера представляют обширную группу упражнений с большим диапазоном трудности. К простейшим упражнениям относится переворот с опорой плечами о руки лежащего партнера (рис. 28), который выполняется с одной и обеих ног; на две, на одну ногу; быстро, медленно. Важно, чтобы нижний сопровождал руками партнера вперед по ходу движения, а верхний сохранял прогиб до приземления.


Рис. 172

Полет дугой (рис. 29**).** Полет дугой выполняется из положения, **в** котором верхний лежит спиной на полу **в** группировке, а нижний, стоя над ним, держит его за руки. Нижний проходит вперед, затем рывком поднимает партнера вперед-вверх. Верхний, разгибаясь ногами вперед-вверх, летит прогнувшись вперед и приземляется на ноги.


Рис. 173

Полупереворот назад из виса (рис. 30**).** Начало движения то же, что и в предыдущем упражнении. На каче вперед нижний переворачивается назад, опуская ноги, верхний отпускает его руки.

Заключение: Обучение ведется в 4 этапа:

1 этап - научиться делать "черновой вариант", то есть преодолеть страх и понять суть элемента. На примере заднего сальто: уметь сделать подобие сальто (перевернуться в воздухе через голову, не через бок, и прийти хотя бы на коленки) без страховки с места. Главное тут преодолеть страх и идти до конца в элементе.

2 этап - Научиться делать элемент технично. На примере заднего сальто: делать сальто с места на ноги, без откидывания головы, с выпрыгом вверх. То есть понять, что как работает и пытаться сделать так как надо. Но чтобы понять это надо научиться хоть как-то делать элемент, то есть пройти 1-й этап. Здесь главное думать при каждом повторе, что делаешь! И тут надо начинать подкачиваться, то есть делать ОФП (общая физическая подготовка: подтягивание, отжимания от брусьев, приседания, пресс на шведской стенке) и СФП (специальная физическая подготовка: отжимания в стойке на руках, офп с отягощением и резким начальным движением).

3 этап - Довести элемент до автоматизма. То есть делать элемент без какого-либо страха, четко 10 раз из 10-ти. На примере заднего сальто: делать сальто с места в рост, с плотной группировкой в доскок с напряженным телом. Свободно чувствовать себя в полете. Думать пока что надо, каждый прыжок анализировать, но более свободно делать его. То есть, чтобы все ошибки исчезли или стали незначительны, например, не очень плотная группировка при заднем сальто. Здесь также надо делать элементы с отягощением, в более тяжелых условиях, например, заднее сальто с запрыгиванием на высоту (примерно 10-20 см), но без особого ухудшения качества прыжка. Также пробовать делать разные вариации элемента, но чтобы не забыть, как делать стандартный вариант.

4 этап - Довести элемент до совершенства. Этот этап может занимать очень долгое время, может даже всю жизнь. Прохождение этого этапа — это многократное повторение элемента. Повышение выпрыга, повышение высоты, скорости, четкости движений.