

В. П. Коркин



Акробатика



АЗБУКА СПОРТА



Азбука акробатики

Развивай силу и гибкость

Учись сам и обучай друга

Клуб любителей акробатики

Разучивание вольных упражнений

Разучивание акробатических прыжков

Разучивание парных упражнений
девочками

Разучивание смешанных парных
упражнений

Разучивание парных упражнений
мальчиками

Разучивание групповых упражнений
тремя девочками

Разучивание групповых упражнений
четырьмя мальчиками

Первые соревнования

АЗБУКА СПОРТА

В.П.Коркин

Акробатика

К66 Коркин В. П.
Акробатика.— М.: Физкультура и спорт, 1983.—
127 с, ил.— (Азбука спорта).

Заслуженный тренер СССР, мастер спорта по акробатике, призер Советского Союза В. П. Коркин написал эту книгу для юных любителей акробатики, которые по разным причинам не могут заниматься в акробатической секции. Эта настольная книга поможет юным читателям самостоятельно постигать тайны данного вида спорта.

4202000000-052

009(01)—83

© Издательство «Физкультура и спорт», 1983

От автора

Родителям

Спорт — великое богатство человечества: здоровье, сила, красота! Равнодушных к нему нет: одни тренируются и выступают сами, другие «болеют», третьи ценят спорт за мужество, красоту, соперничество.

В спорт приходят разными путями: с помощью друзей, школы, кино, телевидения. Наиболее верный и прямой путь — через семью. Но, к сожалению, не в каждой семье взрослые вовлекают детей в мир спорта. Далеко не все понимают важность физических упражнений для развития школьников и организации их досуга. Так ли часто Вы, уважаемые родители, интересуетесь спортивными успехами своих детей, их оценками за физкультуру, играете или тренируетесь вместе с ними в выходные дни?

Самостоятельное изучение акробатических упражнений не фантазия и не эксперимент. Возможность достижения высот спортивного мастерства без тренера подтвердили сотни любителей акробатики в различных городах нашей страны. Дети должны быть ловкими, сильными и смелыми. И в этом им помогут самостоятельные занятия акробатикой, организованные при вашем участии.

Ребятам

Я уверен, что красота, сложность и разнообразие акробатических упражнений, которые вы будете изучать по этой книге, самостоятельно, с друзьями или родителями, сделают два маленьких «чуда»:

первое — вы станете сильнее, ловче, красивее; второе — если вы полюбите акробатику, никакие трудности не остановят вашего продвижения от азбуки акробатики к третьему спортивному разряду, а от него вверх по разрядной лестнице к спортивному мастерству.

Ну а если вы увлечетесь не акробатикой, а любым другим видом спорта, знайте, что акробатическая подготовка поможет вам достичь высоких спортивных результатов. Не случайно акробатику называют доброй феей спорта. О благотворном влиянии ее на спортивные достижения рассказывают многие выдающиеся спортсмены. Да, впрочем, в этом вы скоро убедитесь сами. Когда? Как только освоите азбуку акробатических упражнений.

В добрый путь, дорогие друзья!

Азбука акробатики

Мечта друзей

Не знаю, как вы, ребята, а мы с Петькой очень любим цирк и мечтаем стать артистами. Однажды мы смотрели по телевизору цирковое представление, в котором нам больше всего понравилось веселое, интересное выступление Олега Попова на проволоке. И мы решили подготовить такой же номер. Заменили проволоку толстой бельевой веревкой, привязали один ее конец к батарее, а вот с противоположной стороны привязать веревку было не к чему.

Отказываться от своих планов при первых же затруднениях не в наших правилах. Решили вбить большой гвоздь в стену. И не подумали, что в нашу стену он не войдет. После четвертого удара гвоздь согнулся. Петька обзвал меня мазилой и взялся за дело сам. Его гвоздь тоже выдержал лишь три удара... Мы задумались. Задачу следовало решать другим способом.

Новая Петькина идея была очень проста: второй конец веревки привязать к спинке стула, а меня посадить на него вместо груза. Я дополнил Петькино изобретение и приколотил свой конец веревки к полу гвоздем. Этот вариант тоже был неудачен, но не по нашей вине (рис. 1): батарея почему-то стала отходить от стены. От выступлений на проволоке мы вынуждены были отказаться.

Вопрос замены номера вызвал между нами споры. Петьке понравилась пара акробатов, которые без остановки кувыркались, подбрасывали друг друга, делали сальто — смешно и ловко, прыгали на стол и со стола, а мне

жонглеры. Особенно запомнилось, как трое быстро-быстро бросали тарелки через манеж четвертому, а тот молниеносно ловил их одной рукой, ровно складывал одну на другую так, что ни одна не упала.

Акробатический номер был красивый, но как мы ни старались, не смог-



Рис. 1

ли вспомнить, что именно делали акробаты. Зато как летали тарелки, я помнил очень хорошо. Не стану рассказывать о летающих тарелках, скажу только, что они были из нашего столового сервиза. Разговор с родителями передавать тоже не интересно: упреков много, а дельного совета ни одного. Обидно. И тогда мы решили пойти к нашему школьному учителю физкультуры. Может быть, он нам все-таки скажет, сможем ли мы самостоятельно подготовить хотя бы небольшой номер и с чего следует начинать, чтобы потом стать артистами.

Андрей Иванович одобрил нашу затею, но сказал: «Дело это не простое, и одних телевизионных передач не достаточно. Подготовить номер можно по самоучителю, которого, как я догадываюсь, у вас нет, или с помощью специалиста. Кстати, обратитесь-ка вы к Борису Павловичу, бывшему спортсмену-акробату и артисту цирка. Это замечательный человек, и он непременно поможет вам, а начинать осуществление своей мечты нужно с занятий акробатикой, которая составляет основу подготовки артистов цирка любого жанра».

Первые шаги

Предложение Андрея Ивановича вдохновило ребят и лишило покоя. Хотелось действовать без промедления.

— Так, — решительно сказал Петя, — идем сегодня же, сразу после школы.

— Нет, Петя, мы должны сначала подготовиться. Наверное, придется показать, что мы умеем делать.

— Ерунда! Нам же сказали, что Борис Павлович отличный человек и охотно поможет нам...

— Помогать — это одно, а нас учить надо. На это никакой замечательный человек не согласится.

— Что же ты предлагаешь?

— Срочно приступить к тренировкам. Сегодня же останемся после уроков и будем заниматься в спортзале.

— И долго так?

— Пока не научимся делать мост, шпагат, кувырки и стойку.

Эти упражнения были знакомы ребятам по урокам физкультуры. Для Петьки они не представляли особой сложности, и, рассчитывая подготовиться за 2—3 дня, он согласился с планом друга. Заниматься решили ежедневно, а каждое упражнение договорились выполнять не менее 10 раз. Сразу же после уроков в спортивном зале друзья с разрешения учителя физкультуры Андрея Ивановича приступили к занятиям. Вначале сделали стойки на голове по 10 раз почти без отдыха. Это было их любимое домашнее упражнение. С меньшим успехом и вдохновением прогибались в мост из положения лежа на спине, а шпагаты оказались им совсем не по душе. Едва разведя ноги врозь и почувствовав, как натягиваются мышцы, Петя вскакивал, подолгу отдыхал и при этом удивлялся, кому взбрело в голову придумать такое неудобное упражнение.

Саша почти не отдыхал. Перед шпагатом он долго покачивался в выпаде и делал махи ногами. На лбу у него выступили мелкие капельки пота, тело разогрелось, мышцы стали мягкие и эластичные. С каждой попыткой расстояние между бедрами и полом уменьшалось, и от этого даже боль не казалась такой нетерпимой.

Потом они выполняли кувырки вперед. Один становился на четвереньки перед гимнастическим матом, а другой кувыркался через него после небольшого разбега. Это было легко и интересно, поэтому план оказался намного перевыполненным. Кувырки назад делали уже с трудом: то прямо, то через плечо, то на ноги, то на колени. Сказывалась усталость от непривычной нагрузки, но мальчики не придавали этому значения. Хотелось быстрее добиться результата и завтра же, на очередном уроке физкультуры, показать всему классу, на что они способны.

Стойки на руках были последним заданием в этом занятии. Выход в стойку нужно было рассчитать так, чтобы постоять на руках хотя бы 2—3 секунды. Добиться этого удавалось лишь с третьего — четвертого раза, и

ребята затратили немало сил и времени на выполнение 10 стоек.

На следующий день похвалиться акробатическими успехами на уроке физкультуры друзьям не удалось: болели руки, туловище, шея и особенно ноги. Даже подниматься и спускаться с лестницы было трудно, а о шпагатах и мостах вовсе не хотелось вспоминать. На уроке физкультуры, сказавшись больными, Саша и Петя сидели на скамейке для освобожденных и обсуждали случившееся.

— Наверное, мы не годимся для акробатики, — шептал приунывший, Петька.

— Почему ты так решил?

— Да потому что от упражнений, которые делаем все школьники, мы стали хуже пенсионеров, а после сальто вообще бы до дому не дошли.

— Не паникуй! Такое бывает со всеми спортсменами. Мы перетренировались. Я слышал, что в таких случаях надо не прекращать занятий, и тогда боль пройдет быстрее. Мы сократим тренировку и будем повторять упражнения по пять раз. Ведь встречу с Борисом Павловичем откладывать нельзя. Так что тренировка завтра.

Второе занятие было настоящим испытанием силы воли. Передвигаться было трудно. Через силу делали намеченные по плану упражнения. Во время занятий боль стала постепенно утихать.

Третье занятие Саша предложил начать с кувырков. Кувырки вперед и назад делали по 3—4 раза подряд и даже устроили гонки кувырками кто быстрее. Хорошо разогрелись. Было весело. После этого успешно сделали остальные упражнения и начали учить колесо. Саша хотел напомнить другу, как он паниковал и думал отдыхать две недели, но сдержался и сказал совсем другое:

— Через неделю, в воскресенье, пойдем к Борису Павловичу. Чтобы хорошо делать мосты и шпагаты, будем тренировать их не только в школе, но и дома, перед занятиями или вечером.

Между друзьями стало часто возникать соперничество. Они соревнов-

вались почти в каждом упражнении: кто дольше простоят в стойке, приблизит руки к ногам в мостике, обгонит, двигаясь кувырками вперед или назад, ниже опустится в шпагат. У Петьки неожиданно проявились способности к упражнениям, требующим гибкости. Наверное, поэтому он с особым удовольствием делал мосты и шпагаты. У Саши лучше получались стойки. Он мог полминуты простоять в стойке на голове, 5—6 шагов пройти в стойке на руках.

С приближением воскресенья волнение ребят нарастало. Ведь, по — существу, это будет их первый экзамен. Как встретит их Борис Павлович?

Начинай занятия с разминки

Нужный дом ребята нашли сразу. Он был обыкновенным, одноэтажным. Таких много в Ростове — Ярославском. Невысокий забор из реек. Калитка приоткрыта. Двор пуст.

Стучаться в незакрытую дверь в Ростове не принято, но ребята не постыжались войти без стука — ведь они пришли не к соседу, а к артисту. Негромко постучали. Подождали минуту. Никто не отозвался. Стали стучать по сильнее. Двор по-прежнему был пуст. И вдруг услышали за спиной бодрый, громкий голос:

— Кто такие? Доложить!

Человек появился совершенно неожиданно, и наши друзья на миг растерялись. Первым опомнился Сашка и неожиданно отрапортовал:

— Александр Павлов и Петр Соловьев пришли посоветоваться по акробатике.

— А! Это о вас говорил мне Андрей Иванович? Здравствуйте, братцы-акробаты!

Простота и необычность приема пришлились мальчикам по душе. Скванность исчезла, но вместе с тем они догадались, что в этом доме долгие разговоры не в почете и «доклад» должен быть кратким

— Мы учимся в пятом классе первой школы и хотим стать артистами цирка, — выпалил Петька.

— Это интересно. А что добавит Александр?

— Мы занимаемся акробатикой в школе и дома. Сами научились делать мост, шпагат. Можем стоять на голове. Учим стойку на руках и колесо, а что делать дальше — не знаем.

— Ну что ж, неплохо для начала. А теперь показывайте, чему вы научились.

Пока ребята переодевались в спортивную форму, Борис Павлович постелил на пол коврик и стал наблюдать.

Петька решил сразу же показать свое «коронное» упражнение — мост, рассчитывая заслужить похвалу, и ошибся.

— Остановись, Соловьев! Разве на уроках физкультуры вы не делаете разминки? Делаете. Так вот, правило первое: *занятие начинайте с разминки*, причем в такой последовательности:

1. Махи или круговые движения руками.

2. Наклоны туловища в стороны или повороты.

3. Приседания или выпады.

4. Махи ногами.

5. Наклоны вперед и назад.

6. Прыжки или бег.

Каждое упражнение начинайте выполнять медленно, постепенно темп увеличивайте, то есть делайте движения более быстро. Упражнения выполняйте активно, старательно, в полную силу, по 8—12 раз каждое. Если в месте проведения занятий прохладно, то разминайтесь в тренировочном костюме и более интенсивно.

А теперь прочтите описание, посмотрите рисунки примерных упражнений для разминки и сделайте по 1—2 упражнения для рук, туловища, ног и др. Эти же упражнения с добавлением мостов, шпагатов и стоек выполняйте и во время утренней гимнастики, которая имеет особое важное значение для занимающихся акробатикой.

Примерные упражнения для разминки и утренней зарядки

1. Махи назад и круговые движения руками (рис. 2):

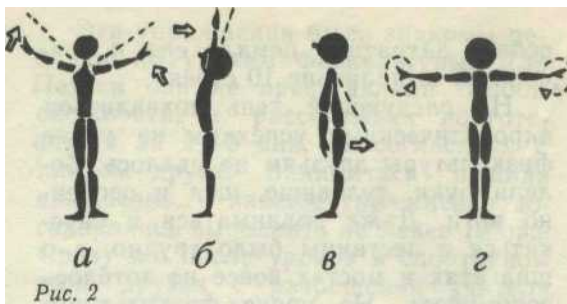


Рис. 2

- а) из положения руки в стороны;
- б) из положения руки вверх;
- в) из положения руки вниз.

2. Наклоны туловища в стороны и повороты (рис. 3):

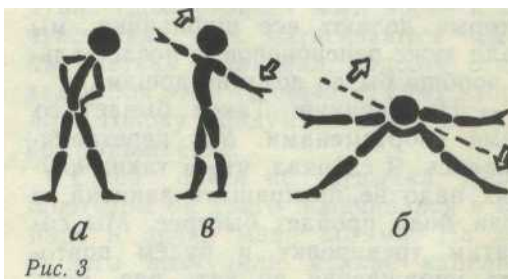


Рис. 3

- а) наклоны в стороны с различными положениями рук;
- б) повороты стоя ноги врозь;
- в) повороты стоя ноги врозь согнувшись.

3. Приседания и выпады (рис. 4):

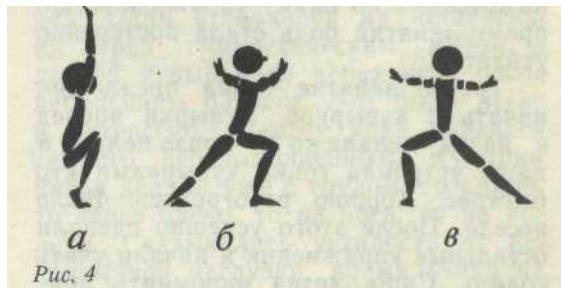
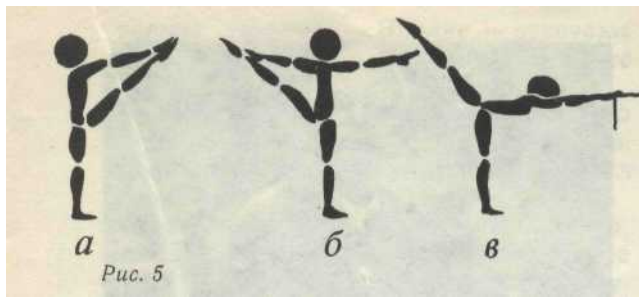
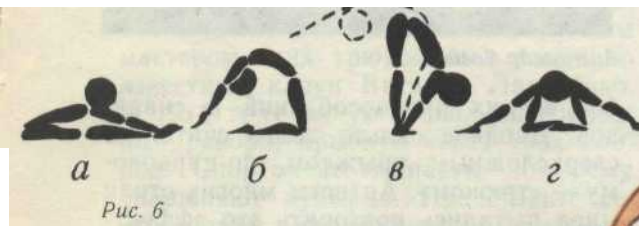


Рис. 4

- а) приседания с различными положениями и движениями рук;
 - б) выпады и покачивания в выпаде;
 - в) выпады в стороны.
4. Махи ногами (рис. 5):
- а) вперед;
 - б) в стороны;
 - в) назад.

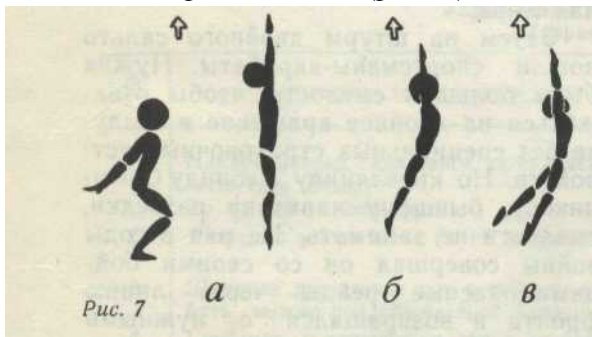


5. Наклоны вперед и назад (рис. 6):



- а) вперед сидя;
 б) назад, стоя на коленях;
 в) вперед и назад стоя;
 г) вперед, стоя ноги врозь пошире.

6. Прыжки и бег (рис. 7):



- а) из полуприседа прыжки вверх выпрямившись;
 б) то же, прогнувшись и прогнувшись ноги врозь;
 в) бег; бег высоко поднимая бедра.

— Размялись. Теперь проверим стойку на голове. Так, держитесь вы прочно, но попробуйте еще больше вытянуться вверх и натянуть носки и колени. Прогибание и сгибание тела в стойке — грубая ошибка.

Показывайте мост. Петя, ты прогнулся великолепно! Только выпрями ноги и прижми пятки к полу. А тебе, Саша, надо больше прогнуться и тоже выпрямить ноги. Теперь я проверю, на-

сколько вы внимательны и наблюдательны. Что вы можете сказать о тех мостах, которые я сейчас рисую?

— По-моему, — сказал Петя, — самый лучший — второй, а самый плохой — третий.

— А мне самым лучшим кажется первый. Во втором я узнаю Петкин мост. Он согнул колени и поднялся на носки. Третий должен выпрямить ноги и переместить плечи в сторону рук так, чтобы они оказались над кистями. Теперь я вижу, как это сделать.

Саша нанес на рисунки стрелки, показывающие, что нужно сделать, чтобы исправить ошибки (рис. 8).



Рис. 8

1 2 3

Рис. 8

— Молодец, Саша! Акробат должен быть предельно внимательным и наблюдательным, так как даже едва заметные ошибки в положении рук, коленей и туловища могут привести к грубым искажениям упражнения.

Кувырки проверять не буду, а шпагаты показывайте. Шпагат левой делаете отлично! Прошу сесть на правую.

— Мы учили только на одну.

— Это ваша ошибка. Гимнасты, акробаты, артисты цирка и балета должны делать не два, а три шпагата: на правую ногу, на левую и прямой. Ученик, хорошо выполняющий шпагаты и мосты, уже наполовину акробат. В цирке есть так называемая пластическая акробатика. Ее упражнения построены на гибкости одного или нескольких партнеров. Кроме того, гибкость помогает легко, красиво и точно выполнить такие акробатические упражнения, как перевороты, равновесия и даже некоторые сальто.

Чтобы дать вам правильные советы для дальнейших занятий, прошу выполнить еще одно упражнение — на силу. Проведем его в виде сорев-

нований. Кто большее число раз согнет и разогнет руки в упоре лежа. Правила такие: руки сгибать до касания грудью пола, не прогибаясь и не сгибаясь.

Петя, начинай! Раз, два, три, четыре... Ну, брат, совсем не густо. Даже на двойку не дотянул.

Саша! Раз, два, три, четыре, пять, шесть... Тоже не далеко ушел. Запомните: акробат должен отжиматься не менее 20 раз, причем делать это легко и быстро.

Теперь главное. Если вы серьезно решили заниматься акробатикой, знайте, что это совсем не просто. Чтобы добиться хороших результатов в любом деле — а в спорте особенно, — нужно много и упорно трудиться. Я с удовольствием буду вам помогать и направлять ваши действия, но заниматься вы будете сами, без меня. Так что осуществление вашей мечты в ваших руках. Гадать, какая дорога предстоит вам, еще рано. Начнем с того, что одинаково необходимо и спортсменам, и артистам, — с развития силы, гибкости и ловкости.

Развивай силу и гибкость

— Акробатические упражнения очень разнообразны. К тому же они могут выполняться как одним человеком — одиночные упражнения, так двумя или несколькими — парные и групповые упражнения. Но самое интересное в акробатике то, что ее упражнения не имеют пределов сложности. Это легко доказать на примере любого элемента. Возьмем сальто.

Когда-то, давным-давно, только наиболее отчаянные акробаты пытались перевернуться в воздухе. Для многих это заканчивалось печально, и, вероятно, поэтому прыжок получил необычное название — «сальто-мортале», что в переводе с итальянского означает «смертельный прыжок». Шли годы. Сальто стало доступно большинству акробатов. В 1895 году русский артист цирка Иосиф Сосин сделал рекордный прыжок — он дважды перевернулся в воздухе над манежем



Александр Сосин

без всяких приспособлений и снарядов. Двойное сальто долго считалось сверхсложным прыжком, по-цирковому — «трюком». Артисты многих стран мира пытались повторить это эффектное упражнение, но безуспешно. Среди артистов удачливым оказался лишь сын Иосифа Сосина, Александр, который в течение многих лет демонстрировал двойное сальто и другие сложные прыжки в различных странах мира.

Затем на штурм двойного сальто пошли спортсмены-акробаты. Нужна была большая смелость, чтобы отважиться на двойное вращение в воздухе без специальных страховочных устройств. Но киевлянину Леониду Свешникову, бывшему капитану разведки, смелости не занимать. Не раз в годы войны совершал он со своими бойцами опасные рейды через линию фронта и возвращался с нужными сведениями или с пленным фашистом. В 1949 году он первым из спортсменов повторил достижение артистов Сосиных. Произошло это в Киеве, на первом послевоенном чемпионате Советского Союза. Через три года в нашей стране стало более 10 исполнителей этого прыжка, а в 1956 году на чемпионате СССР двойное сальто выполняли 38 участников.

В дальнейшем стало ясно, что двойное сальто не предел. Минский школьник Вадим Биндлер в 1974 году первым в мире исполнил тройное сальто. В настоящее время, когда тройное сальто делают уже более 15 акробатов нашей страны, прыгунам задают вопрос: «Выполнимо ли чет-

верное сальто?» «Вполне,— отвечают они,— но на это потребуется не менее 10 лет».

— Ну, Борис Павлович, сальто это особый элемент, а как же, например, можно усложнять кувырок?— спросил Саша.

— Точно так же. Кувырок, или, по-цирковому, кульбит, делают все ребята. Предложите им сделать кувырок через стул или стол, и для многих это будет совсем непросто. А в цирке делают кульбиты через лошадей и даже слонов. Исключительным мастером этих трюков был всемирно известный клоун Виталий Лазаренко. В 1914 году он установил своеобразный рекорд, прыгнув через трех слонов. Спортсмены-гимнасты по-своему усложняют кувырки. Представьте себе полтора сальто вперед с приземлением на руки в кувырок и вам станет ясно, что кувырки могут быть не менее сложными, чем двойное и даже тройное сальто.

Однако я заговорился и не сказал

самого главного. Нет ни одного, даже самого легкого, акробатического упражнения, для выполнения которого не потребовалась бы сила или гибкость. Поэтому первые занятия должны быть направлены в основном на развитие этих качеств.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Сегодня каждому из вас я даю по два комплекса упражнений. Ты, Соловьев, разучишь упражнения на гибкость и обучишь им Павлова, а Павлов выполнит такое же задание по силовым упражнениям. Перепишите первый комплекс в свой спортивный дневник и выполняйте его в течение недели. По возможности занимайтесь вместе. Так будет легче освоить упражнения и избежать ошибок. Не забывайте проводить соревнования между собой и старайтесь победить в них. Соперничество вырабатывает бойцовский характер и силу воли, необходимую для спортивного роста.

Упражнения для развития гибкости (первый комплекс)

п/п	Описание упражнений и указания к выполнению	Рисунки (рис. 9)	Количество повторений
1	Наклон вперед сидя (ноги не сгибать, носки оттянуть, грудью коснуться бедер) То же без помощи рук	1	6—8 раз по 3—4 сек
2	Кольцо в упоре лежа (ноги максимально приблизить к голове)	2	4—6 раз по 3—4 сек
3	Широкое разведение ног в стороны скольжением (ноги не сгибать, можно поддерживаться руками)	3	4—6 раз по 3—4 сек
4	Сгибание и разгибание ног в стойке на лопатках с поддержкой руками (стойка должна быть прямой, без сгибания)	4	4—6 раз по 3—4 сгибания и разгибания
5	Мост стоя на коленях (пальцами коснуться пола)	5	4—6 раз
6	Полушпагат (бедрами коснуться пятки и пола, слегка прогнуться, смотреть вперед)		по 4—6 раз правой и левой ногой

Рис. 9



Упражнения для соревнований: кто лучше выполнит наклон, прогибание, стойку.

**Упражнения для развития силы,
(первый комплекс)**

п/п	Описание упражнений и указания к выполнению	Рисунки (рис. 10)	Количество повторений
1	Сед углом без опоры на руки (ноги поднимать возможно выше)	1	3—4 раза по 4—6 сек
2	Прогибание лежа на животе (прогнуться максимально, ноги не сгибать, колени не разводить)	2	4—6 раз
3	Упор лежа, опираясь на одну руку (свободная рука в сторону или вверх)	3	по 4—8 сек 3—4 раза
4	Приседание на одной ноге с поддержкой за стул или гимнастическую стенку	4	по 4—8 сек на правой и левой руке
5	Из положения сидя на стуле, упор согнув ноги. То же, но обе руки на сиденье	5	По 5—8 раз на правой и левой ноге
6	Отжимание в упоре лежа (не сгибаться и не прогибаться, грудью касаться пола)	6	15—20 раз с отдыхом
7	Прыжки вверх выпрямившись (высота максимальная, руки вверх, носки в полете оттягивать)	7	15—20 раз с отдыхом

Упражнения для соревнований:

- 1) кто дольше сохранит положения 1, 2, 3,5;
- 2) кто повторит без отдыха большее число раз упражнения 4, 5, 6.

**Упражнения для развития гибкости
(второй комплекс)**

№ п/п	Описание упражнений и указания к выполнению	Рисунки (рис. 11)	Количество повторений
1	Наклон вперед, касаясь грудью бедер, а) подтягиваясь руками б) без помощи рук	1	6—8 раз по 3—4 сек
2	В стойке на лопатках с поддержкой руками опускание и поднятие прямых ног	2	4—6 раз по 3—4 опускания
3	Широкое разведение ног с наклоном вперед (тело горизонтально полу, слегка прогнуто)	3	4—6 раз по 4—6 сек
4	Сгибание и разгибание ног в положении «мост»	4	6—10 раз с отдыхом
5	Высокий угол в упоре сидя (ноги вертикально, руки не сгибать)	5	4—6 раз по 6—10 сек
6	Шпагат правой и левой скольжением (ноги не сгибать, можно поддерживаться руками, бедрами коснуться пола)	6	По 4—6 раз правой и левой ногой

Упражнения для соревнований: кто лучше выполнит наклон, мост, шпагат, стойку.

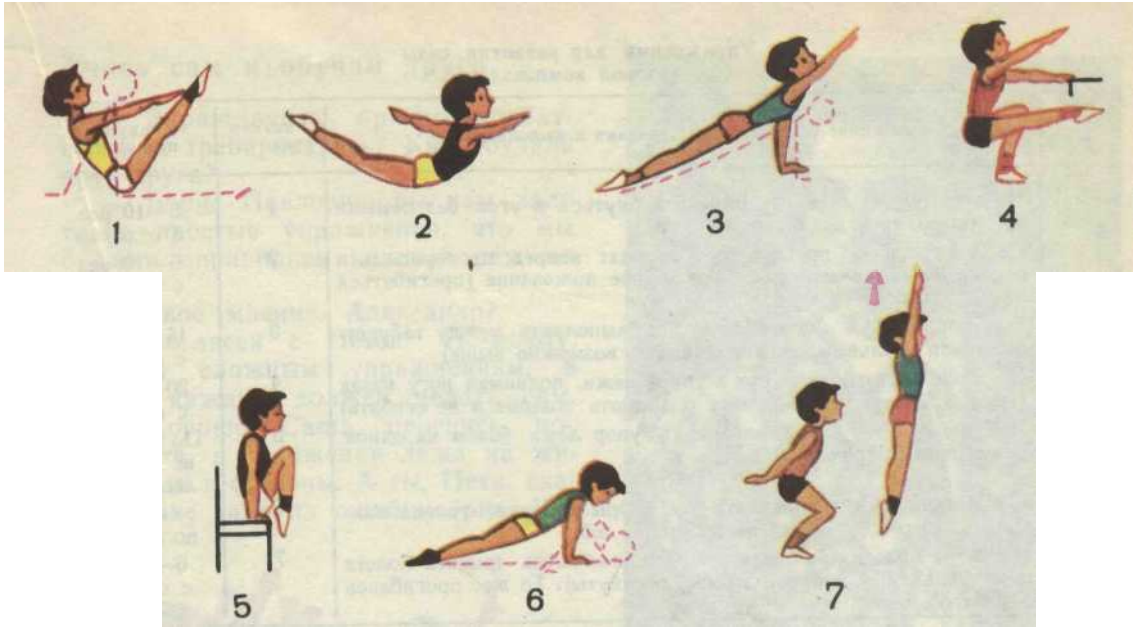


Рис. 10

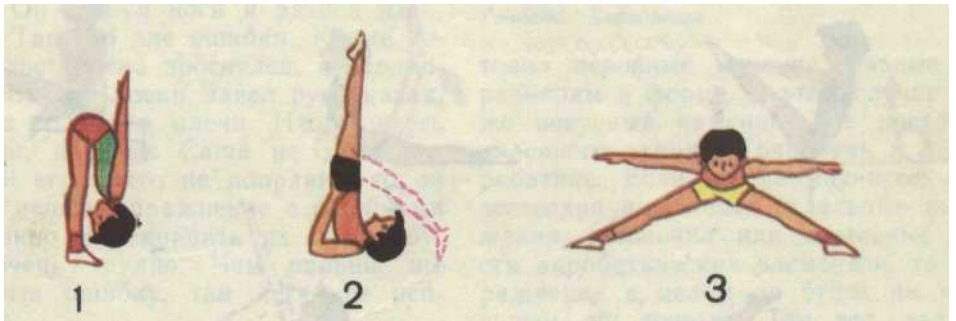


Рис. 11

**Упражнения для развития силы
(второй комплекс)**

п/п	Описание упражнений и указания к выполнению	Рисунки (рис. 12)	Количество повторений
1	Из седа углом лечь на спину и вернуться в угол без помощи рук (выполнять медленно и быстро)	1	6—10 раз с отдыхом
2	Из упора лежа прогнувшись перекач вперед прогнувшись и перекачом назад вернуться в исходное положение (прогибаться максимально, ноги не сгибать)	2	6—10 раз с отдыхом
3	Из упора согнув ноги упор углом (выполнять между табуретками или стульями, ноги поднимать возможно выше)	3	15 — 20 раз с отдыхом
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимая ногу назад (грудью касаться пола, ногу поднимать повыше и не сгибать)	4	20—30 раз с отдыхом
5	Из упора лежа сзади поворот в упор лежа боком на одной руке (тело выпрямлено)	5	По 6—10 раз на правой и левой руке
6	Борцовский мост удерживать без опоры на руки, голова максимально отведена назад до опоры на лоб	6	4—6 раз по 3—5 сек
7	Из упора присев прыжок вверх выпрямившись (высота полета максимальная, руки вверх, носки оттянуты). То же, прогибаясь в полете	7	6—12 раз с отдыхом

Упражнения для соревнований:

- 1) кто дольше сохранит положения 1,3, 5;
- 2) кто повторит без отдыха большее число раз упражнения 4, 7.

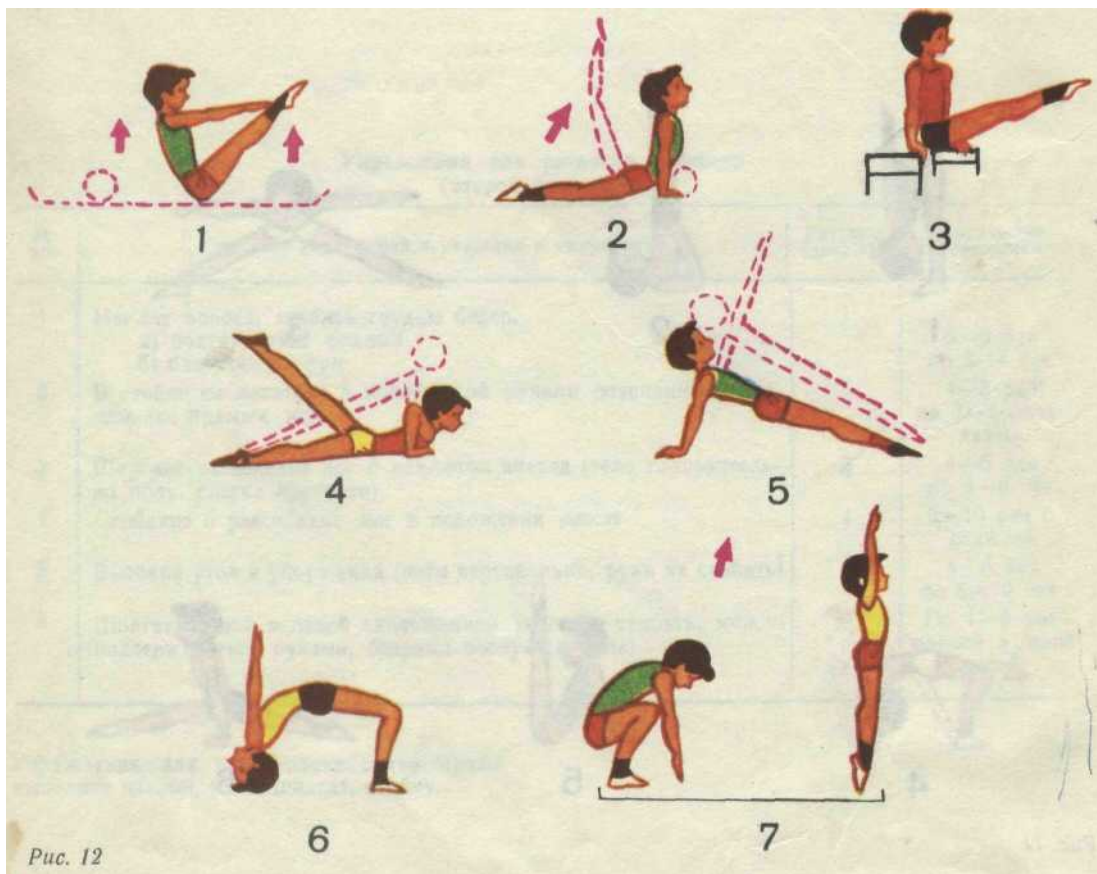


Рис. 12

Учись сам и обучай друга

— Здравствуйте, братцы-акробаты! Как тренировались? Как обучали друг друга?

— Борис Павлович, вы нам дали такие простые упражнения, что мы с ними справились каждый сам по себе.

— Твое мнение, Александр?

— Согласен с Петей. По-моему, обучают сложным упражнениям, в легкие каждый должен делать сам.

— Хорошо, Саша, прогнись, пожалуйста, в положении лежа на животе руки в стороны. А ты, Петя, скажи, какие заметил ошибки (рис. 13).



Рис. 13

— Он согнул ноги и развел их.

— Так это две ошибки. Кроме того, недостаточно прогнулся, не полностью оттянул носки, завел руки назад, втянул голову в плечи. Итого шесть ошибок, которых Саша не замечает, и если его никто не поправит, то он будет делать упражнения с ошибками постоянно и исправить их потом будет очень трудно. Чем раньше вы заметите ошибку, тем легче ее исправить.

— Я не случайно заговорил об этом. У акробатов есть такое неписаное правило: учись сам и обучай партнера. Оно возникло потому, что изучение упражнений без контроля приводит к таким ошибкам, исправить которые в дальнейшем почти невозможно. Кроме того, многие акробатические упражнения вообще нельзя разучивать без помощи тренера или партнера.

Следует ли обучать несложным упражнениям? Да, обязательно! Такие простейшие положения, как группировка, упор согнув ноги, мост, — «кирпичики», из которых строятся акробатические упражнения.

Представьте себе, что завод изго-



Геннадий Казаджиев

товил неровные кирпичи, разные по размерам и форме. В этом случае даже искусный каменщик не построит красивого здания. Точно так и в акробатике. Если вы не научитесь качественно выполнять отдельные положения, движения или составные части акробатических элементов, то упражнение в целом не будет ни красивым, ни точным. Так вот, задача обучающего — контролировать качество наших «кирпичиков», ибо сам исполнитель может их не заметить. Взаимная помощь и взаимное обучение позволяют партнерам создавать сложные цирковые номера без руководителя или осваивать упражнения спортивных разрядов без тренера. Мне хотелось бы рассказать о двух спортсменах из города Краснодара — Геннадии Казаджиеве и Георгии Резчикове. С их именами связана история развития акробатики в Краснодарском крае. А вернее сказать, не только в крае, но и в стране.

Гене Казаджиеву любовь к акробатике привил учитель физкультуры Алексей Михайлович Федюшин орга-

низовавший в школе кружок акробатики. В 12 лет ему невероятно повезло. На реку Кубань, где он купался со своими друзьями, пришли известные артисты — братья Морено. По-настоящему они Свистуновы, но фамилию пришлось изменить: в дореволюционные годы, когда они начали выступать, владельцы цирков приглашали на работу только иностранных артистов. Это делалось в угоду зрителям, которые не пошли бы смотреть на каких-то Свистуновых, но с восторгом аплодировали «иностранным» мастерам цирка братьям Морено.

Гена подружился со знаменитыми акробатами, часто тренировался с ними. Не раз приглашали его на цирковые представления и репетиции. Сказочный месяц оставил глубокий и яркий след в его жизни. И в 1939 году, когда Алексея Михайловича призвали в армию, Геннадий, собрав мальчишек, возглавил их самостоятельные тренировки. Ребята не только тренировались, но и сумели подготовить интересные показательные выступления, за что и были приняты в самодеятельный коллектив клуба завода «Октябрь». Здесь и подружились Геннадий с Георгием.

Война, внезапно начатая фашистами, разлучила друзей. Геннадий стал наводчиком гвардейского миномета «Катюша» и в составе бойцов 3-го Украинского фронта дошел до Вены. Приобретенная на тренировках ловкость не раз выручала его в трудные минуты и помогала бить врагов. Свой воинский долг он выполнил достойно. Свидетельством тому 12 боевых наград Родины. Георгий в годы войны был в Прибалтике и выполнял особо важные задания по борьбе с диверсантами и другими замаскированными врагами нашей страны...

Продолжить тренировки удалось лишь в 1947 году. Тогда созрело решение посвятить жизнь спорту. Оба поступили в педагогический институт на спортивный факультет. В 1949 году на первом чемпионате РСФСР по акробатике мужская пара первого разряда Казаджиев — Резчиков заняла первое место. Этот успех заставил их еще упорнее тренироваться, внима-

тельнее следить друг за другом, исправлять мельчайшие ошибки.

В 1950 году друзья уже выполнили норму мастера спорта, заняв второе место в чемпионате республики. К ним, как к магниту, тянулись любители акробатики города. Для всех находилось место в зале, приветливые слова, внимательное отношение. Вскоре Краснодар стал центром спортивной акробатики Российской Федерации. Оба акробата продолжали тренировать и тренироваться. Более того, взяли на себя самую ответственную роль в спортивной акробатике — тренировку в составе четверки.

Трудно перечислить все чемпионские титулы Казаджиева и Резчикова. Еще труднее составить перечень побед многочисленных учеников этих замечательных педагогов. Не случайно Геннадию Карповичу присвоено высшее тренерское звание — «Заслуженный тренер СССР». Много лет был он старшим тренером сборной команды СССР. Ныне доцент Казаджиев руководит кафедрой гимнастики и акробатики Краснодарского института физкультуры и является председателем судейского комитета Международной федерации спортивной акробатики. Георгий Иванович на редкость успешно сочетал тренерскую и учительскую деятельность, за что и был удостоен званий «Заслуженный тренер РСФСР» и «Заслуженный учитель РСФСР».

Кто бы мог предсказать в годы их молодости, когда они неумело кувыркались и делали стойки, что это не забава, а рождение известных спортсменов и талантливых тренеров? Конечно, никто.

Вам, юные акробаты, надо начинать с простейших, но очень важных упражнений, составляющих базу для дальнейшего совершенствования, которые мы назовем.

Азбука акробатики

К ней относятся равновесия, стойки, мосты, шпагаты, упоры, перекаты и кувырки. Эти упражнения доступ-

ны для самостоятельного изучения и рекомендуются не только ребятам, желающим заниматься спортом, но и просто желающим развить силу и гибкость, стать более ловкими.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Итак, переходим к разбору равновесий. А впрочем... Я надеюсь, что вы сможете сделать это и самостоятельно. Тренироваться советую ежедневно по 30—40 минут или 3 раза в неделю по 50—70 минут. На каждой тренировке изучайте или повторяйте по 2—3 упражнения из каждого раздела в той последовательности, в какой они записаны, постепенно переходя к более сложным. Во избежание ошибок внимательно читайте описание, изучите указания к выполнению и рисунки. Кроме того, на совместных занятиях непременно проверяйте друг друга, добивайтесь точности положений и четкости движений. Встретимся, когда разучите все упражнения.



Рис. 14

Стойки

Стойки на лопатках — упражнения, укрепляющие мышцы спины и рук и подводящие к выполнению стоек на голове и руках.

Последовательность разучивания (рис. 15):

- а) согнув ноги, прямая,
- б) прямая с опорой о пол, без опоры.

Указания к выполнению:

1. Стойки выполняются из седа на полу перекатом назад.

Равновесия

Равновесия — упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы ног и спины. Акробатами используются в вольных упражнениях, парных и в групповых пирамидах,

Последовательность разучивания (рис. 14);

- а) высокое равновесие,
- б) равновесие,
- в) равновесие высоко подняв ногу.

Указания к выполнению:

1. Тело прогнуто, голова приподнята, смотреть вперед.
2. Ноги выпрямлены, закреплены, носок поднятой ноги оттянут.
3. Руки в стороны, лопатки соединены.
4. Для контроля за положением тела, ног, головы и рук можно делать равновесия перед зеркалом.
5. Удерживать равновесия в акробатических упражнениях следует по 3—4 сек.

С целью совершенствования увеличивайте время удержания до 10—20 сек., выполняйте равновесия с закрытыми глазами, стоя на носке.

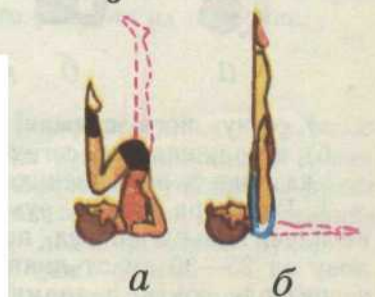


Рис. 15

2. Тело вертикально закреплено, колени и носки натянуты.

3. Локти на ширине плеч, кисти закреплены и упираются в поясницу.

4. В стойке согнув ноги колени слегка разведены.

Стойка на груди — упражнение, укрепляющее мышцы туловища, шеи, рук. Оно служит подводным к выполнению стоек на предплечьях (рис. 16).



Рис. 16

Указания к выполнению:

1. Стойку выполняйте из упора лежа прогнувшись перекатом вперед.
2. Во время изучения удерживайте стойку в наиболее удобном положении, постепенно прогиб увеличивайте.
3. Опирайтесь о пол выпрямленными или слегка согнутыми руками, ладони вниз.

Стойки на голове — одни из основных акробатических упражнений для начинающих, укрепляющих мышцы шеи, туловища, рук, подводных к выполнению стоек на руках. Используются в одиночных, парных и групповых упражнениях.

Последовательность разучивания (рис. 17):

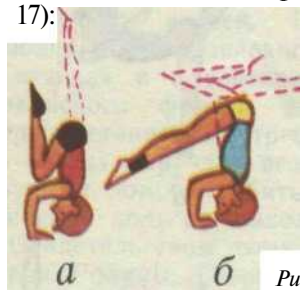


Рис. 17

- а) согнув ноги, прямая;
- б) в полушпагате, согнувшись.

Указания к выполнению:

1. Из упора присев, руки на ширине плеч, пальцы вперед, поставьте голову на 25—30 см от линии кистей и, не разводя локти, поднимите одну согнутую ногу, а затем и другую.
2. Для предупреждения падения вперед (в сторону спины) больше приподнимайте голову и ставьте ее на лоб, а впоследствии прямо.
3. Изучать прямую стойку, полушпагатом, шпагатом и согнувшись

можно лишь после прочного усвоения стойки согнув ноги силой и толчком. Например: сделать 5 стоек из 5-ти, удерживая каждую 5—8 сек.

Стойки на руках — упражнения, укрепляющие мышцы рук и туловища. Выполняются в вольных, парных и групповых упражнениях всех спортивных разрядов.

Последовательность разучивания (рис. 18):

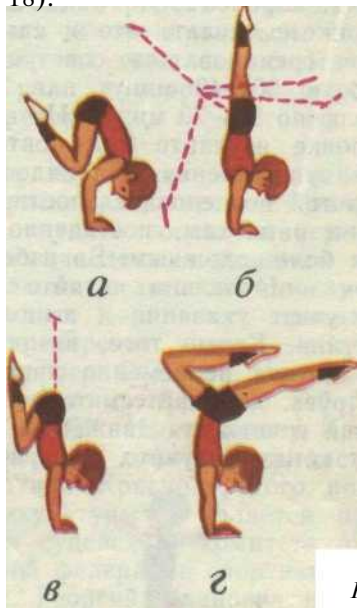


Рис. 18

- а) полустойка,
- б) стойка махом,
- в) стойка толчком,
- г) стойка полушпагатом.

Указания к выполнению:

1. Руки на ширине плеч, пальцы вперед, разведены и слегка согнуты,
2. Полустойка выполняется с опорой коленями о локти как основное подводное упражнение для освоения балансирования кистями. Удерживать 10—15 сек.
3. В стойке тело вертикально закреплено, колени выпрямлены, носки оттянуты, смотреть на кисти.
4. Стойка махом выполняется после широкого шага вперед махом одной и толчком другой ноги; руки ставятся на расстоянии шага от ноги.
5. Стойка толчком изучается из упора присев, руки на расстоянии полушага от ног. Выпрямлять ноги рекомендуется только тогда, когда вы

научитесь удерживать стойку с согнутыми ногами 1—2 сек.

6. Для самостраховки начинайте изучать стойки у стены. В дальнейшем научитесь при падении поворачиваться на 180° и вставать на одну ногу.

7. Стойку можно считать освоенной, если вы удерживаете ее не менее 3—4 сек. в каждой попытке. С целью совершенствования доводите время удержания до 10—15 сек.

Мосты

Выполнение мостов способствует развитию силы, гибкости, кроме того, они являются подводными к выполнению переворотов вперед и назад.

Последовательность разучивания (рис. 19):



Рис. 19

а) мост из положения лежа на спине,

б) мост стоя на коленях,

в) мост наклоном назад,

Указания к выполнению:

1. Ноги и руки поставьте на ширине плеч (опирайтесь на всю ступню и кисть).

2. При выполнении стремитесь полностью выпрямить ноги и перевести вес тела на руки.

3. Первое время повторяйте мост 3—5 раз. При отсутствии болевых ощущений постепенно увеличивайте количество до 8—12-ти, чередуя мосты с наклонами вперед, кувырками и стойками.

4. При выполнении моста наклоном назад, слегка согните ноги, уведите бедра вперед. Это позволит замедлить наклон и поставить руки ближе к ногам. Затем ноги следует выпрямить. Вставание выполняйте за счет передачи веса тела на ноги, сведения бедер вперед и толчка руками.

Шпагаты

Шпагаты — упражнения, способствующие развитию гибкости. Это качество необходимо в большинстве видов спорта, так как гибкость позволяет увеличивать амплитуду движений, предупреждает возможные растяжения мышц при падениях и резких движениях. Акробаты широко используют различные шпагаты в вольных упражнениях, парах и групповых пирамидах.

Последовательность разучивания:

а) полушпагат,

б) шпагат правой и левой ногой

рис. 20,



Рис. 20

в) шпагат кольцом,

г) прямой шпагат.

Указания к выполнению:

1. Перед выполнением шпагатов сделайте специальную разминку (покачивания в выпаде, седы с широко разведенными ногами, махи ногами).

2. При разучивании опускайтесь в шпагат плавно, скольжением, с опорой на руки. Возникающую при этом легкую боль нужно терпеть 4—8 сек. в каждой попытке. Количество попыток постепенно увеличивайте от 4 до 8.

3. Первое время выполняйте шпагаты ежедневно и даже по 2 раза в день: это ускорит их освоение.

Упоры

Упоры — упражнения, укрепляющие мышцы рук, туловища и служащие подводными к стойкам на руках.

Последовательность разучивания:

а) упор лежа на одной руке,

б) упор лежа боком,

в) упор согнув ноги (рис. 21),



Рис. 21

г) упор углом.

Указания к выполнению:

1. Руки не сгибайте.

2. Время удержания постепенно увеличивайте до 20 сек.

3. Упоры согнув ноги и углом удобнее изучать на табуретках.

Перекаты, кувырки

Акробатические упражнения, развивающие вестибулярный аппарат (ориентировку в пространстве) и способствующие освоению различных сальто.

Указания к выполнению:

1. Разучивать перекаты и кувырки

лучше на мягкой опоре (на матах, ковре, одеяле и т. д.) Для проверки правильности усвоения можно выполнить упражнение на полу, Мягкое (без удара) исполнение говорит о том, что кувырок или перекат освоен хорошо.

2. Каждое упражнение разучивайте вначале в медленном темпе и выполняйте 2—3 раза подряд. Всего по 4—8 раз каждое. По мере усвоения делайте подряд по 3—5 кувырков или перекатов, повторяя такую серию 5—10 раз.

Перекаты в группировке. Группировка — положение согнув ноги с захватом руками за голени.

Указания к выполнению (рис. 22):

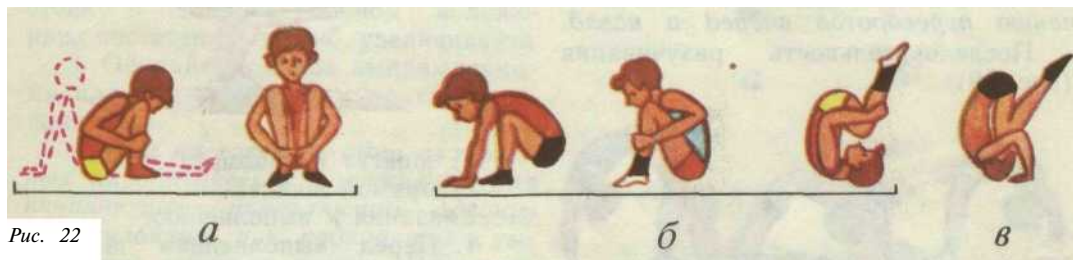


Рис. 22

а) группировка сидя. Из положения сидя согните ноги, возьмитесь руками за середину голени, голову наклоните на грудь, колени разведите и прижмите к груди. Сделайте упражнение несколько раз подряд, ускоряя движения. То же в положении приседа. То же в положении лежа на спине;

б) перекаты назад и вперед из упора присев. Возьмитесь руками за голени и, уплотняя группировку, сделайте перекат назад, до опоры на шею и голову; не останавливаясь и сохраняя группировку, сделайте перекат вперед и встаньте в упор присев, не помогая себе руками. То же, начиная перекат из основной стойки, захватывая группировку во время при-

седания и вставая после переката вперед. То же, но перед перекатом и после него сделайте высокий прыжок вверх. Затем перекат назад до опоры руками о пол.

Перекаты согнувшись. Последовательность разучивания и указания к выполнению:

а) из седа перекат согнувшись до упора на лопатки. В конце переката ладонями прочно опереться о пол и перекатом вперед сесть;

б) из основной стойки перекат назад согнувшись с опорой на руки, до упора на лопатках согнувшись. Чтобы первую часть переката сделать мягко, необходимо наклониться вперед, приближая голову и грудь к ногам; падая в этом положении, руками смягчить приземление на пол (рис. 23).

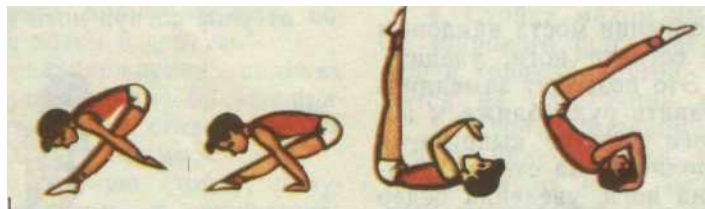


Рис. 23

Перекаты прогнувшись. Последовательность разучивания и указания к выполнению (рис. 24):

а) перекаты вперед и назад прогнувшись в упоре лежа. Упражнение выполняйте плавно, стараясь возможно больше прогнуться в исходном и конечном положениях (колени не сгибайте);

б) перекаат назад прогнувшись из стойки на голове. Удерживайте стойку 3 сек., затем слегка приподнитесь на руках и, прогибаясь, перекатитесь на грудь, живот и бедра в положение упора лежа прогнувшись;

в) перекаат вперед прогнувшись из стойки на коленях. Прогнитесь. Последовательно касаясь пола бедрами.

животом, затем руками и грудью, сделайте перекаат. Выполнив это упражнение, попробуйте сделать более сложный вариант, требующий определенной смелости: сцепите руки за спиной и перекатитесь вперед, не разрывая рук. Если вам это удалось, значит, вы обладаете смелостью;

г) перекаат прогнувшись из стойки. Чтобы выполнить это упражнение мягко, без удара ногами о пол, необходимо: во время сгибания рук плечи слегка увести вперед, за линию опоры руками. Далее коснуться грудью, а затем животом и бедрами, сохраняя при этом прогнутое положение. Выполняя перекаат из стойки, поддерживайте друг друга за голени,

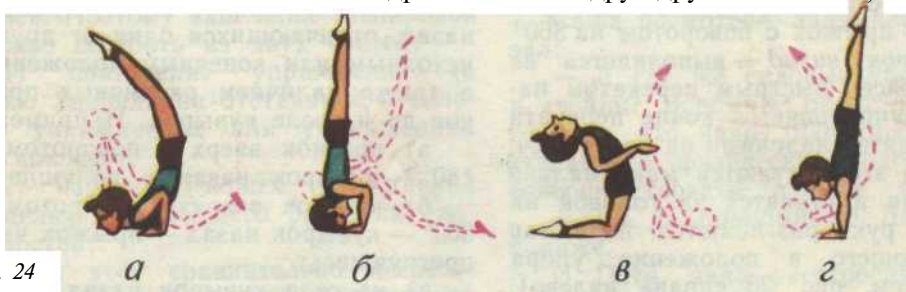


Рис. 24

Кувырок вперед — выполняется из упора присев с легким толчком ног, руки поставить на шаг вперед. Встречая опору, согнуть руки, голову поставить на затылок и выполнить быстрый перекаат вперед в и. п. (рис.25).

Последовательность разучивания:

а) из упора стоя на коленях;

б) из полу шпагата;

в) из упора лежа, подтягивая ноги силой;

г) из стойки ноги врозь с опорой на руки и без опоры;

д) из равновесия, не сгибая опорную ногу;

е) из положения выпада вперед с опорой на руки и без опоры;

ж) из стойки на голове;

з) из стойки на руках.

Указания к выполнению:

1. Изучение кувырков начинайте после освоения перекаатов вперед и назад в группировке.

2. В исходном положении (перед кувырком) руки должны ставиться на пол на расстоянии шага от ног. Близкая постановка рук приводит к удару спиной о пол.

3. Удар спиной о пол возможен и в тех случаях, когда выполняющий наклоня голову, не сгибает руки или наклоняет голову преждевременно («прячет»), вследствие чего касается



Рис. 25

пола не затылком и шейей, а лопатками, что является грубой ошибкой.

4. После того как кувырок будет получаться мягко, необходимо обратить внимание на быстроту и плотность группировки.

Освоив эти кувырки, придумайте самостоятельно и выполните 10—20 кувырков вперед, отличающихся один от другого исходным или конечным положением, а также выполнением различных прыжков до и после кувырка. Например:

а) прыжок вверх — кувырок вперед — прыжок вверх прогнувшись;

б) шагом вперед кувырок вперед — прыжок вверх с поворотом на 180°;

в) из стойки на голове кувырок вперед — прыжок с поворотом на 360°

Кувырок назад — выполняется из упора присев быстрым перекатом назад в группировке; в конце переката руки ставятся ладонями на пол у плеч, ноги при этом остаются максимально согнутыми и ставятся за головой на носки, а руки разгибаются, поднимая выполняющего в положение упора присев (см. рис. 25 справа налево).

Последовательность разучивания:

Из различных исходных положений:

а) из упора присев;

б) из седа;

в) из основной стойки приседая и группируясь;

г) приседая на одной ноге, с одновременным падением назад;

д) из стойки на лопатках.

Освоив кувырки назад в упор присев, изучайте их из упора присев в различные конечные положения:

а) на колени;

б) в полушпагат;

в) в упор стоя согнувшись ноги врозь;

г) на одну ногу в равновесие.

Указания к выполнению:

1. Перед тем как приступить к изучению кувырка назад, вы должны освоить перекаты назад в группировке до опоры руками у плеч (см. рис. 22, в), а также сгибания и разгибания рук в упоре лежа. При выполнении перекаатов проследите за тем, чтобы опора ладонями о пол была прочной (всей кистью). Закончив перекаат на-

зад и прочувствовав опору руками, встаньте перекатом вперед в группировке. То же сделайте из основной стойки и после прыжка вверх.

2. Если кувырок назад получается не через голову, а через плечо или вовсе не получается, необходимо прибегнуть к помощи товарища или сделать кувырок в облегченных условиях — «с горки» (например, на мате, положенном на гимнастическом мостике).

3. Касание коленями лица говорит о необходимости развести колени, а удар головой о пол — о том, что голову следует наклонить на грудь.

После этого самостоятельно придумайте и выполните 10—20 кувырков назад, отличающихся один от другого исходным или конечным положением, а также наличием различных прыжков до и после кувырка. Например:

а) прыжок вверх с поворотом на 180° — кувырок назад в полушпагат;

б) прыжок вверх с поворотом на 360° — кувырок назад — прыжок вверх прогнувшись;

в) из седа кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь.

* *

*

— Борис Павлович! Ура! Мы все выучили!

— Ну-ну! Любопытно! Это надо проверить. Постелите-ка, хвастунишки, коврик да разомнитесь. Не спешите. А теперь, Петя, покажи стойки на груди и на руках. А ты, Саша, сделай мост наклоном назад.

И впрямь неплохо выучили. Кажется, хвастунишками я назвал вас напрасно. Сегодня я вам дам интересное задание. Назовем его так:

Оцени свои способности

Людей, совершенно ни к чему не способных, нет. Но заметить или выявить способности можно только путем «проб и ошибок». Испытайте свои возможности в самых разнообразных делах. Сравните результаты своей деятельности с тем, что получается у других, — это и позволяет выявить способности.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Начните с самого простого: оцените способности друг друга к выполнению упражнений на силу и гибкость. Затем составьте такой комплекс упражнений, который поможет вам ликвидировать замеченные недочеты. Если один из вас отстает в силовых упражнениях, то ему необходимо постепенно увеличивать количество их повторений из первого и второго комплексов. Для развития способностей недостаточно повторять известные комплексы — нужны новые, более сложные упражнения, сходные с теми, в которых вам следует совершенствоваться. Поэтому ваш план тренировок должен состоять из двух частей:

- 1) повторение упражнений (с целью ликвидации отставания в силовых упражнениях или упражнениях на гибкость);
- 2) изучение новых упражнений (с целью дальнейшего развития способностей).

Если этот сравнительно несложный опыт вы проведете успешно, то научитесь оценивать и сравнивать свои способности к тренировкам, учебе и труду со способностями других учеников или товарищей. Сопоставляя результаты, вам будет легче составлять план предстоящих действий.

* *
*

«Вот это да! — думал Петька. — Заданьице! Оценить свои способности! А если их вовсе нет? Но Борис Павлович сказал, что людей ни к чему не способных не бывает. Придется подумать! Способный — неспособный? Значит, один может сделать хорошо и быстро, другой — еле-еле и кое-как. Если, к примеру, я делаю упражнения на гибкость легче, чем Сашка, то у меня к ним есть способности,

Буду развивать гибкость, и никто в школе лучше меня не сделает мосты и шпагаты.

Начну усложнять шпагаты. В прямой я уже почти сажусь и через неделю смогу показывать. Мосты буду

делать через стойку на руках. Потом научусь удерживать их, поднимая одну руку и одну ногу, и начну отрабатывать самое главное — мост, держась руками за ноги.

Через пять минут план был готов.

«Вот это дал газу! Четвертая скорость! Сашка, наверное, будет ломать голову два дня. Зайду к нему, будто бы уточнить домашние задания на завтра и между прочим покажу план занятий. Пусть позавидует!»

Действительно Сашка «ломал голову», но не над планом. Он решал задачу, Для вида спросив номер задачи, Петька небрежно подал свой спортивный дневник:

— Взгляни!

Саша посмотрел, задумался и сказал:

— А где же силовые упражнения и стойки? Вспомни, Борис Павлович говорил, что надо ликвидировать отставание в физической подготовке и совершенствовать лучшие качества?

— Да, да, припоминаю, Допишу их пониже.

И Петя, явно расстроенный тем, что не удивил Сашу своим молниеносно составленным планом, заспешил домой.

К следующей встрече с Борисом Павловичем и Петя и Саша подготовили самостоятельно составленные планы тренировок. Вот они:

План занятий по акробатике П. Соловьева

Задачи: 1) разучивание новых упражнений на гибкость,
2) повторение упражнений на силу.

№ п/п	Упражнения	Количество повторений
	Разучивание упражнений (рис. 26)	
1	Из упора лежа шпагат перемахом	По 6—8
2	Мост через стойку на руках	10
3	Равновесие, подняв ногу в сторону с захватом за пятку	По 6—8
4	Мост с опорой на одну руку или ногу	10
5	Прямой шпагат	8
	Повторение упражнений	
1	Из положения лежа на спине сед углом и медленно лечь	12—20

№ п/п	Упражнения	Количество повторений
2	Пережат прогнувшись в упоре лежа	12—20
3	Упор углом	20—25
4	Отжимание в упоре лежа	25—30
5	Сгибание и разгибание ног в стойке на голове	15—20

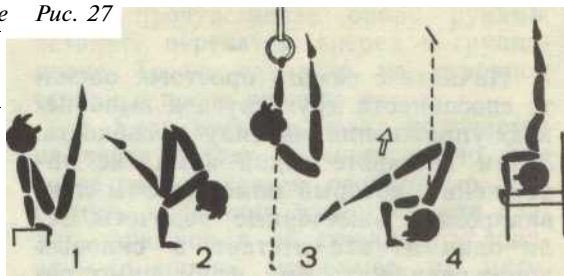
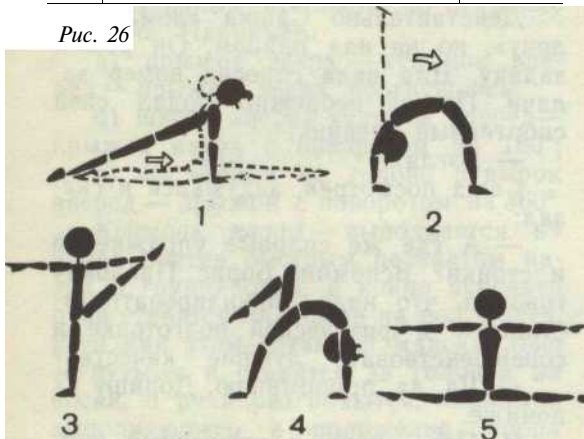


Рис. 26



План занятий по акробатике А. Павлова

Задачи: 1) повторение упражнений на гибкость, 2) разучивание новых упражнений на силу.

№ п/п	Описание упражнений	Количество повторений
Повторение упражнений		
1	Наклон вперед стоя до касания грудью бедер	12—20
2	Широкое разведение ног с наклоном вперед	8—12
3	Покачивания в положении «мост»	10—20
4	Шпагаты правой и левой ногой	По 10
5	Стойка на лопатках с поддерживающей руками	10
6	Равновесие, поднимая ногу выше уровня плеч	По 10
Разучивание упражнений (рис. 27)		
1	Высокий угол	6—10
2	Полустойка, опираясь коленями о локти	8—12
3	Из вися поднимаем ноги до касания рейки	8—12
4	Стойка на голове и руках силой с прямыми ногами	8—12
5	Стойка на голове на стуле	8—10

— Ну, что ж, друзья, — сказал Борис Павлович, проверив запись комплексов и просмотрев, как ребята их выполняют, — могу похвалить! Вы правильно оценили свои способности к упражнениям на силу и гибкость. Составленные комплексы помогут вам их развить. Но не забывайте: оценка самого себя, исправление недостатков и совершенствование способностей — процесс бесконечный. Именно поэтому спортсмен, добываясь высокого уровня физической подготовленности, продолжает развивать свои способности и создает новые оригинальные упражнения и композиции. Ваши успехи в развитии силы и гибкости позволят расширить круг изучаемых вами упражнений и начать заниматься в паре. Переход к парным упражнениям, где у нижнего и верхнего различные обязанности, мы совершим постепенно и начнем с простейших упражнений вдвоем, в которых каждый будет выполнять и роль нижнего, и роль верхнего. Они нужны нам для того, чтобы научиться согласовывать свои действия с партнером. Это подводящие упражнения к изучению азбуки парной акробатики.

— Борис Павлович, а наши старые упражнения мы не будем больше делать? — спросил Петя,

— Конечно, будем. Как раз сегодня я и хотел поговорить с вами об этом.

Как планировать занятия?

Без повторений пройденного материала ни в учебе, ни в спорте обойтись нельзя. Если спортсмен по каким-либо причинам не занимался 2—3 недели, то за это время мог «раз-

Примерный план занятий по акробатике на неделю

Упражнения	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг и т. д.	
	План	Вып.	План	Вып.	План	Вып.	План	Вып.
I. Повторение и совершенствование								
1. Равновесие	6				8			
2. Кувырок вперед — прыжок вверх с поворотом на 360°	8				8			
3. Стойка на лопатках без поддержки руками	8				8			
4. Перекаты прогнувшись в упоре лежа	8				10			
5. Стойка на голове	12				10			
6. Кувырок назад в стойку ноги врозь согнувшись	6				6			
7. Мост наклоном назад	8				8			
8. Стойка на руках толчком	10				12			
9. Шпагат правой и левой	10				10			
10. Упор углом на табуретках	10				12			
Изучение упражнений вдвоем (рис. 28)								
I комплекс								
1. Прогибание с поддержкой за голени			6					7
2. Одновременно сесть, держась за руки			8					10
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с помощью партнера, поддерживающего за голени			8					10
4. Сгибание и разгибание ног, удерживая партнера на ступнях			8					10
5. Прогибание с помощью партнера, поддерживающего за голени			6					8
6. Наклон вперед, поднимая партнера на спину			6					7
7. Из седа, с помощью партнера, поддерживающего за голени, сесть и лечь на спину (руки за голову или вверх)			8					10

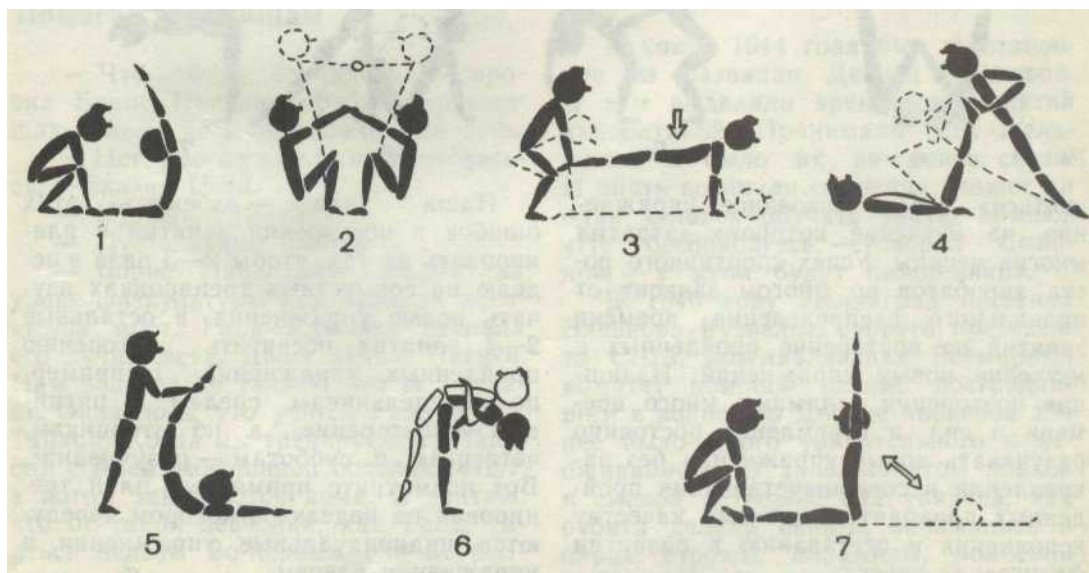


Рис. 28

Упражнения	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг и т. д.	
	План	Вып.	План	Вып.	План	Вып.	План	Вып.
II комплекс (рис. 29)								
1. Из седа, с опорой шей на соединенные руки лежащего на спине партнера, прогнуться, затем сесть (выполнять с поддержкой руками и удерживая руки на поясе)	6				10			
2. Сидя спиной друг к другу, одновременно встать, затем сесть	8		10					
3. Из упора лежа поднять партнера за голени в стойку на руках и опустить в упор лежа			10				6	
4. Лежа на спине, соединив руки, стойки на лопатках одновременно			6				10	
5. Полумост с поддержкой партнера							12	
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, опираясь о колени сидящего партнера			8					8
7. Первый — наклон вперед, второй — лечь на спину, сгибая ноги. Выполнять поочередно			4					

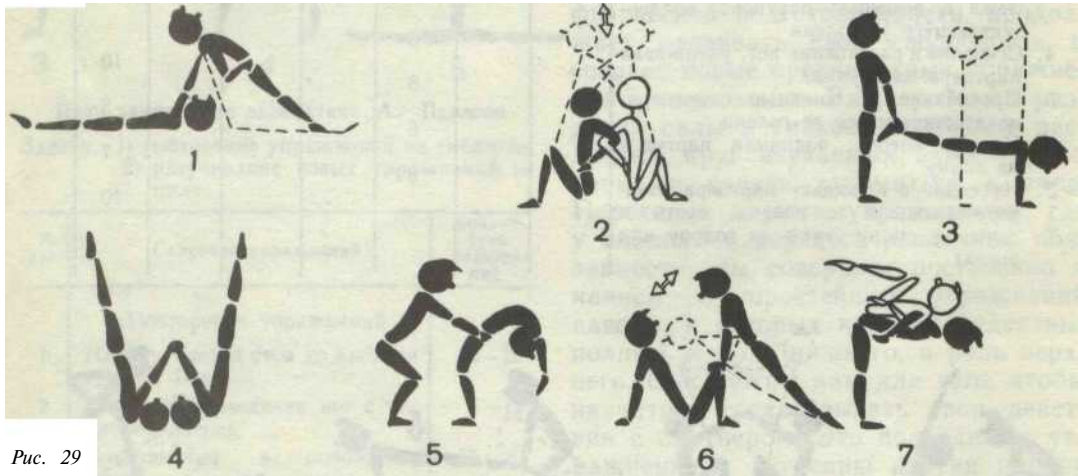


Рис. 29

учиться» делать освоенное упражнение, на изучение которого затратил многие месяцы. Успех спортивного роста акробатов во многом зависит от правильного распределения времени занятий на повторение пройденных и изучение новых упражнений. Излишние повторения отнимают много времени и сил, а стремление постоянно разучивать новые упражнения без закрепления и совершенствования пройденных приводит к плохому качеству исполнения и отставанию в развитии физических качеств.

Наша задача — избежать этих ошибок в построении занятий и планировать их так, чтобы 2—3 раза в неделю на совместных тренировках изучать новые упражнения, а остальные 2—4 занятия посвятить повторению пройденных упражнений. Например, по понедельникам, средам и пятницам — повторение, а по вторникам, четвергам и субботам — разучивание. Вот посмотрите примерный план тренировок на неделю, в котором чередуются индивидуальные упражнения и упражнения вдвоем.

Число изучаемых в тренировке упражнений и количество повторений могут изменяться не только по дням, но и в ходе тренировки, в зависимости от самочувствия, усталости и успешности их выполнения. Так, если вы запланировали на вторник изучение новых упражнений с повторением их по 10 раз, но устали в связи с тем, что сдавали в школе нормы ГТО, непременно снизьте нагрузку, а может быть, и откажитесь от изучения новых упражнений.

Увеличивать количество повторений целесообразно в тех случаях, когда вы почувствовали, что стали легче выполнять какое-то упражнение, которое обычно давалось с большим трудом. В этом случае большее число повторений позволит лучше осознать и запомнить усилия, действия или положения, необходимые для правильного выполнения.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

За ближайшие 2—3 недели изучите два комплекса упражнений, подводящих к парной акробатике, и чередуйте их с уже известными вам индивидуальными упражнениями. Мне будет очень приятно, если вы справитесь и с этим заданием.

Помогай товарищам

— Что-нибудь случилось? — спросил Борис Павлович ребят, пришедших к нему не в обусловленный день.

— Нет, просто зашли посоветоваться, — сказал Петя.

— Ну выкладывай!

— Пусть лучше Сашка.

— Борис Павлович, сегодня на уроке физкультуры нам ставили оценки за мост. Галя Климова сделала его лучше всех. Даже лучше Петьки. Нам захотелось узнать, кто ее обучает. Оказалось, что учится Галя у нас. Тайком. Когда мы тренируемся в зале, они с Алей Мосошиной подглядывают, а потом занимаются дома. Я считаю, что от такой девчонки, как Галя, таиться нельзя. Во-первых, она не болтушка. Во-вторых, подглядывала не

из любопытства, а чтобы научиться. В-третьих, любит акробатику и спортивная. А Петька говорит, что надо сохранять тайну наших занятий. Вот мы и поспорили. Скажите, кто из нас прав?

— Твой рассказ, Саша, почему-то напомнил мне тяжелые послевоенные годы и первых зачинателей акробатики в Ленинграде. Это произошло вскоре после разрыва немецкого кольца блокады. Война еще не кончилась. Сергея Смирнова после контузии на Ладоге и болезни направили на восстановление города. До войны он был акробатом, но известности не успел приобрести ни как спортсмен, ни как артист. Акробатику же любил сильно! Даже на фронте во время затишья находил минутки, чтобы сделать стойку, переворот или сальто.

Еще не оправился город от разрухи и голода, а Сергей Николаевич уже начал привлекать к акробатике блокадных мальчишек и девчонок. Вначале занимались на улице. Горестно было смотреть, как полубольной руководитель обучал ослабленных голодом детей. Смирнова стали называть чудачком, а кое-кто говорил даже, что он занимается ерундой. «Нет, — думал Сергей, — радость, улыбки и крепнущие тела ребят вовсе не «ерунда», — И снова после работы тренер-доброволец отправлялся к своим подопечным.

В конце 1944 года был восстановлен из развалин Дворец пионеров. В нем выделили время для занятий акробатикой. Принимали всех желающих. А было их не менее сотни. И опять возникли сомнения: может ли один человек обучать такую армию? «Не беспокойтесь, — говорил Смирнов, — у меня будут помощники».

В 1946 году Ленинград посетила Элеонора Рузвельт, супруга президента США, возглавляющая Всемирный комитет помощи детям, пострадавшим в войне. Во Дворце пионеров для нее было много удивительного и неожиданного. В зале, набитом ловкой и смелой детворой, она увидела, как ребята делали сальто, занимались в парах, строили пирамиды, помогали друг другу. Ее поразили акробатиче-

ские выступления, и она пожелала узнать, откуда привезли в Ленинград этих спортсменов. «Дети пережили блокаду в Ленинграде», — ответил Сергей Николаевич. Поверить в это госпожа Рузвельт не могла.

В числе первых акробатов, испытавших ужасы блокады и пришедших во Дворец пионеров, было немало ребят, ставших впоследствии известными спортсменами и артистами: Плотников — чемпион СССР в акробатических прыжках, мастер спорта, доктор технических наук; Синева (Егорова) — чемпионка Олимпийских игр 1956 года по гимнастике, чемпионка СССР в акробатических прыжках; Евтихова — пятикратная чемпионка СССР в смешанных парах; Рокотова — заслуженная артистка РСФСР; Смирнов, Громов, Сосина, Ревякин и другие известные артисты цирка.

Сергея Николаевича до сих пор называют в Ленинграде фанатиком. Он заслуженный тренер РСФСР и в свои 70 лет все такой же бодрый, энергичный и неутомимый. Любит заниматься с детьми, помогает молодым тренерам и никогда не проходит мимо любителей акробатики, которым нужны помощь, поддержка, совет.

Заговорились мы. Уже поздно. А кто из вас прав, вы и сами поймете.

Мальчишки вышли молча. Никто не начинал разговора. Оба находились под впечатлением услышанного рассказа. Когда до Сашиного дома осталось не более 50 шагов, он спросил:

— Что же ты теперь скажешь?

— Ты думаешь, я совсем того?.. Не догадался, зачем понадобился рассказ? Не понял, что я вел себя как гордый индюк? Саша, не вспоминай больше об этом разговоре. Хорошо, если бы и Борис Павлович забыл о нем. А Климовой и Мосошиной мы, конечно, должны помогать. И не только им, а всем, кто захочет заниматься акробатикой.

* *
*

— Борис Павлович, а мы сегодня пришли вчетвером, — доложил вместе приветствия Петька. — Оба комплекса

подводящих упражнений вдвоем освоили и хотим узнать, какие парные упражнения следует изучать теперь.

— Ну что ж, рад вас видеть в удвоенном составе. Четверо — это уже коллектив. Теперь можно заниматься в парах. Это интересно и полезно. По составу исполнителей парные упражнения подразделяются на мужские, женские и смешанные пары. Их программы заметно отличаются одна от другой, однако начальная подготовка одинакова для всех. Назовем ее

Азбука парной акробатики

Упражнения «азбуки» несложны, поэтому ими могут заниматься и одноклассники, и родители с детьми, и братья с сестрами. В паре с одноклассником вы можете поочередно выполнять роль нижнего и верхнего. Если разница в весе составляет более пяти килограммов, то правильнее быть или только нижним, или только верхним.

Хорошими нижними партнерами для школьников могут быть родители или другие взрослые родственники. В цирке, например, и во многих спортивных семьях отец и мать передают



Владимир Коркин с дочкой

детям свое искусство еще в дошкольном возрасте. Благодаря регулярным тренировкам их дети вырастают крепкими, сильными, красивыми.

В соревнованиях по спортивной акробатике родители с детьми участвуют значительно реже. Это объясняется высокими требованиями к индивидуальной подготовке спортсменов. Для выполнения упражнений азбуки возраст не ограничивается, поэтому отец или мать могут разучивать их даже с дошкольниками. Посмотрите, с каким удовольствием выполняет девочка упражнения в паре. А ведь ей в это время только что исполнился год! И дело не только в удовольствии: дети, занимающиеся акробатикой, становятся более ловкими и крепкими, быстрее осваивают различные движения и игры, значительно реже падают и ушибаются из-за детской нерасторопности. Подобные занятия принесут пользу и родителям: сделают их досуг более интересным, помогут сохранить крепость мускулов и красоту тела, повысят родительский авторитет в семье и укрепят дружбу.

Заниматься акробатикой в группе интереснее, чем одному: можно помогать друг другу, советоваться, соревноваться, да и упражнения делать не только одиночные, но и в паре. А для быстрого спортивного роста необходимы друзья-соперники, чтобы сравнить свои успехи, догонять или опережать. Вероятно, вы уже догада-

лись, о чем я хочу сказать: присмотритесь к ребятам во дворе во время игр, привлечите наиболее способных к занятиям и помогите им.

Каждый из вас, Петя и Саша, сможет взять шефство над другими любителями акробатики, которые будут заниматься по вашим же планам. Иногда вы сможете собираться для совместных занятий. Заниматься в дружном коллективе гораздо интереснее: и способности проявляются быстрее, и новые упражнения придумывать легче, и результаты будут заметнее.

Упражнения, составляющие азбуку парной акробатики, включают в себя поддержки, седы, упоры, стойки, входы на плечи, равновесия, мосты и шпагаты. План занятий составляйте на неделю, включая в каждое занятие по 1—2 упражнения из каждого вида. Если в течение недели вам удалось добиться хорошего выполнения, замените упражнения более сложными, а пройденные повторяйте.

Надеюсь, что вы, мальчики, а с вашей помощью и девочки правильно разберете и разучите предлагаемые упражнения.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Поддержки

Поддержка на бедрах лицевого (рис. 30)

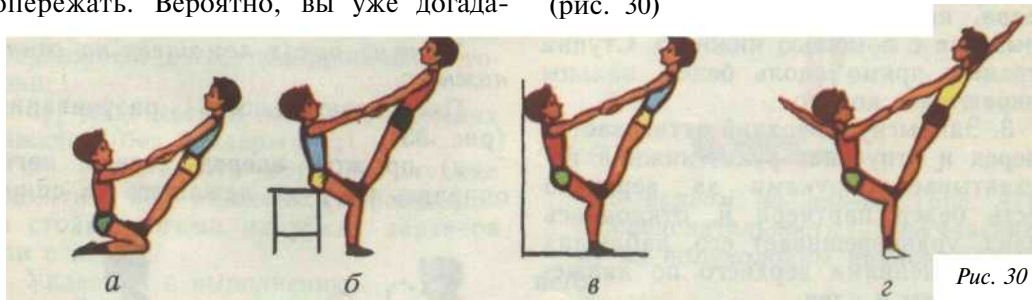


Рис. 30

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 суста-

вам), 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.

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 (рис. 31).

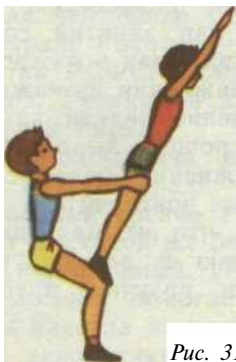


Рис. 31

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.

Поддержка под живот.

Последовательность разучивания (рис. 32):

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, придер-

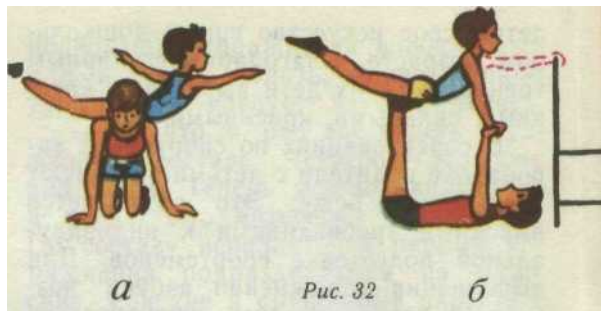


Рис. 32

живаясь руками за стенку, стол 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.

Упоры

Упор на руках лежащего на спине нижнего.

Последовательность разучивания (рис. 33):

а) прыжок вперед согнув ноги, опираясь на руки лежащего на спине

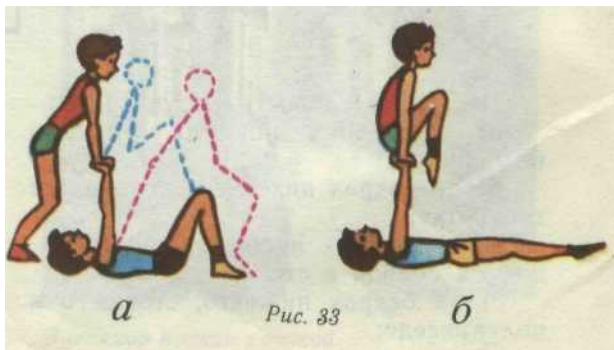


Рис. 33

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.

Верхний, сгибая ноги, должен приблизить их к груди.

Упоры на коленях и ступнях лежащего на спине нижнего.

Последовательность разучивания (рис. 34):

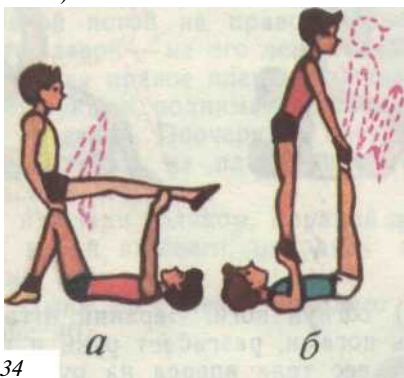


Рис. 34

а) упор углом на коленях согнутых ног нижнего с его поддержкой за голени;

б) упор согнув ноги на коленях нижнего (без поддержки);

в) упор согнув ноги на ступнях поднятых ног нижнего (выполняется из стойки ногами на руках партнера или с пола).

Указания к выполнению:

1. Для выполнения упора согнув ноги на ступнях лежащий на спине нижний поднимает ноги на 45° или немного выше.

2. Нижний сводит ноги так, чтобы руки верхнего касались бедер.

3. При выполнении схода вперед верхний уводит плечи вперед, а нижний одновременно отпускает ноги.

Седы верхом

Сед верхом на плечах нижнего, стоящего на коленях.

Последовательность разучивания (рис. 35):

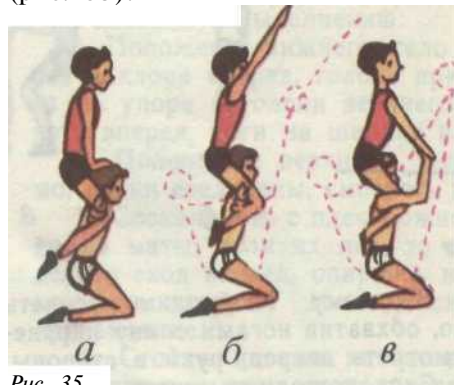


Рис. 35

а) из стойки за нижним, придерживаясь руками за голову;

б) из полуколонны на бедрах наклоном нижнего;

в) из поддержки на бедрах наклоном нижнего.

Сед верхом на ступнях лежащего на спине нижнего (рис. 36) — выполняется прыжком верхнего назад с поддержкой за голени партнера.



Рис. 36

Сед верхом на плечах (рис. 37).

Последовательность разучивания: а) из полуколонны наклоном нижнего;

б) из поддержки на бедрах наклоном нижнего;

в) прыжком с пола с помощью нижнего, поддерживающего за пояс.

Указания к выполнению:

1. Нижний должен стоять прямо, не сутулясь, ноги вместе или на ширине плеч, смотреть вперед, руки в стороны.

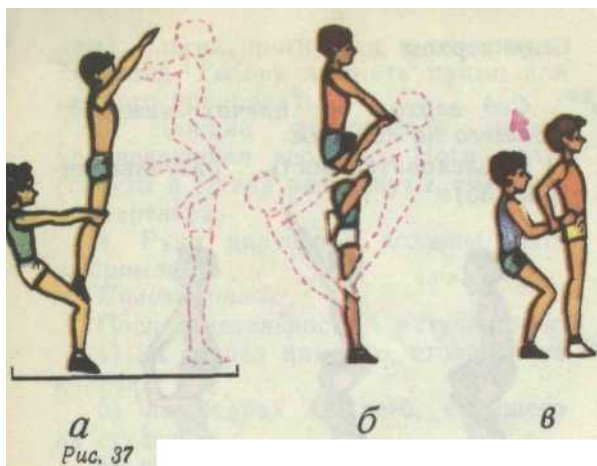


Рис. 37

2. Верхнему необходимо сидеть прямо, обхватив ногами спину партнера, смотреть вперед, руки в стороны.

3. Сход выполнять через положение полуколонны или через упор на руках толчком нижнего.

Стойки

Стойки на коленях сидящего нижнего.

Последовательность разучивания (рис. 38):

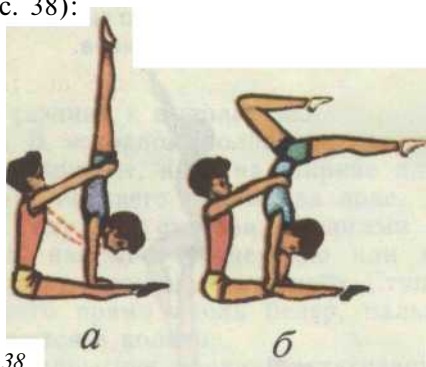


Рис. 38

а) стойка на коленях с поддержкой нижнего за пояс. Выполняется махом одной и толчком другой ноги, стоя справа или слева от нижнего;

б) то же с последующим перехватом нижнего под плечи;

в) то же с выходом в стойку полушпагатом. То же с поддержкой нижнего под колено.

Указания к выполнению:

1. Верхний должен закрепить стойку в строго вертикальном положении. Смотреть на кисти.

2. Нижний устанавливает партнера в наиболее удобное и устойчивое положение. Делается это следующим образом: нижний ставит партнера в вертикальное положение и расслабляет руки. Если в этот момент верхний начнет отклоняться в какую-либо сторону, то нижний должен сместить его в противоположном направлении. Затем вновь расслабить руки и проверить точность стойки и т. д.

3. Чтобы своевременно заметить отклонения верхнего от вертикали, нижний должен смотреть на носки его ног.

Стойка плечами на руках с поддержкой за колени.

Последовательность разучивания (рис. 39):

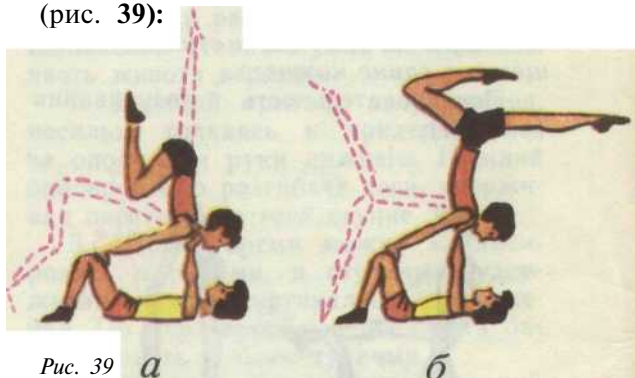


Рис. 39

а) согнув ноги. Верхний отталкиваясь ногами, разгибает руки и переводит вес тела вперед на руки нижнего. Сгибает ноги к груди и принимает вертикальное положение;

б) прямая. Выполняется толчком (сгибая и разгибая ноги) или махом;

в) полушпагатом. Для девочек эта стойка зачастую оказывается более легкой и удобной. Выполняется она махом.

Указания к выполнению:

1. Во время предварительной подготовки верхний должен научиться делать стойку на голове, удерживая ее по 3—6 сек.

2. В исходном положении нижний лежит на спине, согнутые ноги закреплены на ширине плеч, руки выпрямлены, пальцы вместе.

3. Плечи удобнее ставить на кисти нижнего в исходном положении, до толчка. В дальнейшем толчок делает-

ся с опорой только на колени, а плечи ставятся на руки нижнего одновременно с выходом, Стойка изучается со страховкой.

4. Балансирует нижний: падение верхнего вперед сдерживается приподниманием рук и кистей вверх; при потере устойчивости в обратном направлении нижний должен опустить кисти на себя и слегка согнуть руки.

5. Верхний не участвует в балансировании, но положение его тела влияет на устойчивость: при наклоне головы на грудь или прогибании тела происходит падение вперед; при сгибании туловища — падение вперед,

Входы на плечи

Входы на плечи нижнего, стоящего на коленях:

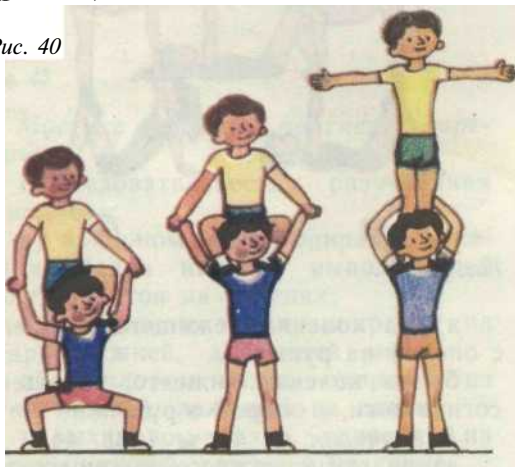
а) сбоку. При входе справа встать правой ногой на правое бедро нижнего, левой — на его левое плечо, правой — на правое плечо. Нижний помогает руками, поднимая их вверх-влево;

б) сзади. Поочередно наступая ногами, встать на плечи нижнего, держась за его руки;

в) сзади толчком. Верхний прыгает на плечи нижнего, опираясь на его руки.

Вход на плечи нижнего сбоку (рис. 40).

Рис. 40



Нижний в полуприседе. При входе справа встать правой ногой на правое бедро нижнего, левой — на левое

плечо, правой — на правое плечо. Нижний помогает руками, приподнимая их вверх-влево. Когда верхний встал на плечи, нижний выпрямляется и перехватывает руки за голени партнера, отводя локти в стороны.

Указания к выполнению:

1. Положение нижнего; тело прямо, без наклона вперед, голова приподнята до упора о голени верхнего, смотреть вперед, ноги на ширине плеч.

2. Положение верхнего: тело прямо, пятки соединены, смотреть вперед.

3. Соскакивать с плеч можно только на маты; если их нет, то следует делать сход вперед, опираясь на руки нижнего, который должен смягчить приземление.

4. Стойка ногами на плечах без поддержки руками выполняется вначале у партнера, стоящего на коленях, а затем, по мере усвоения, стоя.

Равновесия

Равновесия на полу с поддержкой (рис. 41):

а) равновесие с поддержкой нижней, стоящей на коленях в наклоне назад;

б) равновесия, взаимно поддерживая друг друга руками или рукой;

в) равновесие с поддержкой за руки нижней, сидящей в полушпагате или шпагате;

г) фронтальные равновесия с захватом рукой под пятку, взаимно поддерживая друг друга.

Равновесия на бедре.

Последовательность разучивания (рис. 42):

а) согнув ногу на бедре нижнего, сидящего на пятках, с поддержкой руками;

б) высокое равновесие на бедре нижнего, стоящего на колени, с поддержкой за кисти или запястья;

в) согнув ногу на бедре нижнего, стоящего на колени, с поддержкой руками за пояс. То же с поддержкой рукой за бедро;

г) согнув ногу на бедре нижнего, стоящего в выпаде, с поддержкой руками за руки или запястья.

Указания к выполнению.

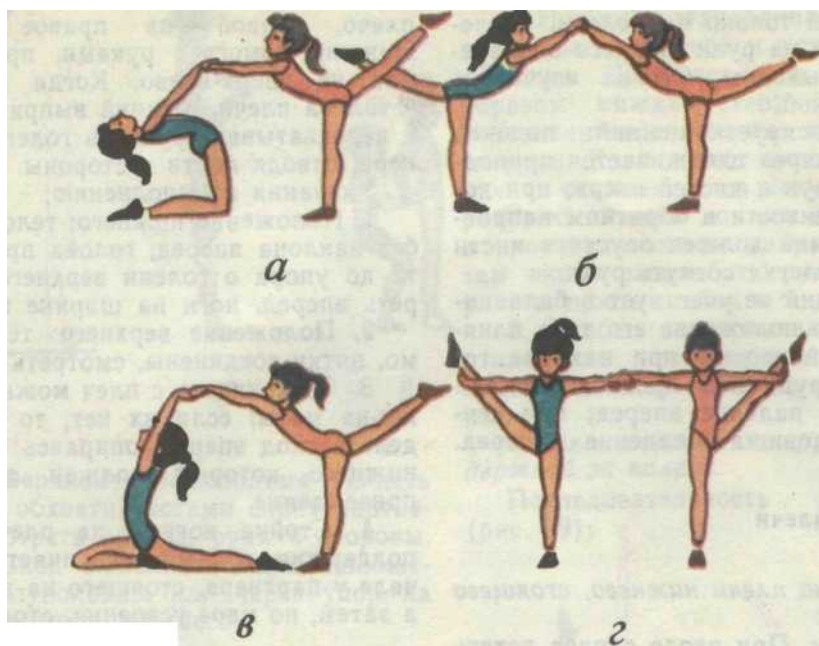


Рис. 41

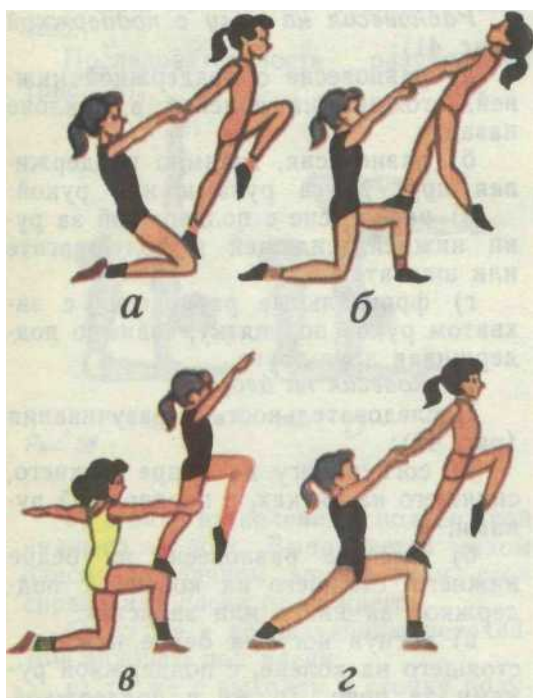


Рис. 42

1. Верхний встает на бедро нижнего ближе к колену, ступня вдоль бедра, опорная нога выпрямлена.

2. Балансирование осуществляет нижний: руками, бедром.

3. Все перечисленные равновесия изучайте и на правой, и на левой ноге.

Равновесия на коленях (рис. 43):

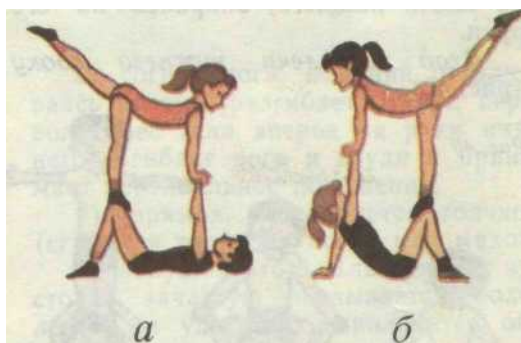


Рис. 43

а) на коленях лежащего нижнего с опорой на руки;

б) на коленях нижнего, сидящего согнув ноги, с опорой о руку.

Равновесия на плече (рис. 44):

а) на плече нижнего, сидящего на пятках, с опорой о руки;

б) согнув ногу на плече нижнего, сидящего на пятках, с поддержкой рукой за голень.



Рис. 44

Указания к выполнению:

1. Нижний сидит прямо, голову приподнимает и опирается о голень верхнего, тело закреплено.

2. Верхний стоит на выпрямленной ноге, чувствуя опору о голову нижнего.

Мосты

Кольцо в упоре на коленях и руках лежащего на спине нижнего. Выполняется как подводящее упражнение (рис. 45).



Рис. 45

Мосты с опорой на партнера (партнершу).

Последовательность разучивания (рис. 46):

а) наклоном назад, опираясь руками на бедра нижней, выполняющей полумост стоя на коленях;

б) наклоном назад, опираясь на бедра нижней, делающей мост;

в) наклоном назад, опираясь на руки нижней, лежащей на спине;

г) наклоном назад, опираясь на колени нижней, лежащей на спине.

Указания к выполнению:

1. Во время предварительной подготовки необходимо освоить мост наклоном назад на полу.

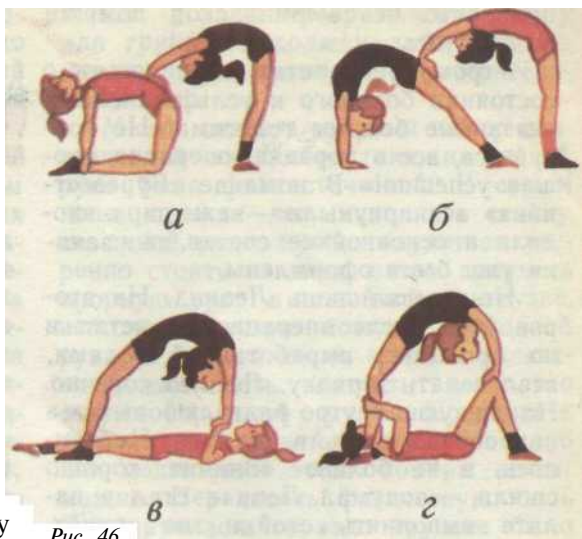


Рис. 46

2. В положении мост следует стремиться к полному разгибанию ног и к максимальному прогибанию в плечевых суставах.

Что делать, когда заболел партнер?

— Петя, здравствуй! Ты что так расстроен?

— Не везет нам, Борис Павлович! Сашке вчера аппендицит вырезали. Готовились, готовились, только кое-что стало получаться, а теперь месяца три-четыре придется отдыхать. За это время можно вовсе разучиться. И вообще, что делать одному?

— Почему три-четыре и почему нечего делать? Ты проводи меня. Дорогой я расскажу тебе, что произошло однажды с чемпионами СССР в мужских парах ярославцами Владимиром Аракчеевым и Леонидом Ямковым.

Они приехали в Москву, на тренировочный сбор. Через десять дней здесь начинался чемпионат страны 1962 года по акробатике. После обеда у Леонида, который, как и ты, был верхним, начались сильные боли в области живота. Парень он терпеливый, жаловаться не умел, и вначале никто не догадался, что ему очень плохо. Лишь поздно вечером, когда во время приступа на лице выступил пот, по-

няли, что без медицинской помощи не обойтись...

Утром тренер стал справляться о состоянии больного и услышал слова, сказанные бодрым голосом: «Не волнуйтесь, все в порядке, операция прошла успешно!» В команде «Буревестника» все приуныли — ведь пара входила в основной ее состав, да и заявки уже были оформлены.

Не унывал лишь Леонид. На второе утро после операции он встал и по привычке, выработанной годами, стал делать зарядку. Легкую конечно. На следующее утро ради любопытства попробовал сесть в шпагат. Получилось, и не больно. «Значит, хорошо сшили, — подумал Ленья и стал в палате выполнять стойки на руках. У него появилась надежда выступить, но сказать об этом он пока не решился.

Между тем команды съезжались. Тренеры и спортсмены, как всегда, высказывали свои прогнозы относительно победителей. Споры велись и относительно претендентов на победу в мужских парах. Выход из борьбы Аракчеева и Ямкового приближал других спортсменов к заветному первому месту.

На восьмой день, вернувшись из больницы, Ленья сказал партнёру, что хотел бы потренироваться. «Зачем такая спешка? — спросил рассудительный Володя. — Ведь до следующих соревнований еще не скоро, не надо рисковать». — «Почему до следующих? На этих попробуем выступить», — и в доказательство такой возможности он тут же в комнате, сняв пиджак, сделал стойку, перешел на одну руку и замер неподвижно. Доказательство было по-ярославски немногословным и убедительным. «Хорошо, — сказал тренер, — завтра вместе со всеми выходим на опробование и решим».

Разминались в стороне от ковра. Обязательную программу сделали хорошо, более не было, решили, что выступать можно. После первого дня соревнований вышли на первое место, но успех не радовал: завтра в произвольном упражнении нужно было из стойки рукой на руке партнера без помощи другой руки опуститься прог-

нувшись на локоть, как раз правой частью живота, где был еще свежий послеоперационный шов. Не было уверенности и в безболезненном выполнении соскоков сальто с пируэтом. И снова самым спокойным оказался Ленья: «Да что вы переживаете? Будет больно — сойду». Как известно, все закончилось благополучно, а опускание в упор на локоть было таким легким, точным и плавным, что многие зрители даже не заметили сложности этого уникального упражнения. Чемпионы сохранили свое звание.

Примерно через полтора месяца Леонид пришел в физкультурный диспансер. Врач внимательно осмотрел его: «Ну что ж, Ямковой, операцию тебе сделали отлично. Удивительно ювелирный шов. Думаю, что можно приступать к легким тренировкам», «Так я уже в соревнованиях участвовал, еще в прошлом месяце, — ответил Ленья, не умеющий ни хитрить, ни хвалиться. «Врешь ты, батенька! Ведь это не шахматы, а акробатика, да еще и какая. Уж ваши-то упражнения я знаю!»

Я рассказал об этом случае вовсе не для того, чтобы вы начали тренировки без разрешения врача. Это делать нельзя. Но прекращать занятия тоже не следует. Каждый должен самостоятельно готовиться к совместным действиям. Для этого есть целый ряд уже известных вам акробатических упражнений в прыжках, на гибкость, а также доступных и крайне необходимых для пары упражнений в эквилибристике. Каждому участнику пары или группы следует познакомиться с ними и выполнять их во время самостоятельных занятий дома или в те дни, когда партнер по каким-либо причинам не может посещать тренировки.

— Борис Павлович, а что такое эквилибристика?

— Эквилибристика — разновидность акробатики. Это искусство удерживать в сложном равновесии себя и партнеров. Удивительные достижения в сохранении равновесия показывают советские эквилибристы. Заслуженный артист РСФСР Егоров легко, четко и с профессиональной вырази-

тельностью танцора исполняет «Яблочко» в стойке на руках, делает до двухсот прыжков подряд на одной руке, ходит и прыгает по ступенькам на руках.

Оригинальный номер пластической эквилибристики, исполняемый Львом Осинским, знают во многих странах мира. Около пяти минут длится замечательная скульптурно-акробатическая композиция, построенная на плавной музыкально-ритмической смене поз и движений, выполняемых на одной руке на стержне-трости. Осинский будто в невесомости без напряжения выходит в стойку на одной руке, переходит в прогнутую стойку, в стойку «флагом», опускается в угол и вновь плавно отжимается. Высокая (около двух метров) площадка в это время непрерывно вращается, стержень поднимается вверх на два с половиной метра. Сложность, красота и необычность положения артиста, вращение площадки и игра света лучами прожектора придают номеру сказочную прелесть.

Судьба Льва Осинского очень интересна. Это пример мужества и преданности цирковому искусству. В 1940 году 16-летнему юноше удалось осуществить свою мечту — он в группе известных артистов цирка Волжанских. Однако счастье оказалось коротким: еще и успехов не добился и собственные трюки не разработал, как началось жестокое война. В 1943 году тяжелое ранение на фронте. Потеря руки — трагедия для любого человека, для акробата, влюбленного в свое дело, это еще и потеря профессии, смысла жизни. Сознывая это, Лев Осинский пытался найти для себя иную жизненную дорогу, но не смог — цирк по-прежнему притягивал его с неодолимой силой. С 1944 года он снова в группе Волжанских. Понимая состояние Осинского, партнеры делали вид, что ничего не произошло. Но, чувствуя их повышенную заботу, внимание и замечая, как партнеры дают ему самые легкие роли в общем выступлении, Лев понимал, что эти бескорыстные и преданные друзья просто оберегают его. Ему стало ка-

заться, что он превратился в обузу для группы и должен либо уйти из цирка, либо готовить самостоятельный номер.

Мысль создать сольный номер пластической эквилибристики на одной руке была фантастической. В самом деле, прежде чем исполнить стойку на одной руке, нужно научиться уверенно стоять на двух, затем приучить опорную руку к двойной нагрузке, используя легкую помощь свободной руки, и только после этого появляется возможность постоять несколько секунд на одной руке. Подсчитать количество падений и ушибов за 6 лет подготовки этого номера невозможно. Переносить физическую боль Лев научился, гораздо труднее было переживать неудачи и вновь заставить себя тренироваться до изнеможения по 2—3 раза в день. С 1956-го началось триумфальное шествие Осинского по городам нашей страны и за рубежом, а в 1966-м за выдающиеся достижения он был удостоен звания «Заслуженный артист РСФСР».

Можно бесконечно долго рассказывать об искусстве эквилибристов. Ведь эквилибристика существует не только в цирке, она необходима в гимнастике, и в акробатике, и в фигурном катании, и просто в быту. Иногда простейшие жизненные навыки настолько совершенствуются, что вызывают удивление и восхищение. Так, жители поселка Новые Починки, который находится на западной окраине Ярославля, с удивлением наблюдали, как местный плотник бодро шел с работы, неся ящик со своими инструментами на голове без всякой поддержки. Осанка его была красивой, движения четкими. Было видно, что для Ивана Максимовича подобный способ переноски инструментов стал по-настоящему удобным.

В акробатической подготовке умение сохранять равновесие чрезвычайно важно. Да и не только для акробатов, но и для представителей других видов спорта и профессий. Поэтому изучение азов эквилибристики имеет для всех ребят очень широкое прикладное значение, то есть применимое в жизни, спорте и труде.

Предлагаю тебе, Петя, и всем твоим товарищам самые доступные упражнения для самостоятельных занятий.

Эквилибристика

Из большого количества упражнений, относящихся к эквилибристике, выберем только два вида:

1) упражнения в сохранении равновесия;

2) балансирование предметов.

Тем ребятам, которые заинтересуются другими видами эквилибра, посоветуем познакомиться с книгой Н. Э. Баумана «Эквилибристика». Москва, «Искусство», 1963 г.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Упражнения в сохранении равновесия

Для выполнения этих упражнений можно использовать табуретки, стулья, кубики и переносные мини-брусья (рис. 47).

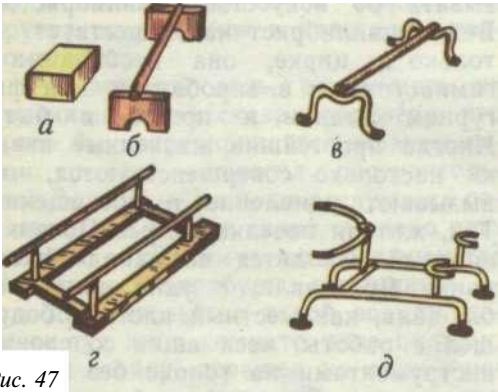


Рис. 47

В первую очередь сделайте несколько деревянных кубиков. Их примерные размеры 6*10*10 см (рис. а). 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 (рис. б).

Для занятий во дворе можно сделать металлические сварные мини-брусья тех же размеров или более высокие. Они могут быть как отдельными, так и сваренными вместе (на ширине 20—25 см) (рис. в).

Гимнасты и акробаты при разучивании стоек часто пользуются различными приспособлениями (рис. д). 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 с помощью взрослых.

Упоры

Последовательность разучивания (рис. 48):

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.

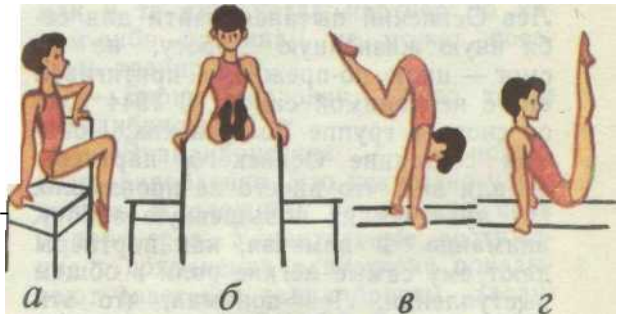


Рис. 48

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 поднимание прямых ног (рис. 49, а);
- в) разведение ног в стороны, в полушпагат и шпагат (рис. 49, б).

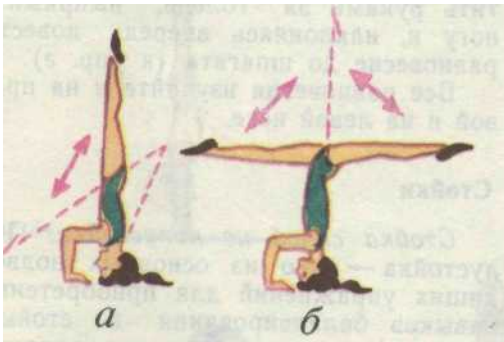


Рис. 49

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 (рис. 50):

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

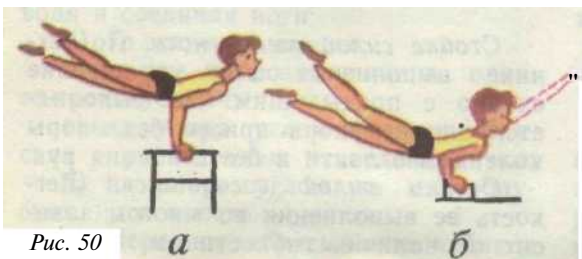


Рис. 50

б) горизонтальный упор на локте с поддержкой. Выполняется на кубиках, табуретке, мини-брусках 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 (рис. 51):

- 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 (к упр. а).

2. Встав на колено или в полушпагат, сделать стойку махом. Тело в стойке слегка прогнуто, маховая

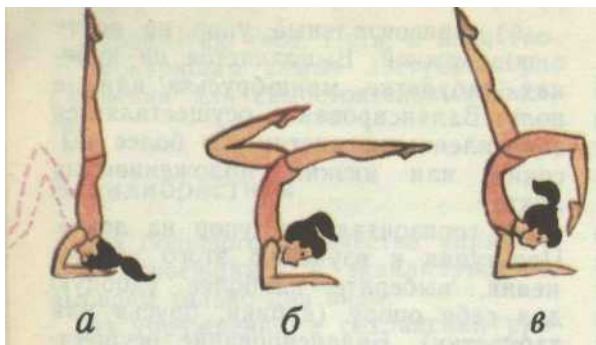


Рис. 51

нога доводится до горизонтального положения. При падении назад приподнимайте голову и нажмите ладонями на пол (к упр. б).

3. Из стойки полушпагатом постепенно приподнять голову, одновременно приближая ногу к голове и прогибаясь (к упр. в).

4. Из прямой стойки или из стойки полушпагатом медленно прогнуться, приближая согнутые ноги к голове и одновременно поднимая голову (к упр. г).

Равновесия

Последовательность разучивания (рис. 52):

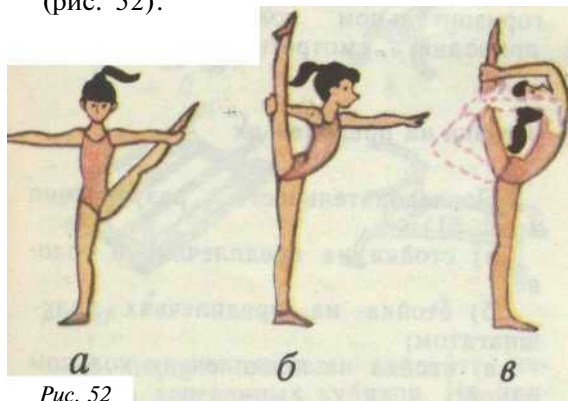


Рис. 52

а) фронтальное равновесие с захватом, приближая ногу к голове;

б) равновесие с захватом рукой ноги и доведением до положения шпагата;

в) равновесие кольцом с захватом двумя руками;

г) равновесие с захватом двумя руками и доведение ноги до шпагата.

Указания к выполнению:

1. Стоя на правой, захватить согнутую левую ногу под пятку и поднять ее вверх-в сторону. Стоять вертикально, ноги разогнуть, балансировать ступней опорной ноги (к упр. а).

2. Захватив левой рукой левую ногу под колено или за голень, наклониться вперед и сделать шпагат (к упр. б).

3. Стоя на одной ноге, согнуть другую; захватить ее одной рукой за носок, поднять вверх к голове, а затем взяться за носок и другой рукой (к упр. в).

4. Упражнение начинается как и предыдущее, затем нужно перехватить руками за голень, выпрямить ногу и, наклоняясь вперед, довести равновесие до шпагата (к упр. г).

Все равновесия изучайте и на правой и на левой ноге.

Стойки

Стойка силой из полустойки. Полустойка — одно из основных подводящих упражнений для приобретения навыков балансирования в стойке. Научившись удерживать это положение по 8—10 сек., попытайтесь выйти в стойку. Для этого следует слегка отвести плечи вперед и, плавно разгибая ноги и руки, выпрямиться в стойку (рис. 53). Рассчитывать на то, что это упражнение получится сразу, нельзя. Повторять его придется, возможно, и сотни раз. Чтобы не упасть, делайте стойку у стены или с помощью товарища.



Рис. 53

Стойка силой согнув ноги. По технике выполнения это упражнение сходно с предыдущим. Но выполняется оно из упора присев без опоры коленями о локти и без сгибания рук.

Стойка силой согнувшись. Легкость ее выполнения во многом зависит от наличия гибкости и умения

сохранять согнутое положение тела до тех пор, пока оно не примет вертикального положения. Преждевременное разгибание тела наиболее распространенная ошибка, затрудняющая выполнение стойки.

Подводящие упражнения:

а) наклон вперед до касания грудью колен без помощи рук;

б) неоднократные поднимания и опускания прямых ног в стойке на голове на стуле;

в) медленное опускание прямых ног из стойки на руках (рис. 54).

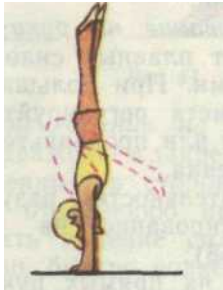


Рис. 54

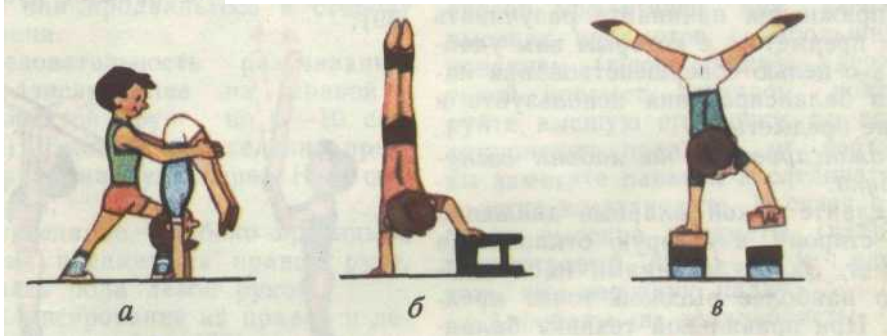


Рис. 55

в) с опорой на согнутую руку или плечо (рис. 55, б). Поставьте правую руку на пол, а согнутую левую— на опрокинутый стул или табуретку. Для многих эта стойка может оказаться более легкой и удобной и ускорит изучение стойки силой согнувшись.

Последовательность разучивания:

а) из упора стоя согнувшись разводя и соединяя ноги;

б) то же, ноги вместе;

в) то же на возвышение из одного-трех кубиков;

г) из упора углом на мини-брусьях с разведением и сведением ног;

д) из упора углом на мини-брусьях, ноги вместе.

Поочередное сбрасывание кубиков

Облегченные способы выполнения:

а) у стены. Поставьте руки на расстоянии 10—15 см от стены, выпрямите ноги, прислонитесь лопатками и затылком к стене, поднимитесь на носки и, удерживая тело в согнутом положении, выполняйте стойку силой, не сгибая рук. Если стойка силой не получилась, то сделайте несколько раз толчок, а опускание на ноги (сход) делайте медленно. Через несколько тренировок стойка должна получаться. Когда вы научитесь легко делать одну стойку, попытайтесь сделать подряд две и более;

б) с поддержкой партнера. Помощь партнера позволяет более точно освоить технику выполнения стойки. Страховщик ставит согнутую ногу к правому плечу исполнителя и, взявшись за партнера, помогает ему сделать более плотную складку, которая должна сохраняться до принятия телом вертикального положения (рис. 55, а);

правой и левой рукой в стойке. Уравновесив себя в стойке на руках на 3—4 кубиках, плавно переведите вес тела на правую руку, а левой сбросьте кубик на пол и вновь встаньте на обе руки. Затем переведите вес тела на левую руку, а правой сбросьте кубик и т. д. Переходы с руки на руку легче выполнять в положении стойки ноги врозь (рис. 55, в).

Балансирование предметами

Балансирование предметами—наиболее важная часть подготовки к парным и групповым акробатическим упражнениям. С этой целью могут быть использованы самые разнообразные

предметы, имеющиеся в квартире, или специально изготовленные:

— гимнастическая палка обычная и утяжеленная. Палку можно заменить металлической трубой или стержнем. На конец палки наденьте резиновый шланг для смягчения удара о пол при случайных падениях;

— большая кукла,

— валик от софы или поролоновая подушка от разборного кресла или дивана;

— табуретка или стул;

— снаряд «Поддержка». Он состоит из двух толстых досок, скрепленных между собой и обитых мягким материалом. Для увеличения веса между досками можно заложить гантели или отходы металла. Длина снаряда 1,2—1,5 м, ширина 25—30 см, вес от 5 до 15 кг (рис. 56).



Рис. 56

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. (рис. 57);



Рис. 57

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 продвигайтесь в сторону его падения.

Последовательность разучивания:

а) балансирование на согнутых руках (рис. 58);

б) то же на прямых руках (рис. 59);

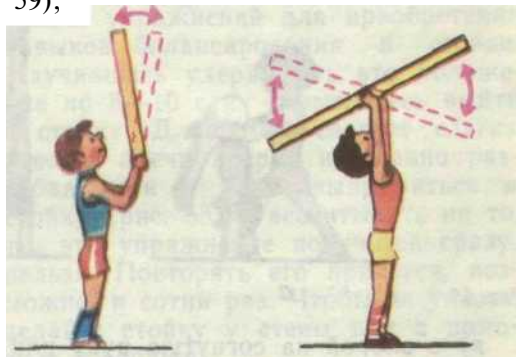


Рис. 58

Рис. 59

в) удерживая предмет на согнутых или прямых руках, глубоко присесть (рис. 60), затем встать. Присесть стоя на всей ступне, ноги на ширине плеч, носки развернуты наружу;

г) сгибание и разгибание рук с предметом. Выпрямлять руки точно вверх. Упражнение можно выполнять медленно одними руками и быстро толчком ног с одновременным выпрямлением рук;

д) из стойки ноги врозь с предметом на согнутых руках глубоко присесть и мягко лечь на спину. Выпря-

мить ноги и разогнуть руки. Затем сесть, согнуть обе ноги в одну сторону, перейти на колени и встать;

е) удерживая предмет на согнутых или прямых руках, медленно разводя ноги скольжением, сесть в шпагат (рис. 61).

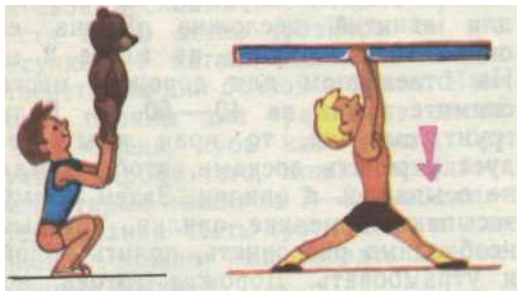


Рис. 60

Рис. 61

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. (рис. 62). 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 (рис. 63);



Рис. 62

Рис. 63

Рис. 64

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 (рис. 64). Передвижение вперед и назад мелкими скользящими шагами;

б) присесть и встать. Присядьте в положении ноги врозь до опоры о пол пальцами рук;

в) повороты переступаниями на 180 и 360°. * *

— Борис Павлович, здравствуйте, а у нас каникулы, и мы пришли посоветоваться, что делать летом.

— Хорошо, поговорим. Летом полезно заниматься самыми разными видами спорта, но и акробатику забывать нельзя: если вы не будете повторять выученные упражнения, та разучитесь их делать совсем. Чтобы этого не случилось, все спортсмены, в том числе и акробаты, тренируются круглый год.

Ведь акробатические упражнения можно выполнять в самых обыденных условиях: во дворе, на реке, лесной полянке. Поэтому, где бы вы ни находились летом: в пионерлагере, деревне или городе, продолжайте заниматься.

— А если мы будем в разных местах?

— Да. В таком случае каждый должен повышать свою подготовку в балансировании, прыжках и других упражнениях. Тогда при встрече вы намного быстрее восстановите парные упражнения и приобретете спортивную форму.

Кроме того, хочу вам напомнить, что настоящий акробат должен не только тренироваться сам, но и вовлекать в занятия своих друзей, товарищей, знакомых, помогать им в освоении акробатических упражнений, не допуская шуток и насмешек в адрес новичков, неумело делающих упражнения, — это может обидеть их и оттолкнуть от спорта.

С помощью товарищей вы сможете подготовить места для занятий акробатикой на воздухе, снаряды и инвентарь, тогда ваши тренировки будут намного интереснее и разнообразнее. А как это сделать, где и чем заниматься во время летних каникул, вы узнаете, прочитав мои рекомендации. Вот они.

Занятия летом

Подготовка мест занятий и инвентаря

Опилочная дорожка. Плотнo уложенные древесные опилки обладают пружинящим свойством при отталкивании и в то же время смягчают приземление после акробатического прыжка. Эти свойства опилок издавна

известны акробатам и используются во всех цирках. Арена с толстым слоем опилок, покрытых ковром, удобна всем артистам, в том числе и акробатам. Для занятий прыжками и в парах на свежем воздухе такая дорожка просто необходима.

Подготовить дорожку из опилок для занятий несложно. Длина ее около 10 м, ширина не менее 2 м. На отведенном для дорожки месте снимите грунт на 40—60 см. Если грунт сыпучий, то края ямы следует укрепить досками, чтобы земля не осыпалась в опилки. Затем в яму засыпаются мелкие опилки, которые необходимо разровнять, полить водой и утрамбовать. Дорожка готова, но перед каждым занятием опилки следует разравнивать граблями, а при необходимости взрыхлять или поливать водой.

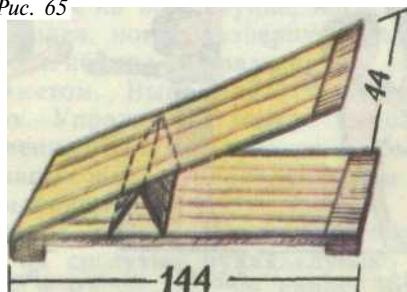
Маты. Для занятий акробатикой во дворе можно пользоваться камышовыми и соломенными матами, которые нередко применяются в сельской местности для хозяйственных нужд.

Поролоновые маты используются для смягчения приземления и кладутся обычно для приземлений после соскоков в парах или при прыжках с трамплина. Наличие таких матов обеспечивает безопасность при обучении акробатическим прыжкам и ускоряет процесс их изучения. Изготовить мат можно из 4—5 поролоновых хозяйственных ковриков, обшив их прочным материалом.

Сено, уложенное в большие мешки-матрацы, может заменить поролоновые маты при разучивании акробатических прыжков с трамплина или автокамеры.

Трамплин. Трамплин, показанный на рис. 65,— спортивный и цирковой

Рис. 65



снаряд, обеспечивающий более высокий прыжок исполнителя. Выполнить сальто с трамплина в 2—3 раза легче, чем на полу, и использование этого снаряда в тренировках заметно сократит время освоения различных прыжков. Для изготовления трамплина своими силами необходимо приобрести 8—10 досок (размеры см. на рисунке), 4 металлические планки с отверстиями для болтов и болты. Наиболее прочны для трамплина доски клена, ясеня, дуба или березы без сучков. Кроме того, можно использовать старые лыжи: из 7—8 лыж делается верхняя часть трамплина, а для нижней можно использовать любые прочные доски.

Мощность трамплина регулируется передвижением упора, находящегося между верхней и нижней частями: чем ближе упор к основанию, тем выше можно прыгнуть.

Для обучения прыжкам трамплин можно заменить автокамерой от большегрузного автомобиля или трактора.

Подкидная доска. Это цирковой снаряд, с помощью которого акробат может сделать более высокий взлет. Прыжки с подкидной доски выполняются следующим образом: исполнитель стоит на опущенной стороне доски, центр которой расположен на опоре, а его партнер (отбивающий) прыгает с разбега или с возвышения на приподнятую сторону доски, подбрасывая прыгуна вверх. Чтобы увеличить толчок, на доску напрыгивают двое отбивающих. Это позволяет артисту-исполнителю делать сальто или двойное сальто, прыгая на плечи партнеров, построивших двойную, тройную и даже четверную колонну на плечах.

Подкидная доска используется не только в цирке. Принцип подбрасывания партнера вверх с помощью доски артисты заимствовали из народных игр. Во многих северных и сибирских городах нашей страны поочередные прыжки вдвоем на подкидной доске с целью развлечения, развития ловкости и прыгучести используются и в наше время.

Изготовить подкидную доску для прыжков не сложно. Для этого по-

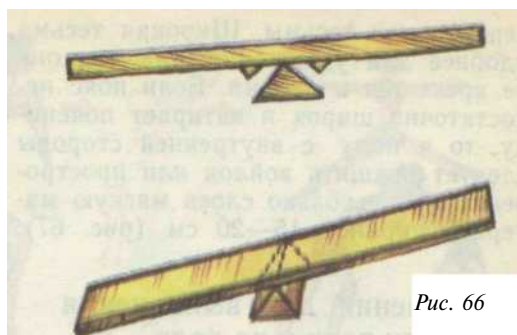


Рис. 66

требуется 1,5—2-метровая доска шириной 25—30 см, толщиной 4—5 см. Чтобы получить такую толщину, можно сбить вместе две более тонкие доски. Доска должна свободно качаться на опоре, расположенной под серединой доски. Опорой может быть обыкновенное полено, обработанное в виде треугольника. Снизу, у центра доски, приколачиваются две планки, ограничивающие ее смещение с опоры (рис. 66). Высота опоры для освоения согласованности прыжков партнерами должна быть не более 20 см, а по мере приобретения мастерства около 25—30 см.

Подставку можно сделать сварную из труб, а под центр доски снизу привернуть болтами металлическую пластинку с приваренной к ней осью. Ось будет надежно лежать на углублении сварной подставки, не смещаясь. Такая доска более удобна и долговечна. Края доски желательно обить рифленой резиной для предупреждения травм.

Пояса для страховки. В занятиях акробатикой пояса для страховки совершенно необходимы, как средство, ускоряющее процесс обучения и обеспечивающее его безопасность.

Возьмите широкий прочный ремень (кожаный или брезентовый) с надежной крепкой пряжкой и привяжите или пришейте сбоку две 1,5-метровые.



Рис. 67

веревки или тесьмы. Широкая тесьма удобнее для удержания, так как она не врезается в ладони. Если пояс недостаточно широк и натирает поясницу, то к нему с внутренней стороны следует подшить войлок или простроченную в несколько слоев мягкую материю шириной 15—20 см (рис. 67).

Упражнения для выполнения на берегу реки и на воде

Спортивные занятия на берегу реки исключительно полезны для здоровья, так как они сочетаются с солнечными, водными и воздушными ваннами. Наиболее удобное для занятий время:

утром — с 9 до 11 часов,
вечером — с 17 до 19 часов.

Все индивидуальные и парные упражнения «Азбуки акробатики» можно с успехом выполнять на берегу реки. Кроме них в играх и тренировках изучайте прыжки в воду и другие разнообразные упражнения.

Ходьба в стойке на руках. Это одно из наиболее интересных и необходимых для акробата упражнений: оно укрепляет мышцы рук, туловища, совершенствует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы. К этому можно добавить, что каждый желающий научиться ходить на руках должен проявить силу воли, настойчивость и упорство, прежде чем сумеет сделать хотя бы 10 шагов.

Желающих научиться ходить на руках много. Почему же так мало умеющих ходить на руках? Дело в том, что попытки идти на руках делаются, как правило, без предварительной подготовки, которая совершенно необходима и быстрее приведет к цели. Познакомьтесь с упражнениями, которые помогут вам освоить ходьбу на руках:

а) ходьба на руках в упоре лежа с поддержкой партнера за голени (рис. 68, а);

б) то же в стойке на руках (рис. 68, б);

в) ходьба на месте в стойке на руках у стены (10—30 переступаний).

После освоения этих подводящих

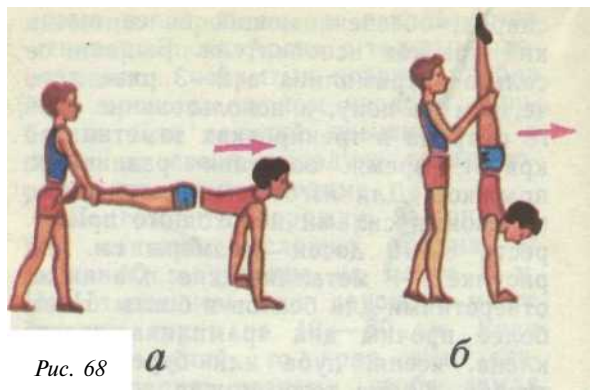


Рис. 68

упражнений, можно переходить к изучению ходьбы на наклонной площадке, то есть опускаться с едва заметного возвышения.

Затем изучается ходьба на ровной площадке, а с целью совершенствования проводятся такие соревнования;

— кто пройдет дальше?

— кто пройдет быстрее 5, 10, 20 м?

— кто дольше промарширует на руках?

— кто точнее пройдет по кругу, квадрату и т. д.?

Передвижение колесом. Ребята, выполняющие подряд 2—4 колеса, могут провести ряд интересных и полезных соревнований:

— кто дальше уйдет, сделав равное количество колес?

— кто быстрее пройдет колесом до финиша?

— кто ровнее сделает 3—5 колес по проведенной прямой линии?

Опорные прыжки. Прыжки через стоящего в наклоне товарища выполняют многие ребята. Попробуйте усложнить их, применив согласованный (одновременный) толчок прыгающего и создающего опору, а затем, добившись высокого взлета, прыгните подряд (не останавливаясь) через 2—3 партнеров.

Последовательность изучения (рис. 69):

а) прыжок ноги врозь, толкаясь о лопатки партнера;

то же, но стоящий в наклоне партнер делает согласованный толчок, увеличивающий высоту взлета;

б) то же через 2—3 партнеров в темпе (не останавливаясь и без дополнительного разбега);

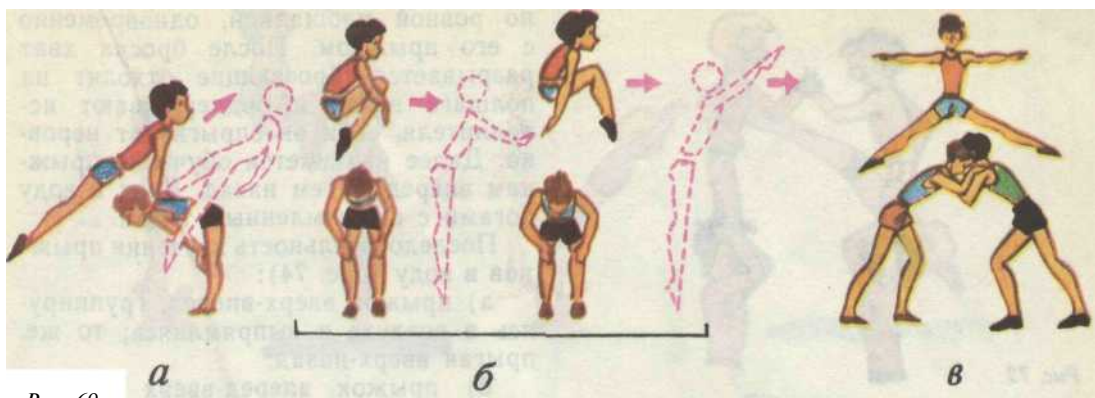


Рис. 69

в) прыжок ноги врозь и согнув ноги через партнера, стоящего в том же положении, но боком к прыгающему. То же, применяя согласованный толчок. То же через 2—3 партнеров в темпе.

Прыжок через 2 партнеров, стоящих лицом друг к другу в наклоне вперед. Через это построение выполняются прыжки ноги врозь и согнув ноги. При выполнении их согласованным толчком всех трех участников необходимо позаботиться о безопасности приземления (взрыхлить грунт,

прыгать на мат или с берега в воду), так как высота полета значительно увеличивается.

Полет дугой с берега в воду:

а) двое берут исполнителя, лежащего на лопатках согнув ноги, за кисти или за кисть и под плечо, а затем рывком бросают его с берега в воду (рис. 70). Во время рывка исполнитель прогибается и делает вход в воду ногами. Для увеличения продолжительности полета это упражнение можно сделать после 2—3 покачиваний;

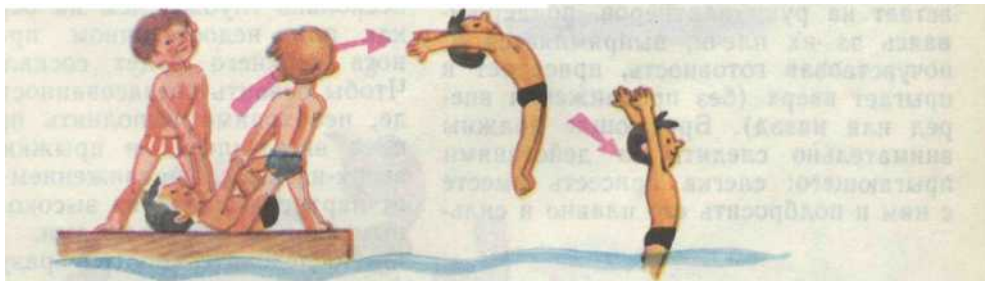


Рис. 70

б) из основной стойки с поддержкой партнерами за кисть и под плечо прыжок назад в вис согнувшись (рис. 71) или согнув ноги и движением вперед полет дугой в воду. Это упражнение более сложно по согласованности движений 3 партнеров, но вполне доступно.

Борьба на воде Две пары акробатов встают на плечи. Нижние удерживают верхних за голени. Верхние соединяют руки, пытаясь сбросить друг друга в воду (рис. 72). Побеждает пара, устоявшая на плечах.

Прыжки в воду с соединенных рук 2 или 3 партнеров. Этот способ брос-

Рис. 71



ков является наиболее легким и удобным: двое соединяют кисти рук хватом за запястья, причем каждый берется правой рукой за свою руку, ле-

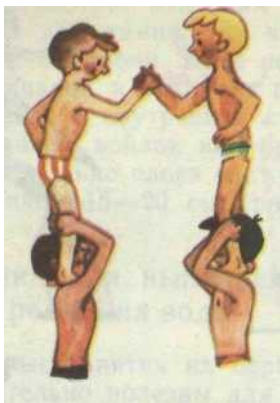


Рис. 72

вой — за правую руку партнера (рис. 73). Такое соединение рук акробаты называют «квадрат» или «четыре» (например, броском с четырех; сальто на четыре и т. д.). Третий партнер, который подставляет свои руки под квадрат, необходим при прыжках в воду потому, что мокрые руки могут соскользнуть и, кроме того, бросок начинается из воды, следовательно, он будет слабее обычного, а третий партнер его усилит.

Подводящие упражнения. Вначале партнеры отрабатывают согласованность действий: исполнитель прыжка встает на руки партнеров, поддерживаясь за их плечи, выпрямляется и, почувствовав готовность, приседает и прыгает вверх (без продвижения вперед или назад). Бросающие должны внимательно следить за действиями прыгающего: слегка присесть вместе с ним и подбросить его плавно и силь-



Рис. 73

но ровной площадкой, одновременно с его прыжком. После броска хват разрывается, бросающие отходят на полшага назад и поддерживают исполнителя, если он спрыгивает неровно. Далее начинается обучение прыжкам вперед, затем назад. Вход в воду ногами с выпрямленным телом.

Последовательность изучения прыжков в воду (рис. 74):

а) прыжок вверх-вперед, группируясь в воздухе и выпрямляясь; то же прыгая вверх-назад;

б) прыжок вперед-вверх и вход в воду головой (полуоборот вперед);

в) прыжок вверх-назад с поворотом на 180° и вход в воду головой (полуоборот назад с полвинтом);

г) сальто вперед в группировке (из и. п. руки вверх);

д) сальто назад в группировке;

е) сальто назад прогнувшись. Для сальто прогнувшись бросок должен быть значительно сильнее.

Прыжки в воду с плеч. Вход на плечи разучивается вначале на берегу. Для прыжков в воду наиболее удобен вход на плечи сбоку, но следует учесть, что нижний должен присесть несколько глубже, чем на берегу, так как при недостаточном приседании нога верхнего будет соскальзывать. Чтобы освоить согласованность на воде, необходимо выполнять прыжки с плеч вверх-вперед и прыжки с плеч вверх-назад с продвижением на шаг от партнера, делая их высоко и с ровным входом в воду ногами.

Последовательность разучивания (рис. 75):

а) прыжок вперед в группировке.

Прыжок назад в группировке,

б) прыжок вперед-вверх и вход в воду головой (полуоборот вперед);

в) прыжок вверх-назад с поворотом на 180° и вход в воду головой (полуоборот назад с полвинтом).

Прыжки в воду броском партнера.

Эти прыжки вполне доступны для ребят, имеющих небольшую акробатическую подготовку, но хорошо подбросить может только сильный партнер. Если вы купаетесь на реке вместе с отцом или старшим братом, то они могут стать для вас хорошими партнерами.

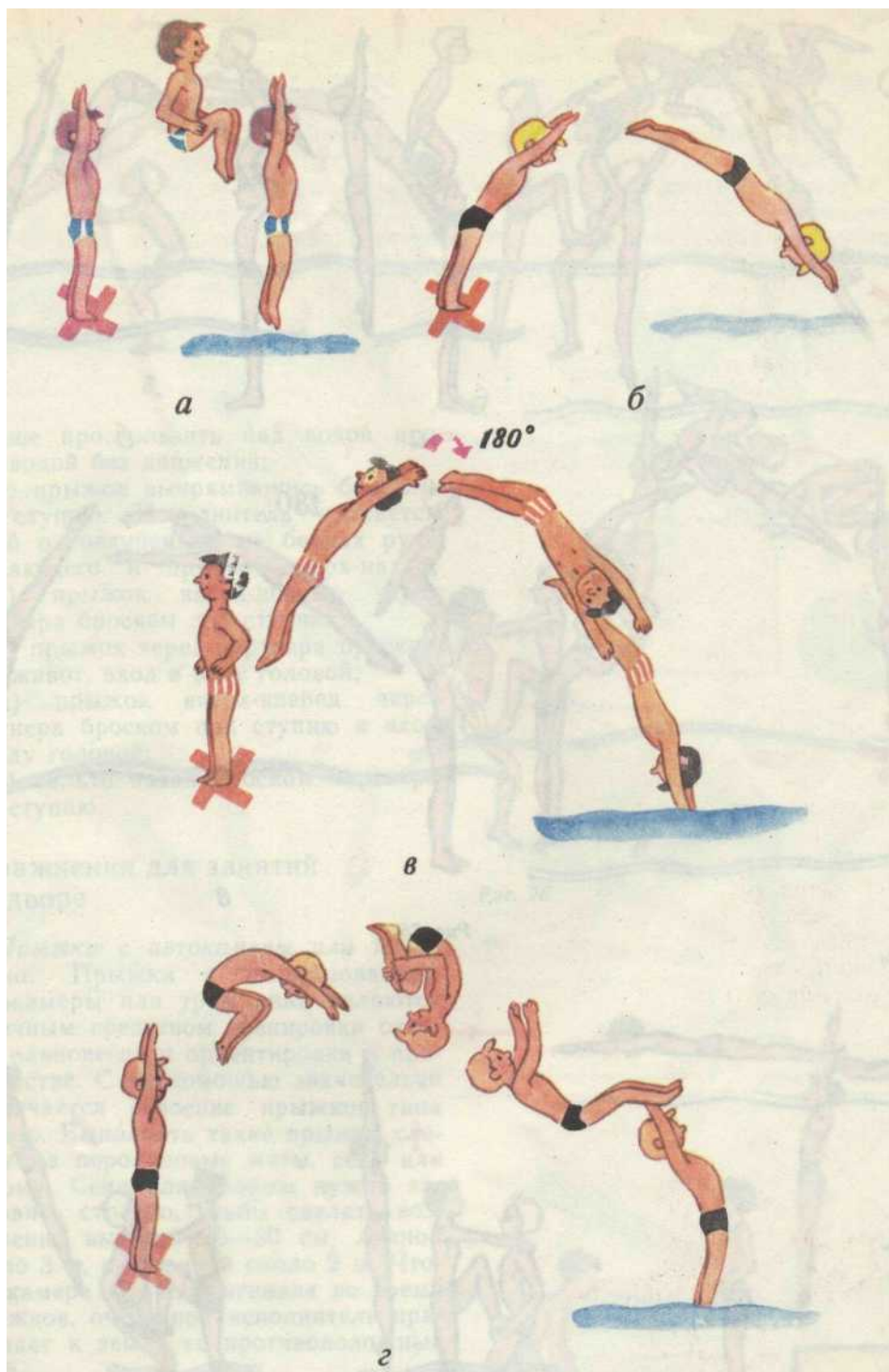


Рис. 74 (Продолжение рис. на стр. 52)

Последовательность разучивания в воде. Исполнитель лежит на воде вытянувшись, руки вверх; бросающий а) освоение скольжения на воде и толкает его под ступни. Задача —

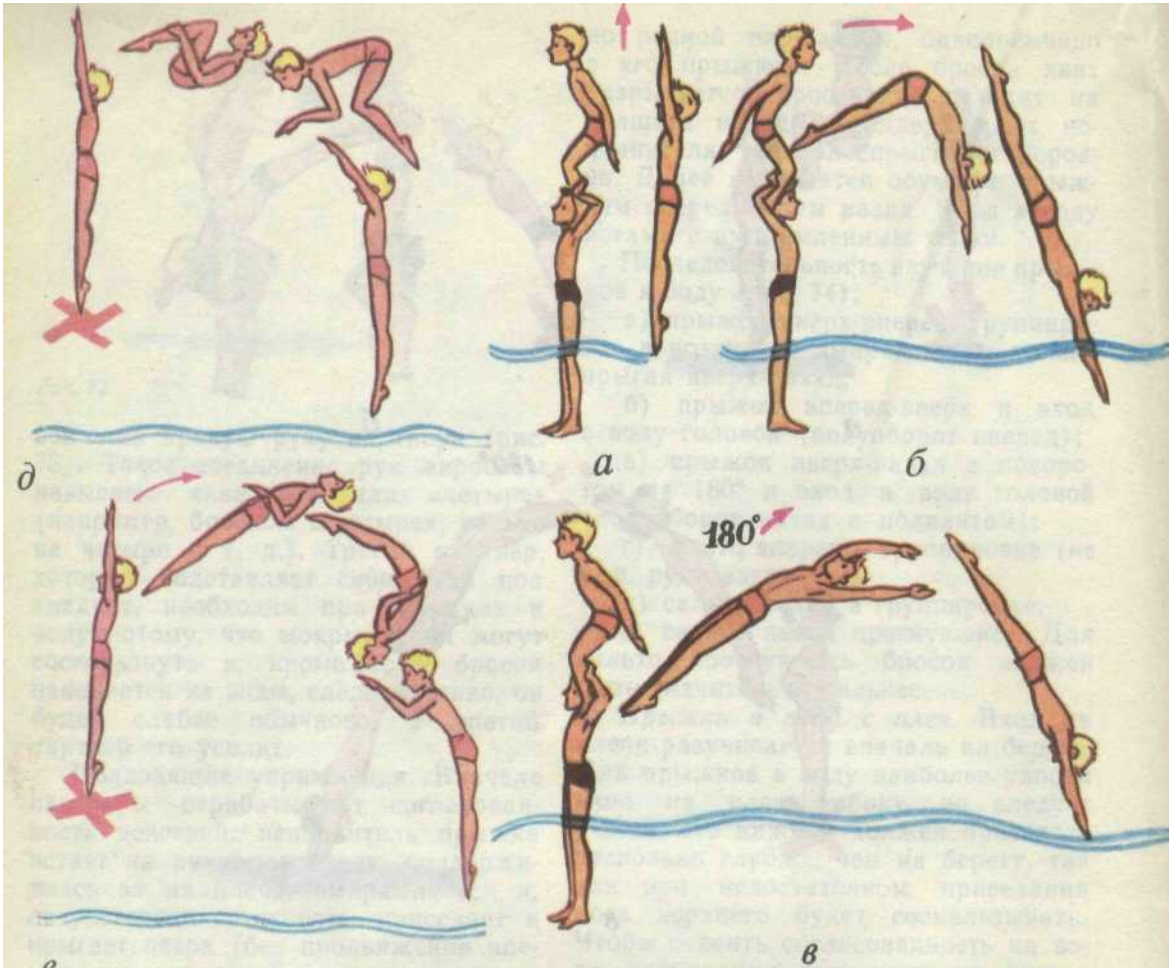


Рис. 74

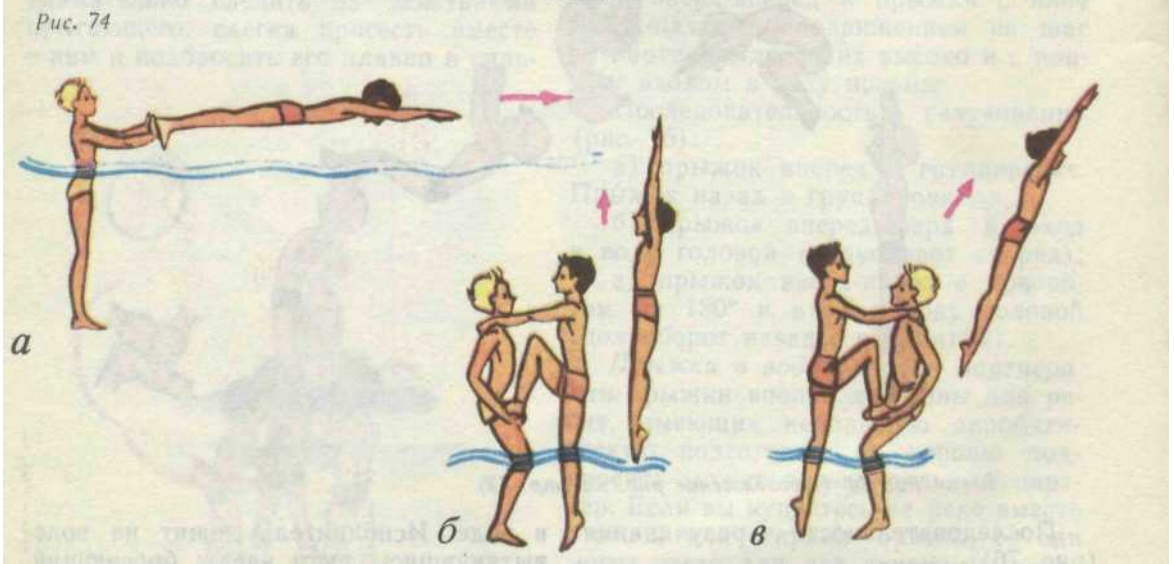


Рис. 76 (Продолжение рис. на стр. 53)



дольше проскользить над водой или под водой без движений;

б) прыжок выпрямившись броском под ступню. Исполнитель толкается ногой о соединенные на бедрах руки бросающего и прыгает вверх-назад;

в) прыжок вверх-вперед через партнера броском под ступню;

г) прыжок через партнера броском под живот, вход в воду головой;

д) прыжок вверх-вперед через партнера броском под ступню и вход в воду головой;

е) сальто назад броском партнера под ступню.

Упражнения для занятий во дворе

Прыжки с автокамеры или трамплина. Прыжки с использованием автокамеры или трамплина являются отличным средством тренировки органов равновесия и ориентировки в пространстве. С их помощью значительно облегчается освоение прыжков типа сальто. Выполнять такие прыжки следует на поролоновые маты, сено или солому. Сена или соломы нужно заготовить столько, чтобы сделать возвышение высотой 70—80 см, длиной около 3 м, а шириной около 2 м. Чтобы камера не подпрыгивала во время прыжков, очередной исполнитель прижимает к земле ее противоположный край.

Подводящие упражнения:

а) прыжки вверх-вперед и вверх-назад для изучения свойств трамплина или камеры, добиваясь высокого выпрыгивания (рис. 77);

Рис. 76

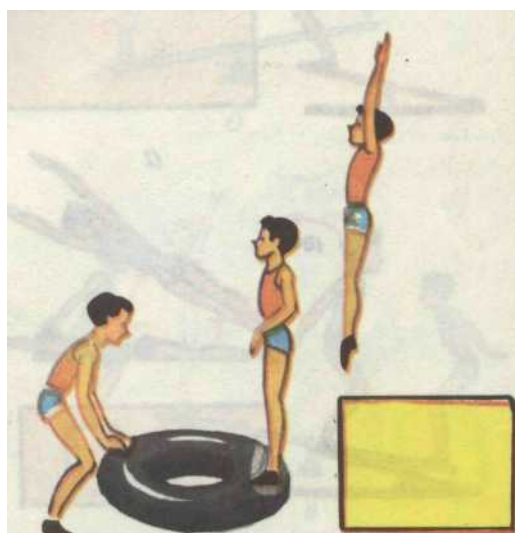


Рис. 77

б) то же, группируясь в воздухе и разгруппировываясь перед приземлением;

в) прыжки вверх-вперед и вверх-назад с поворотом на 180° ;

г) кувырок вперед прыжком на возвышение.

Прыжки на спину (рис. 78):

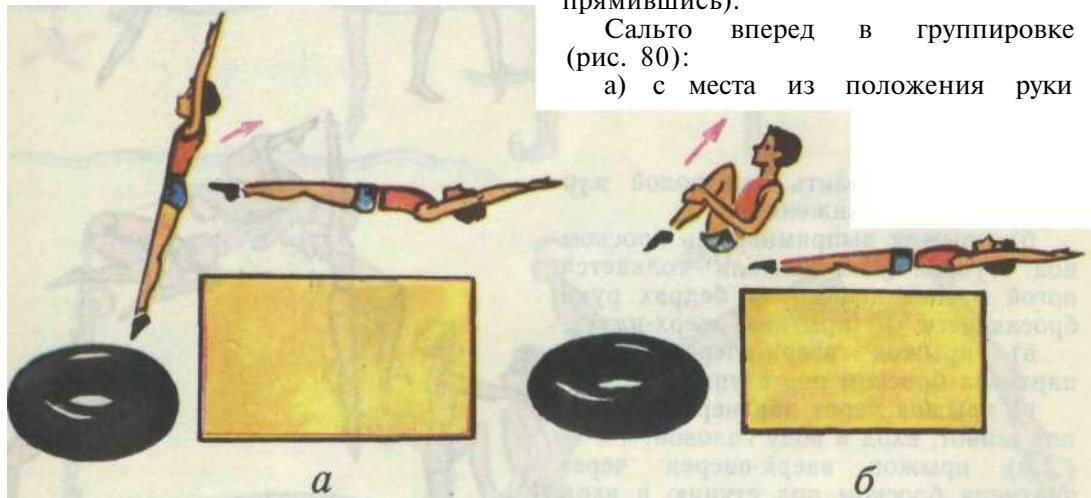


Рис. 78

а) выпрямившись;

б) группируясь и выпрямляясь.

Прыжки на живот (рис. 79):

а) выпрямляясь;

б) группируясь и выпрямляясь;

в) с поворотом (исполнитель стоит спиной к месту приземления и прыгает вверх-назад с поворотом на 180° выпрямившись).

Сальто вперед в группировке (рис. 80):

а) с места из положения руки

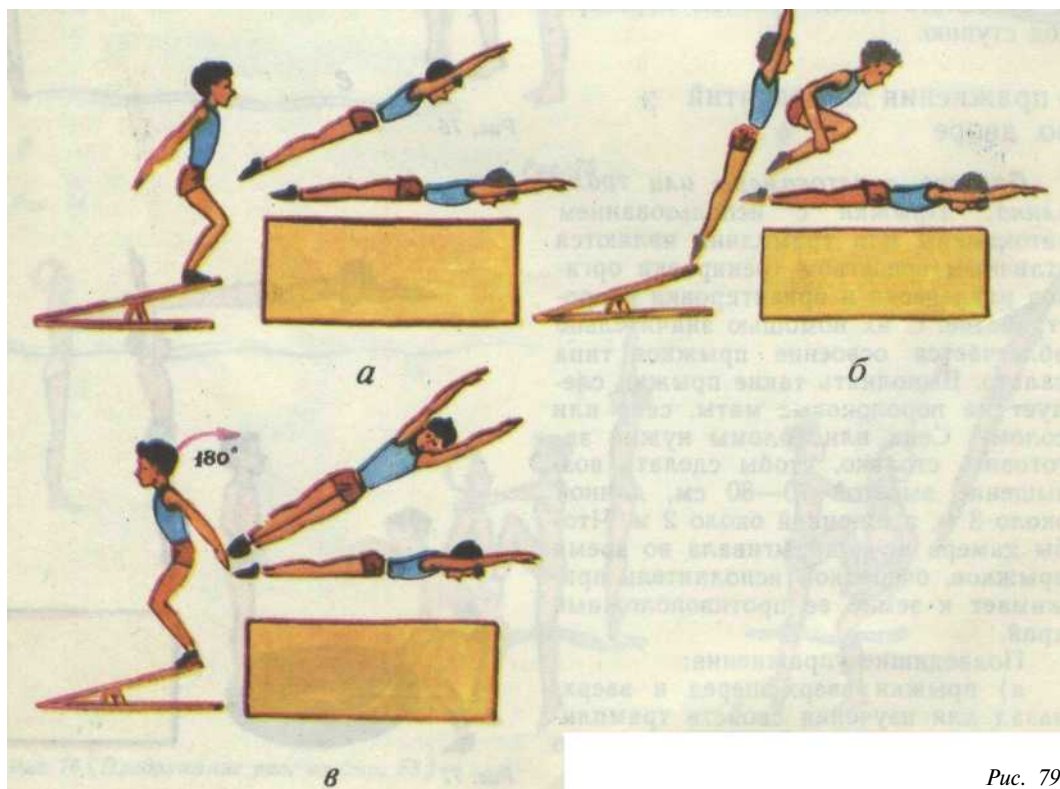


Рис. 79

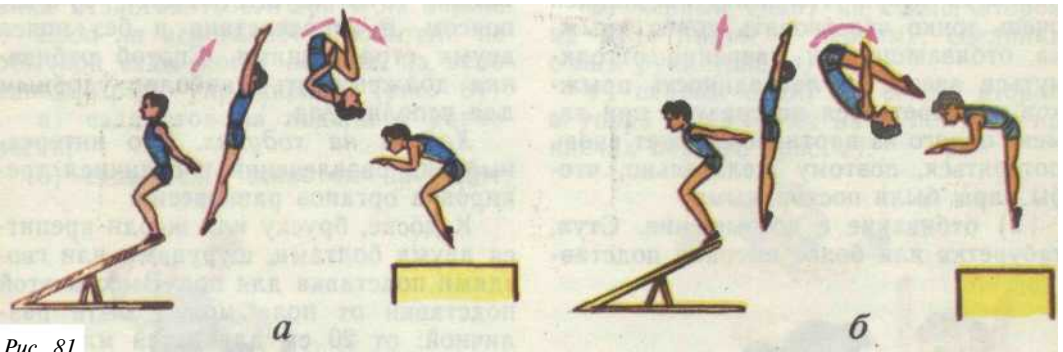
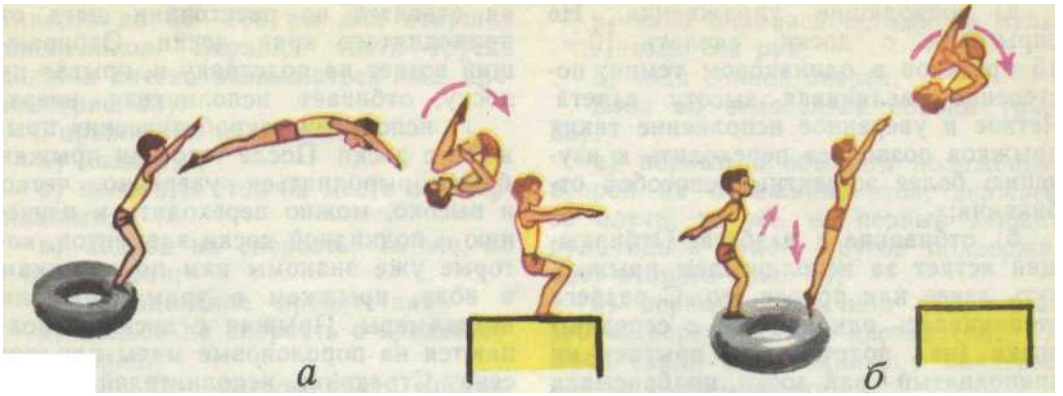
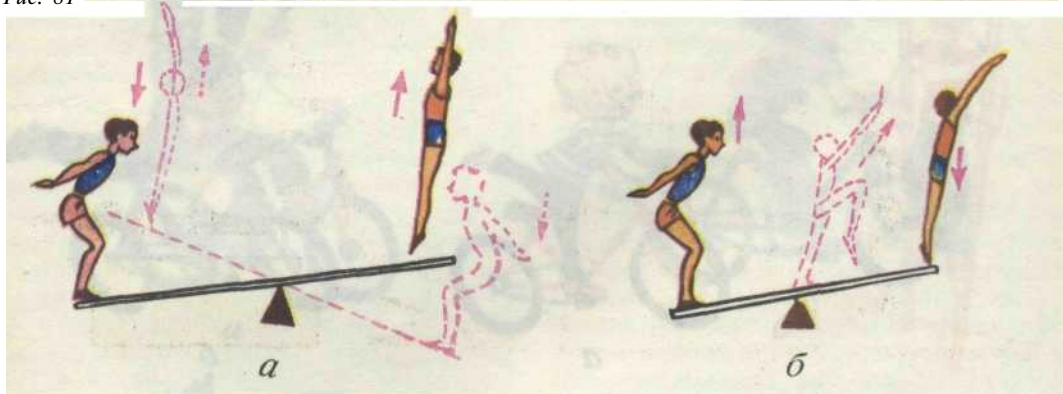


Рис. 81



вверх; то же после предварительного прыжка вверх на месте;

б) то же после прыжка вперед с одной стороны камеры на другую.

Сальто назад (рис. 81):

а) сальто назад выполняется из положения руки внизу сильным махом рук вверх, одновременно выпрыгивая вверх и группируясь после окончания маха. При изучении сальто обязательна страховка вдвоем ручным поясом;

б) сальто назад согнувшись.

Прыжки на подкидной доске. Последовательность изучения прыжков (рис. 82):

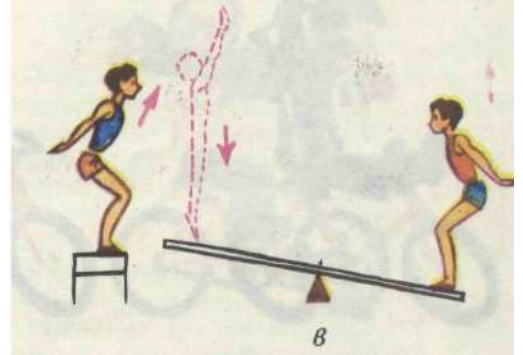


Рис. 82

а) подводящие упражнения. Не прыгивая с доски, сделать 10—15 прыжков в одинаковом темпе, постепенно увеличивая высоту взлета. Четкое и уверенное исполнение таких прыжков позволяет переходить к изучению более эффективных способов отбивания;

б) отбивание с разбега. Отбивающий встает за исполнителем прыжка, чуть левее или правее его. С разбега отталкиваясь одной ногой с середины доски (над подставкой), прыгает на приподнятый край доски, подбрасывая партнера вверх. Исполнитель должен очень тонко чувствовать конец прыжка отбивающего и уверенно оттолкнуться вверх. Согласованность прыжков приобретается не сразу и при замене одного из партнеров может вновь потеряться, поэтому желательно, чтобы пары были постоянными;

в) отбивание с возвышения. Стул, табуретка или более высокая подстав-

ка ставятся на расстоянии шага от приподнятого края доски. Отбивающий встает на подставку и, прыгая на доску, отбивает исполнителя вверх;

г) исполнение акробатических прыжков с доски. После того как прыжки будут выполняться уверенно, четко и высоко, можно переходить к изучению с подкидной доски элементов, которые уже знакомы нам по прыжкам в воду, прыжкам с трамплина или автокамеры. Прыжки с доски выполняются на поролоновые маты или стог сена. Страховка исполнителей обязательна. Она осуществляется ручным поясом, а впоследствии и без пояса двумя страхующими. Способ отбивания должен быть наиболее удобным для исполнителя.

Ходьба на ходулях. Это интересный вид развлечений и отличная тренировка органов равновесия.

К доске, бруску или жерди крепится двумя болтами, шурупами или гвоздями подставка для ног. Высота этой подставки от пола может быть различной: от 20 см для детей младших



Рис. 83



Рис. 84

классов до 60—100 см для старших школьников. Верхняя часть бруска должна слегка возвышаться над плечом (рис. 83).

Упражнения на ходулях:

- а) ходьба;
- б) повороты стоя на месте переступаниями;
- в) ходьба на скорость. То же, но с поворотами;
- г) преодоление препятствий;
- д) ходьба на скорость с продвижением назад;
- е) борьба — плечом сбить противника и заставить его сойти на землю.

Езда на велосипеде. Любители необычной езды могут освоить на велосипеде ряд упражнений (рис. 84):

- а) езда стоя на педали в равновесии;
- б) езда лежа животом на седле;

- в) езда опираясь ногами на руль;
- г) езда без рук;
- д) езда спиной вперед.

Езда на велосипеде вдвоем (рис. 85):

- а) первый в обычном положении, второй на багажнике стоя, держась за плечи; то же, но первый держит руль одной рукой, другой поддерживает второго (рис. а);
- б) первый в обычном положении, второй верхом на его плечах (рис. б). Вход сзади с багажника с поддержкой за голову первого;
- в) первый сидит на седле, второй на руле лицом к первому, соединив с ним руки (рис. в);
- г) первый сидит на седле, второй в упоре лежа, руки на руле, ноги на плечах первого (рис. г).



а



б



б



г

Рис. 85

Клуб любителей акробатики

Это здорово

— Класс, равняйся! Смирно! Андрей Иванович, на первом уроке физкультуры шестой класс присутствует в полном составе. Докладывает дежурный Соловьев!

— Здравствуйте, ребята! Поздравляю вас с началом нового учебного года! Надеюсь, он принесет вам немало спортивных успехов. Вы, наверно, знаете, что в вашем классе многие ребята увлеклись акробатикой. Так вот, в календарь областных соревнований школьников, которые будут проходить в Ярославле во время весенних каникул, включена акробатика. Я познакомился с программой соревнований и узнал мнение Бориса Павловича, который шефствует над нашими акробатами. Он уверен, что Павлов, Соловьев, Климова и Мосошина смогут освоить программу третьего спортивного разряда в парной акробатике. Добавлю к этому, что несколько человек из вашего класса в состоянии изучить разрядные упражнения в прыжках, и если мы объединимся с ребятами из других классов, то подготовим полную команду. Каково ваше мнение?

— Это здорово! — сказал Петя. — Тренироваться всем вместе, а потом поехать в Ярославль! Мы сможем увидеть там настоящих мастеров спорта по акробатике, может быть даже чемпионов страны! Что, ребята, попробуем?

— Конечно! Будем тренироваться столько, сколько потребуется.

— А вдруг что-нибудь не получится? — сказала Климова.

— Ну, не будем заранее пугаться.

Сходите-ка вы лучше к Борису Павловичу да посоветуйтесь, как организовать тренировки.

Старая-престарая история

— Борис Павлович, правда, что мы сможем выполнить упражнения III спортивного разряда по акробатике? — с ходу, забыв поздороваться, спросил Петька.

— Да, конечно! Вы пришли узнать только об этом? А может быть, заодно познакомите меня с вашими новыми друзьями?

— Это брат и сестра Георгиевы, Витя учится в восьмом классе, а Ира — в пятом. Они хотят заниматься в смешанной паре. А пришли мы к вам, чтобы посоветоваться, как организовать занятия.

— Хорошо, Саша! Мне все ясно. Думал я о ваших занятиях. Есть у меня и некоторые соображения, но прежде, чем высказать их, дозволейте рассказать вам старую-престарую историю, связанную с возникновением самодетельной группы спортсменов-акробатов.

Началось все с того, что страстные пропагандисты своего вида спорта — акробаты одного областного центра — получили приглашение выступить в исправительно-трудовой колонии несовершеннолетних. Они часто и безотказно выступали в школах, клубах, пионерских лагерях, зная, что каждое выступление может привлечь в ряды акробатов новое пополнение, но эта поездка не вызвала обычного энтузиазма. Начались вопросы: «Для чего это выступление?», «Кого агитировать?», «Есть ли смысл тратить целый день?» Все же поездка состоялась.

Мрачные монастырские стены, небольшая, плохо приспособленная для выступлений спортсменов сцена клуба и равнодушные, хмурые лица подростков вконец испортили настроение акробатов. Не получился вначале и контакт с зрительным залом. Хотелось быстрее закончить это выступление с жалкими хлопками вежливости, одинаково не нужное ни зрителям, ни спортсменам. Перелом в настроении произошел во время выступления пары, победителей первенства СССР среди юношей. Подростки того же возраста, что и сидящие в зале зрители, невероятно легко и свободно делали стойки на одной руке, горизонтальные упоры и сложные соскоки. Аплодисменты были непрерывными. Не менее горячо встретили четверку, а затем и всех других выступающих. Под конец воспитанники колонии не хотели расставаться с акробатами, скандировали: «Еще, еще, еще!!»

Через несколько дней, в воскресенье, к тренеру по акробатике, который жил на окраине города, пришли два подростка. «Здравствуйте! Мы из колонии, где вы недавно выступали с акробатами». — «Здравствуйте, очень приятно, проходите, присаживайтесь. А что, разве по воскресеньям у вас свободный день?» «Да, иногда, в виде особого исключения, с разрешения начальника. Ваше выступление взбудоражило наших ребят, а человек двадцать всю эту неделю ходят сами не свои. Если бы вы смогли приезжать к нам хоть изредка. Мы так хотим заниматься, что словами и не скажешь».

В глазах ребят можно было одновременно видеть и просьбу, и желание, и надежду. И тренер согласился, хотя каждая такая поездка лишала его выходного дня. «Хорошо, я приеду в следующее воскресенье. У вас есть хотя бы небольшой спортзал? Ведь скоро будет холодно!» — «Да, есть! Спасибо, до свидания».

Как первое, так и последующие занятия были какими-то необычными. На первом тренер был озадачен абсолютной напряженной тишиной, внимательными взглядами, ожидающими чего-то необычного. Ребята построились сами, без команды и разговоров,

и стояли не шевелясь в широких рабочих костюмах, неудобных для занятий акробатикой. «Может быть, снимем пиджаки и брюки?» — тихо и неуверенно предложил тренер. В несколько секунд костюмы исчезли, но картина не улучшилась: весь строй был в белых рубашках и кальсонах. «А маек и трусов у вас нет?» «Нет, не положено», — ответил один из воскресной делегации. «Конечно, в майках и трусах было бы удобнее, но можно заниматься и так».

Невольно подчиняясь общему напряжению и тишине, тренер начал говорить вполголоса: «Равняйся, смиренно, напра-во». Ученики оказались не только внимательными, но и способными. Они быстро освоили целый ряд парных упражнений, и, похвалив их, тренер сказал, что можно бы еще и попрыгать, но, к сожалению, нет матов.

На второе занятие акробаты построились в трусах и майках, а в центре зала была разложена дорожка из восьми матов. Занимались по-прежнему старательно, без разговоров и успешно. На мимоходом сказанные тренером слова «нам бы еще чешки и трамплин» ребята попросили оставить хоть на два-три дня чешки как образец для хозяйственника и рассказать, что такое трамплин.

При следующей встрече тренер, войдя в зал, не сдержал восхищения: «Какие прекрасные трамплины! Кто их сделал? А почему два?» «Один в подарок вашим акробатам. Мы их сами сделали, в мастерской», — ответил восьмиклассник Володя, ответственный за тренировки акробатов в дни их самостоятельных занятий.

Дела шли успешно: все ребята стали делать сальто с трамплина, кто-то освоил упражнения III разряда в парах и участвовал (опять в виде исключения) в городских и областных соревнованиях. Пришло время разучивать стойки на прямых руках и более высокие пирамиды в четверках и... уперлись ногами в потолок. «Да, лишний метр нам бы не помешал», — сказал, как бы рассуждая сам с собой, тренер. После этого поведение ребят стало непонятным: несмотря на весен-

ною прохладную погоду, они дважды просили проводить занятия на футбольном поле, а когда стало по-летнему тепло, пожелали перенести тренировку в зал. Перед входом в зал ребята учтиво остановились, пропуская тренера вперед. Они были, как всегда, серьезными и молчаливыми, но лукавые глаза подтверждали догадку тренера, что готовится какой-то сюрприз. Так вот что готовилось в величайшей тайне — зал был углублен, оштукатурен и покрашен приятной светлой краской...

После занятий тренер зашел к начальнику колонии и стал благодарить его за заботу об акробатах. «А разве вы не знаете, что мы им почти не помогали? Зал делали не рабочие, а сами акробаты после шести часов работы в нашем цехе и уроков в школе, в то время, когда другие шли в кино или отдыхали. Видели бы вы этих пацанов, раскрасневшихся и неутомимо бегающих с ведрами земли! Они хотели преподнести сюрприз вам, но гораздо больше сделали для себя. Ребята переродились! Теперь можно не волноваться за их будущее. Я это предвидел, поэтому без сомнений отпускал их к вам домой, на тренировки, соревнования, но в то же время не хотел, чтобы все их просьбы тотчас исполнялись. Доступность и излишества расслабляют молодых людей, делают их потребителями. Трудности, наоборот, закаляют. Так что благодарность заслужили вы, вселивший в них радость труда и стремление к намеченной цели».

А дома тренера ждал еще сюрприз: за время его отсутствия в квартире появилась большая картина в красивой раме, написанная, вероятно, с фотографии — он выполнял акробатическое упражнение — горизонтальный упор на одной руке. Кто писал и принес картину — выяснить не удалось: ребята умели хранить свои тайны.

— Борис Павлович, а что же дальше? — спросила Ира.

— Осенью этого же года тренер неожиданно переехал в другой город. Связь оборвалась. Однако без случайных встреч не обошлось. Две из них

были особенно интересны, так как бывшие колонисты-акробаты стали литераторами и сотрудничали в известных газетах республиканского и союзного значения. Они-то и сообщили, что все «наши» акробаты нашли для себя интересные и полезные дела в жизни и до сих пор вспоминают свои тренировки.

Однако пора перейти и к нашим делам. Ребята вы хорошие, и помогать вам интересно, но постоянно тренировать целую команду я уже не смогу. Андрей Иванович готовит в школе волейболистов, баскетболистов, лыжников, легкоатлетов и тоже не сможет уделить вам много времени.

— Борис Павлович, а что, если нам организовать клуб любителей акробатики? На заседаниях клуба вы будете давать нам задания, рассказывать, как тренироваться, и проверять нас, а мы будем самостоятельно заниматься три-четыре раза в неделю, по расписанию, составленному Андреем Ивановичем и под его контролем.

— Правильно. Если ребята, о которых вы сейчас рассказали, могли обучать друг друга, то почему мы не сможем?

— Не горячись, Саша! Разве я возражаю? Мне такая идея тоже по душе. Не будем терять время. Виктор, как самый старший среди вас, пусть займется вопросами организации клуба. Петя и Саша, подготовьте в рисунках программу «Азбуки акробатики», чтобы эти упражнения разучили новички, а для освоивших «Азбуку» я приготовлю программу III юношеского разряда. Первое заседание посвятим вольным упражнениям, которые одинаково необходимы всем акробатам.

Первое заседание клуба. Знакомство с видами спортивной акробатики и разучивание вольных упражнений

Через три дня Борис Павлович получил красиво написанное приглашение на первое заседание «Клуба любителей акробатики». В вестибюле школы внимание его привлекло яркое объявление, приглашающее занимать-

ся акробатикой «всех желающих». Физкультурный зал был красочно оформлен, а на специальной доске висели листы с рисунками упражнений «Азбуки акробатики». Заседание клуба открыл преподаватель физкультуры Андрей Иванович. Он сказал:

— Друзья, сегодня мы собрались, чтобы поближе познакомиться с чрезвычайно интересным и красивым видом спорта — акробатикой. Мне приятно видеть здесь так много ребят, заинтересовавшихся этим видом спорта. Я с удовольствием передаю слово Борису Павловичу, который расскажет нам о спортивной акробатике и познакомит с некоторыми упражнениями.

— Ребята, акробатические упражнения известны людям давно, более четырех тысяч лет. В старину они использовались шутами, скоморохами и бродячими артистами для увеселительных целей на ярмарках, праздниках и гуляниях. Подобные представления пользовались большим успехом, и это привело к тому, что в XIX веке в крупных городах начали строиться цирки. Цирки не стали центрами развития акробатики, так как артисты не были заинтересованы в раскрытии своих профессиональных секретов. Наоборот, каждому акробатическому выступлению они создавали рекламу неповторимости, смертельной опасности или чрезвычайной сложности, и естественно, что в таких условиях акробатика не могла стать достоянием широких слоев молодежи. Лишь в 1939 году в Советском Союзе спортивная акробатика зарождается как вид спорта. Потом акробатика стала развиваться в Болгарии, Венгрии, ФРГ, ГДР, Польше, Франции.

В 1973 году страны, развивающие акробатику, объединились в Международную федерацию. С 1974 года стали регулярно проводить чемпионаты мира, а затем Кубки мира и чемпионаты Европы, в которых теперь участвует около 20 стран мира. Спортсмены-акробаты соревнуются в акробатических прыжках, парных и групповых упражнениях.

В акробатических прыжках соревнования проводятся среди мужчин и среди женщин. Прыжковые упражне-

ния состоят из различных переворотов и сальто и выполняются с разбега на специальной дорожке или гимнастических матах, уложенных дорожкой. Прыжки отлично развивают ловкость, смелость, быстроту и ориентировку в пространстве в необычных положениях, а также составляют основу подготовки не только всех акробатов, но и гимнастов, батутистов, прыгунов в воду.

Соревнования по парной акробатике проводятся по трем различным программам для мужских, женских и смешанных пар. Свои упражнения или композиции пары выполняют на ковре под музыку. Нижний поднимает, удерживает, подбрасывает и ловит верхнего, выполняющего стойки, поддержки, равновесия и сальто с его помощью.

В групповых видах акробатики две программы: для женских троек и мужских четверок. Группы строят различные пирамиды и выполняют вольтижные упражнения или полеты, в которых верхний, наиболее легкий участник группы, делает с помощью партнеров различные перевороты, прыжки и сальто на их плечи или руки.

Кроме совместных парных и групповых упражнений участники должны выполнять в своих композициях и индивидуальные акробатические и хореографические упражнения, что делает их выступления более интересными и красивыми, а подготовку разносторонней.

Соревнования для школьников по специально разработанной для них юношеским разрядам стали проводиться с 1956 года. Их первая ступенька — III юношеский разряд. Он вполне доступен для школьников, выполняющих упражнения школьной программы по акробатике или «Азбуки акробатики». Те, кто освоит упражнения III разряда, создадут себе базу для перехода к следующей ступеньке сложности — II юношескому разряду и т. д.

В каждом юношеском разряде (по прыжкам, группам и парам) имеются три обязательных упражнения и одно вольное. Разучивание программы III разряда мы начнем с вольных упражнений, так как они составляют

основу подготовки акробата для освоения более трудных упражнений в прыжках, парах и группах. Выполняются вольные упражнения на ковре, на гимнастических матах или на полу. Гаю попрошу приготовиться к показу упражнений, которые я буду называть. Итак;

Вольные упражнения III юношеского разряда

1. Равновесие на правой или левой ноге, 2,0
руки в стороны
2. Кувырком вперед согнувшись лечь на 1,0
спину
3. Мост. Лечь на спину, сесть 2,5
4. Наклон вперед до касания грудью 1,5
бедер (ноги не сгибать)
5. Перекатом назад стойка на лопатках 2,0
с поддержкой руками под спину
6. Перекатом вперед в группировку встать 3,0
и прыжок вверх прогнувшись

Молодец, Галя. Я думаю, что и другие ребята, освоившие упражнения «Азбуки акробатики», не встретят здесь трудностей. Выполнять вольные упражнения следует на каждом занятии по 3—6 раз, так как при регулярном их повторении развивается гибкость, сила, воспитывается умение четко выполнять различные движения и положения. Какие вопросы возникли у вас по вольным упражнениям?

— Борис Павлович, в программе вольных упражнений справа проставлены цифры. Что они означают?

— Такие цифры указывают стоимость каждого элемента не только в вольных упражнениях, но и в прыжках, и в парах, и в группах. Общая сумма стоимости всех элементов в каждом упражнении составляет 10 баллов. Такова же и максимальная оценка, которую можно получить. Например, мальчик не сделал мост в вольных упражнениях, и судьи будут оценивать их не из 10, а из 7,5 балла. Но судьи уменьшают оценки не только при невыполнении элемента, но и за другие ошибки, которые подразделяются на мелкие, значительные и грубые. Об этих ошибках и других правилах судейства я расскажу вам позже.

— И еще вопрос: как выполняют вольные упражнения пары и группы?

— Пары и группы выполняют

вольные упражнения всем составом одновременно и получают одну одинаковую для всех оценку.

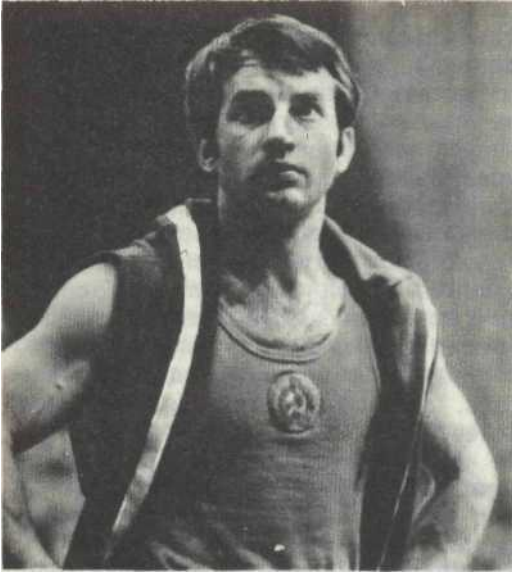
Начиная со следующего заседания будем детальнее знакомиться с каждым видом спортивной акробатики, и в первую очередь с акробатическими прыжками: не научившись выполнять основные прыжки, ни пары, ни тройки, ни четверки не смогут добиться высоких спортивных результатов.

Второе заседание клуба. Разучивание акробатических прыжков

Прыжки — наиболее сложные акробатические упражнения для самостоятельного изучения. Однако и в этом виде прыгуны, занимающиеся самостоятельно, достигают высоких спортивных результатов. Так, Михаил Страхов из Ставрополя, занимаясь акробатическими прыжками с 17 лет, самостоятельно разучивал различные перевороты и сальто, занимаясь на самодельной опилочной дорожке ежедневно по 2 раза в день. Через несколько лет упорнейших занятий Михаил выполнил норму мастера спорта СССР. Впоследствии он неоднократно становился чемпионом РСФСР и занимал призовые места в чемпионатах СССР 1953—1960 годов.

По своей системе двухразовых тренировок в день он начал обучать акробатическим прыжкам и своего младшего брата Юрия, когда тому было 13 лет. Благодаря советам и наблюдению за тренировками опытного старшего брата Юрий Страхов добился еще более высоких результатов: 6 раз становился он чемпионом Советского Союза и был удостоен высшего спортивного звания «Заслуженный мастер спорта СССР».

Постепенно Михаил Владимирович Страхов, ставший уже заслуженным тренером СССР, пришел к выводу, что обучение сложным акробатическим прыжкам должно осуществляться с использованием различных снарядов и приспособлений, которые облегчают и ускоряют обучение. Вместе со своими учениками он сконструировал специ-



Василий Скакун

альные дорожки для прыжков, подвесные пояса для страховки,двигающиеся вместе с прыгуном на специальных тросах, стал широко применять в обучении трамплины, батуты и поролоновые маты. В результате творческой работы ему удалось создать лучшую в стране школу по подготовке акробатов-прыгунов. Воспитанники этой школы Василий Скакун, Наталья Тимофеева, Александр Тимофеев, Валентина Чухарева не раз становились чемпионами страны и были первыми исполнителями невиданно сложных прыжков. Так, чемпион мира Василий Скакун, именованный в зарубежной прессе как «Мистер Кузнечик», первым в мире выполнил на акробатической дорожке двойное сальто прогнувшись с поворотом на 720° и ряд других новых элементов.

В настоящее время все акробаты мира используют опыт ставропольской школы по подготовке прыгунов высокого класса. Сейчас директором и старшим тренером школы работает талантливый ученик Страхова Василий Александрович Скакун, заслуженный тренер СССР, подготовивший чемпионов мира Людмилу Цыганову, Александра Расолина, Валентину Завалий и многих других выдающихся акробатов.

Тем, кто хочет заниматься акробатическими прыжками, хочу дать несколько советов:

1. Тренируйтесь ежедневно. На совместных тренировках с друзьями изучайте новые упражнения и прыжки, а шпагаты, мосты и стойки — самостоятельно, дома.

2. Внимательно относитесь друг к другу при взаимном обучении; непременно научитесь хорошо страховать.

3. При обучении используйте пояса для страховки, трамплин, автокамеру, помощь товарищей, маты.

Разучивание акробатических прыжков

Акробатические прыжки III—II юношеских разрядов выполняются на 8—10-метровой дорожке из поролоновых или обычных гимнастических матов. В теплое время года следует заниматься на опилочной дорожке,

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 коснитесь прямой ногой руки, удерживая руки на уровне плеч, не сгибаясь. Махи выполняйте медленно, быстро и очень быстро;

б) широкое разведение ног в стороны до положения близкого к прямому шпагату, без наклона вперед;

в) наклоны в сторону. Наклоняйтесь до опоры рукой о пол, слегка сгибая опорную ногу, и, поднимая свободную, оттолкнитесь рукой и выпрямитесь в исходное положение (рис. 86)

Петя, выполни это упражнение несколько раз вправо и влево, а вы, ребята, следите за точностью наклона, четкостью отталкивания и сохранением равновесия. 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, проделайте 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 (рис. 87). 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.

Уясним основные моменты техники выполнения колеса. Петя, возьми гимнастический обруч, поставь его вертикально и отпусти руку. Обруч сразу же упадет в сторону. Теперь слегка толкни его вперед из этого положения. Видите, обруч упал не сразу, а через 2—3 м. При сильном толчке он покатится через весь зал. Учтите, что принципы продвижения обруча и колеса сходны, делаем вывод: быстрое движение вперед облегчает выполнение колеса.

Продолжим наблюдение. Петя, поставь обруч не вертикально, а с небольшим наклоном и толкни. Заметьте, обруч покати́лся не прямо, а по дуге в сторону. Точно так же и в акробатическом колесе: если тело будет

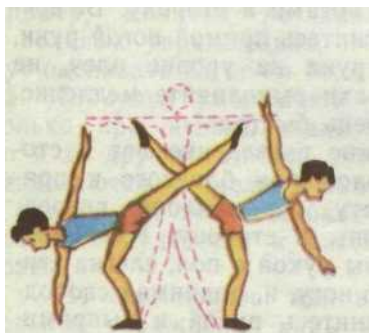


Рис. 86



Рис. 87

в прогнутом или согнутом положении, то продвижение будет не прямолинейным и прыгун сойдет с дорожки. И третий момент, от которого зависит точность и скорость выполнения колеса, — последовательность опоры.

Итак, вы должны 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.

Начинайте разучивание колеса, как и других упражнений прыжковой акробатики, в облегченных условиях. Для этого используйте:

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 (при занятиях на берегу реки);

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 (рис. 88).

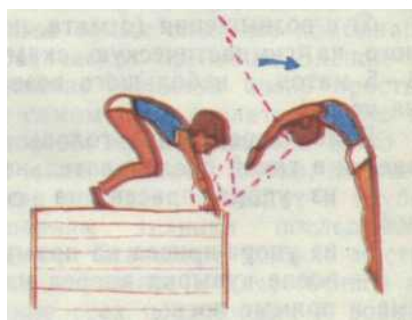


Рис. 88

Исходное положение принимается из упора присев кувырком вперед в упор согнувшись. Упражнение выполняется для освоения маха 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.

Галя, выполни это упражнение, а Саша и Петя подстрахуют. Правильно, но во время приземления не толкайте ее вперед, а помогите остановиться.

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 (рис. 89).



Рис. 89

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 песок).

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;

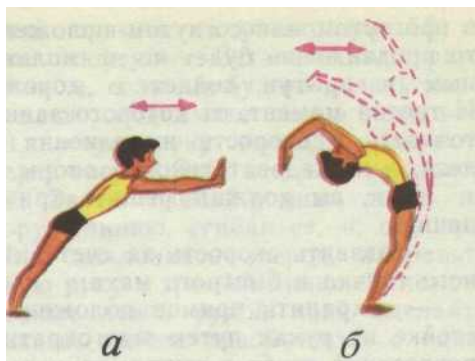


Рис. 90

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 (рис. 90, а);

в) то же, стоя спиной к стене, после наклона назад, делая толчок в прогнутом положении (рис. 90, б);

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 (рис. 91).



Рис. 91

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 рука-

ми, 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 (рис. 92) 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

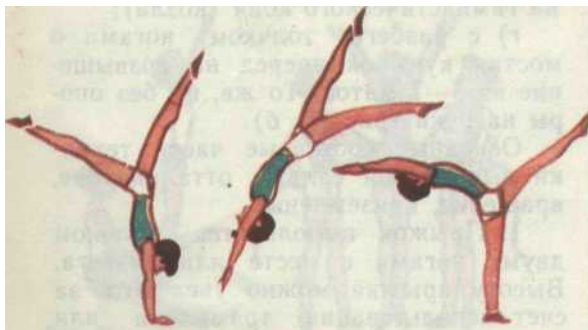


Рис. 92

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 получают более активно (быстро) и облегчается прыжок на ноги (рис. 93). Приземляться следует на носки прямых ног с последующим прыжком вверх или вверх-назад. Очень важно при этом научиться изменять длину отскока: отпрыгивание для выполнения

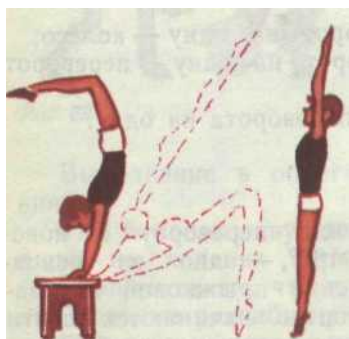


Рис. 93



Рис. 94

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 соедините ноги и заканчивайте рондат курбетом без сгибания ног (рис. 94). 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 относятся сальто вперед в группировке.

Подводящие упражнения:

а) из положения лежа на спине быстро сесть группировавшись (рис. 95, а): выполнять по 8—10 раз в максимально быстром темпе;

б) 2—3 кувырка вперед, делая их очень быстро и плотно группировавшись;

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 (рис. 95, б).

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

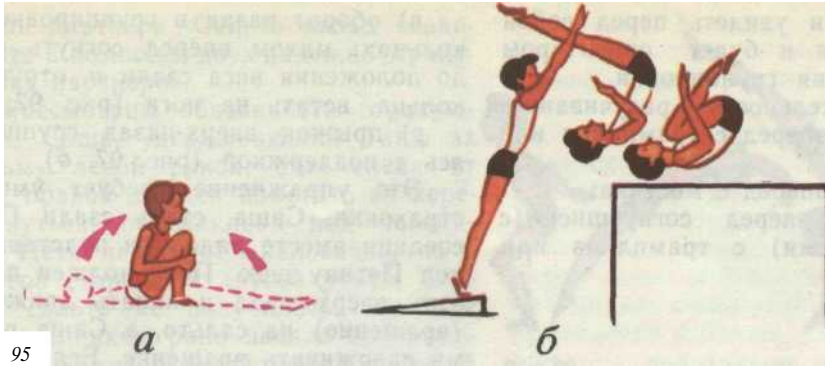


Рис. 95

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 (рис. 96), и со страховкой ручным поясом. Это упражнение мы сейчас и проделаем. Таня будет выполнять сальто, Виктор — подбрасывать под ступни, Петя и Саша — страховать. Саша встанет справа, левой рукой возьмет веревку у пояса, дважды обмотав ее вокруг кисти, и будет помогать Тане выше оттолкнуться, приподнимая ее вверх, а правой рукой при необходимости будет увеличивать вращение вперед. То же делает Петя, но с другой стороны и другой рукой. Для увеличения

вращения подталкивайте под лопатки или шею, а потом поддержите и во время приземления;

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 страхующие 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.



Рис. 96

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 — от-

крыть 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.

Сальто назад

Подводящие упражнения:

а) группировки из положения лежа на спине, быстро поднимая ноги и таз. Делать в быстром темпе по 6—10 раз подряд;

б) группировки в вися на гимнастической стенке или перекладине;

в) оборот назад в группировке на кольцах: махом вперед согнуть ноги до положения вися сзади и, отпуская кольца, встать на ноги (рис. 97, а); г) прыжок вверх-назад группировясь с поддержкой (рис. 97, б).

Это упражнение требует умелой страховки. Саша, стань сзади Пети, соедини вместе ладони и подставь их под Петину шею. Петя должен прыгнуть вверх-назад и начать движение (вращение) на сальто, а Саша руками сдерживать вращение. Если Саша будет при этом чувствовать нагрузку на руки, значит, прыжок выполняется верно.

Основы техники и указания к выполнению. В технике выполнения сальто назад (рис. 98) следует выделить: отталкивание, вращение, приземление,

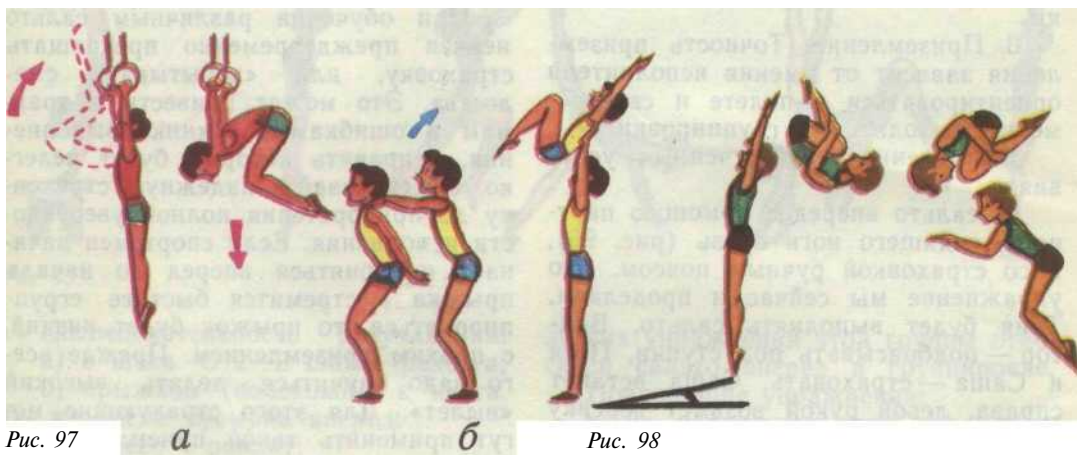


Рис. 97

а

б

Рис. 98

1. Отталкивание — выполняется толчком двумя ногами после неглубокого приседания и отведения рук вниз-назад. Не задерживаясь в приседе, исполнитель должен прыгнуть как можно выше, поднимая руки вверх, и потянуться за ними. Небольшое отклонение выпрямленного тела назад (без прогибания) облегчает выполнение сальто. Прогибание с отведением головы назад — грубая ошибка, которая приводит к потере высоты и препятствует взятию плотной группировки.

2. Вращение. Закончив мах руками и толчок, нужно очень быстро (резко) поднять согнутые ноги к груди и захватить их руками за голени.

Сгибание ног способствует увеличению скорости вращения: чем плотнее группировка, тем быстрее вращение. Оно должно продолжаться до тех пор, пока выполняющий не увидит пол.

3. Приземление. Раскрывая группировку, исполнитель разгибает ноги, выпрямляется и поднимает руки, приземляется с носков на всю ступню, сгибая ноги.

Последовательность разучивания и исправление ошибок. Осваивать сальто можно лишь после того, как вы научитесь высоко прыгать вверх и освоите все подводящие упражнения. Для увеличения высоты прыжка используйте трамплин, камеру или по-

мощь партнера. Сальто назад осваивайте с помощью двух надежно страхующих партнеров.

Рассмотрим обязанности страхующих. Саша, удерживающий Таню за тесьму левой рукой, стоя слева от нее, правой должен помогать ей перевернуться, подталкивая под поясницу. Петя действует аналогично, но с другой стороны и другой рукой. Сейчас сальто не получилось, так как Таня слишком рано начала группироваться. Таня, сделай более сильный мах руками вверх, в конце маха посмотрите на руки и только тогда группируйтесь. А вы, Петя и Саша, покрепче держитесь за веревку, помогая выше оттолкнуться, и свободной рукой подтолкните Таню под поясницу. Вот так! Сальто получилось.

Наиболее распространенная ошибка при исполнении сальто назад — неправильное положение головы в начале прыжка. Наклоняя голову назад, вы незаметно для себя прогибаетесь. Чтобы исправить эту ошибку, попробуйте сделать сальто с опущенной на грудь головой, направляя взгляд на пол перед собой и на колени, или зажмите подбородком бумажку (тряпочку) и удержите ее в таком положении до конца сальто. Такие же приемы помогают исправить и ошибки, связанные с неплотной группировкой.

Приземление на четвереньки или в сед при хорошем выпрыгивании и группировке объясняется тем, что исполнитель не ориентируется в полете (не видит пол). Исправить эту ошибку поможет подводящее упражнение на кольцах и напоминание страхующих о необходимости увидеть пол.

Переворот назад

Это — один из основных элементов в программе акробатических прыжков II—I юношеских разрядов. В старших разрядах переворот является связующим и разгонным элементом между различными сальто.

Подводящие упражнения:

а) разгибание ног в положении моста;

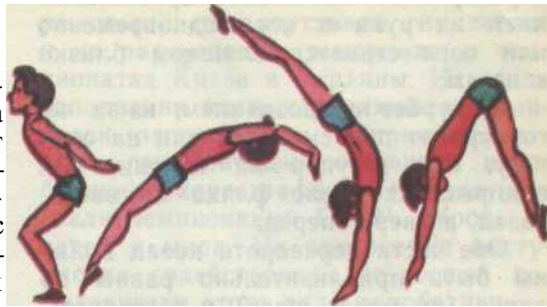


Рис. 99

б) из стойки на руках перекач прогнувшись в упор лежа;

в) прыжок вверх-назад, ложась спиной на горку поролоновых матов;

г) курбет из стойки на руках.

Изучать фляк можно только при надежной страховке поясом, двумя партнерами, так как неудачное выполнение может привести к травме рук или шеи.

Особо важное значение имеет техника выполнения «длинного» переворота назад (рис. 99), который позволяет развить скорость, необходимую для выполнения сложных соединений. Для обеспечения длины прыжка необходимо присесть, отводя руки вниз-назад, и, начиная падать, прыгнуть вверх-назад, стремясь полностью разогнуть ноги и выпрямить тело. Заканчивая прыжок, максимально отвести руки вверх-назад, поднять голову, прогнуться и поставить выпрямленные руки на пол. Из положения стойки на руках, в котором оказался исполнитель после прыжка назад, начинается вторая часть — курбет. Техника его выполнения должна быть хорошо отработана еще до изучения переворота назад.

В первой части наиболее часто встречаются ошибки, связанные с преждевременным отведением головы назад и прогибанием, что приводит к укорочению полета, сгибанию рук на опоре и вялому исполнению всего переворота. Во второй части характерными являются две ошибки:

1) преждевременный курбет — сгибание начинают до вертикального положения в стойке. В результате

переворот выполняется с приземлением на руки и ноги одновременно или ноги ставятся слишком близко к ногам;

2) курбет с опозданием, из-за чего акробат приземляется или на одну ногу, или в упор на колени, или подпрыгивая после фляка не вверх-назад, а вверх-вперед.

Обе части переворота назад должны быть приблизительно равны по длине (не менее шага) и выполняться слитно. При правильном исполнении акробат должен прыгнуть с рук на прямые ноги и сделать высокий отскок назад.

Последовательность разучивания (при выполнении всех упражнений помогать и страховать ручным поясом):

а) фляк броском под ступни партнера, сидящего на полу ноги врозь;

б) фляк с гимнастического мостика; фляк;

в) фляк после кувырка вперед и назад;

г) курбет — фляк; рондат — фляк.

В заключение сегодняшней беседы и разбора акробатических прыжков я еще раз предупреждаю вас, что наше быстрое знакомство с основными прыжками не должно настраивать вас на такое же быстрое их изучение. Не спешите. В начальной фазе разучивания любого упражнения главное — качество. Поэтому переходите к разучиванию нового элемента только после усвоения всех подводящих упражнений и разучивайте на одном занятии не более двух новых элементов.

Акробатические прыжки III юношеского разряда вы сможете разобрать и освоить самостоятельно, но помните: все они выполняются с разбега и без остановок.

Упражнения III юношеского разряда для мальчиков и девочек

- | | | |
|-----|---|-----|
| I. | 1. Толчком ногами о мостик прыжок вверх-вперед на правую (левую) ногу | 1,5 |
| | 2. Колесо влево (вправо) | 4,0 |
| | 3. Колесо влево (вправо) | 4,5 |
| II. | 1. Толчком ног кувырок вперед в группировке | 2,0 |
| | 2. Прыжком кувырок вперед в группировке | 3,0 |

3. Прыжок вверх с поворотом на $20\ 180^\circ$

4. Кувырок назад в группировке 2,0

5. Прыжок вверх с поворотом на $1,0\ 90^\circ$

III. 1. Колесо влево (вправо) с поворотом налево (направо) 4,0

2. Толчком левой (правой) ноги кувырок вперед в группировке 2,0

3. Прыжок вверх с поворотом на 360°

Третье заседание клуба. 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. Правда, известно было немало акробатических пар, в которых объединялись родные братья и сестры, почти не отличающиеся друг от друга по росту и весу. Наиболее известные: Василий и Александр Яловые — силовые акробаты — рекордсмены, артисты цирка; Борис и Владимир Воронины, мастера спорта, чемпионы СССР 1954 года, заслуженные артисты цирка; Вера и Надежда Тищенко, чемпионы СССР 1975 года, и другие.

Достижения этих спортсменов доказывают, что в паре могут заниматься партнеры одинакового роста и веса. Однако, учитывая, что роль нижнего очень ответственна, привлекать к ней подростков моложе 12 лет следует весьма осторожно.

В связи с тем что в программу первого чемпионата мира по акробатике были включены женские парные упражнения, началось развитие этого вида акробатики в нашей стране. Первые пары, появившиеся в Волгограде, Воронеже и в Москве, долго



Надежда Тищенко и Маргарита Кухаренко

не могли найти нужных упражнений: сложных, красивых и в то же время женственных. Тренерский совет решил послать на чемпионат мира воронежских девушек. Бронзовые медали, завоеванные в 1974 году Верой Зелепукиной и Татьяной Бурлаковой в острой борьбе с девушками из Болгарии, Польши, ФРГ и других стран, в которых уже несколько лет культивировался этот вид акробатики, можно было расценивать как победу. Затем на ковре появились киевлянки Надежда Тищенко и Маргарита Кухаренко. В спорте они не были но-

вичками: каждая имела звание мастера спорта по спортивной гимнастике и не раз успешно выступала в чемпионатах Киева и Украины. Их стиль исполнения парных упражнений отличался легкостью и непринужденностью, гармоничным сочетанием акробатики с хореографией. Эти девушки стали чемпионками СССР, Европы, а затем и мира. Их прекрасные выступления содействовали возросшей популярности этого вида акробатики.

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 (рис. 100):

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.



Рис. 100



Рис. 101

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 (рис. 101):

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 (рис. 102):

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.

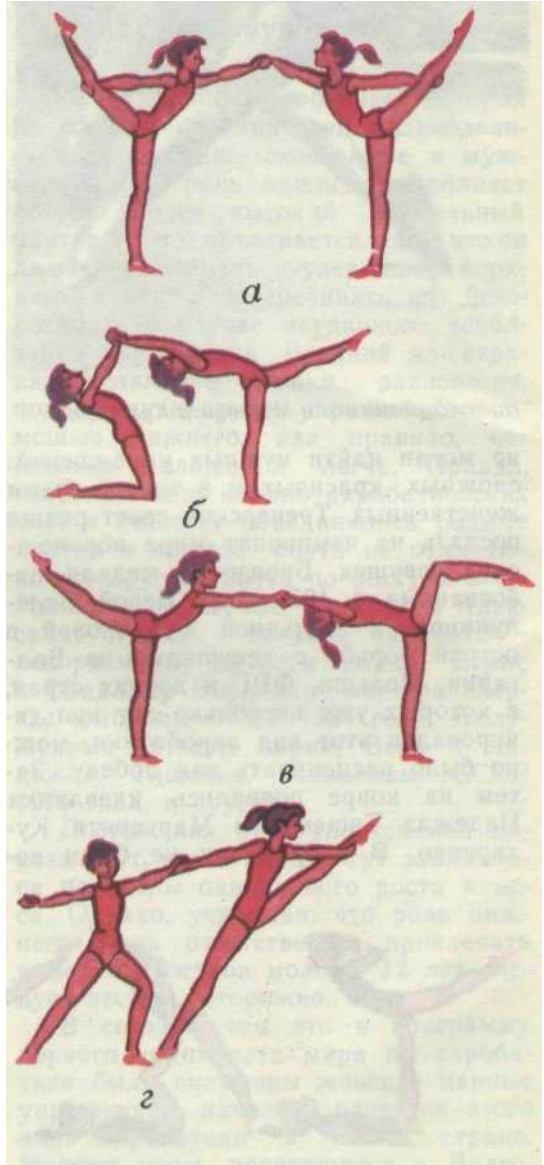


Рис. 102

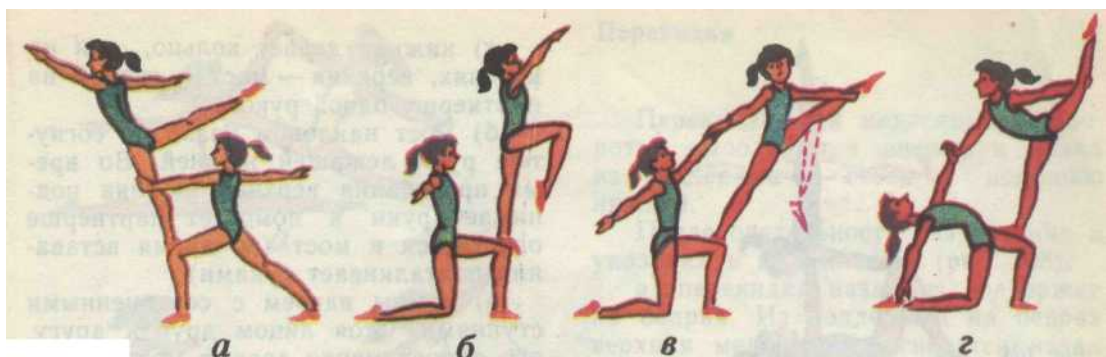


Рис. 103

Равновесия на бедре (рис. 103).— На этих упражнениях остановимся более подробно. Галя и Аля, а также Виктор и Ирина, приготовьтесь к выполнению.

а) равновесие на бедре с поддержкой. Аля, стань в выпад правой; Галя, из положения стоя слева стань правой ногой на правое бедро и колено нижней с ее помощью за пояс. Далее принимай положение равновесия, а Аля будет поддерживать тебя только правой рукой. Балансирует нижней 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. Это упражнение выполнит смешанная пара.

Виктор, стань на правое колено, возьми с Ирой глубоким хватом. Теперь она встанет правой ногой на бедро, согнет левую ногу, захватит ее левой рукой под пятку и отведет влево-вверх, оттягиваясь влево. Виктор 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 (рис. 104):

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 (рис. 105):

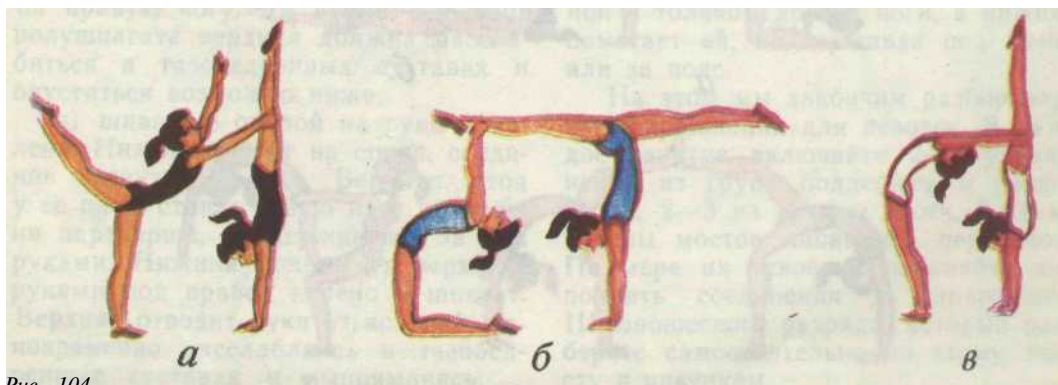


Рис. 104



Рис. 105

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; напомним только, что во время предварительной подготовки партнерши должны научиться делать мост наклонном назад и вставать с моста. Последовательность разучивания и указания к выполнению (рис. 106):

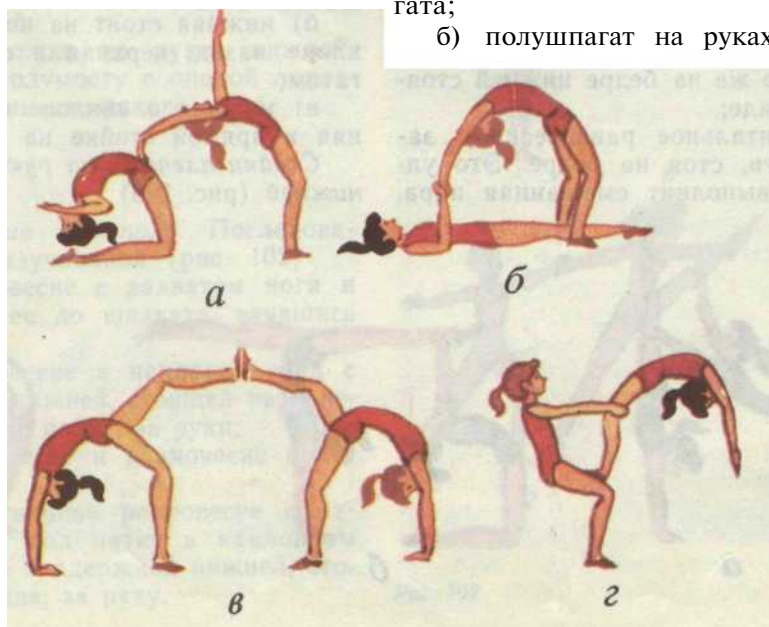


Рис. 106

а) нижняя делает кольцо, стоя на коленях, верхняя — мост с опорой на партнершу одной рукой;

б) мост наклонном 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 наклонном 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 (рис. 107):

а) шпагат с опорой на плечо. Нижняя сидит в полушпагате или шпагате, верхняя ставит ногу на ее левое плечо и, придерживаясь правой рукой, принимает положение шпагата;

б) полушпагат на руках. Верхняя

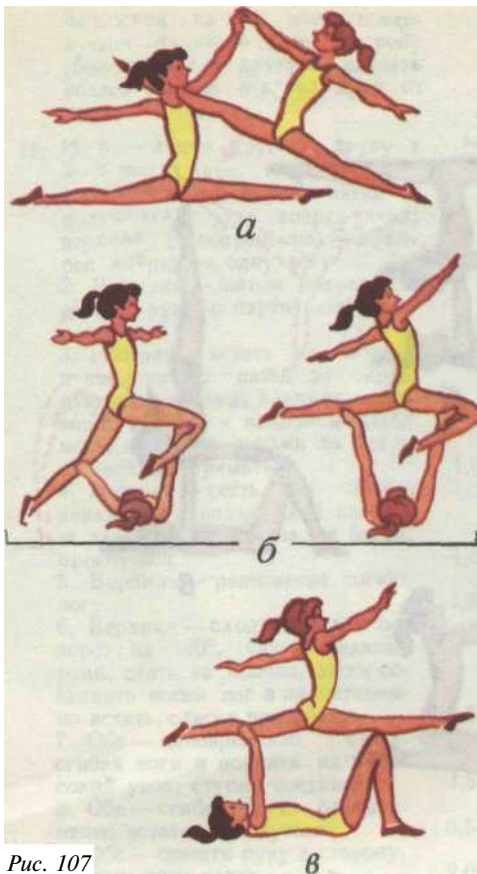


Рис. 107

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 (рис. 108):

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 ног о пол и встает с помощью нижней под плечи;

д) перекидка назад в стойку с помощью нижней. Нижняя сидит на пятках, верхняя стоит 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.

На этом мы закончим разбор парных упражнений для девочек. В каждое занятие включайте 2—4 упражнения из групп поддержек и равновесий, 2—3 из группы стоек, 2—4 из группы мостов, шпагатов, перекидок. По мере их усвоения начинайте выполнять соединения и упражнения III юношеского разряда, который разберете самостоятельно по этому тексту и рисункам.

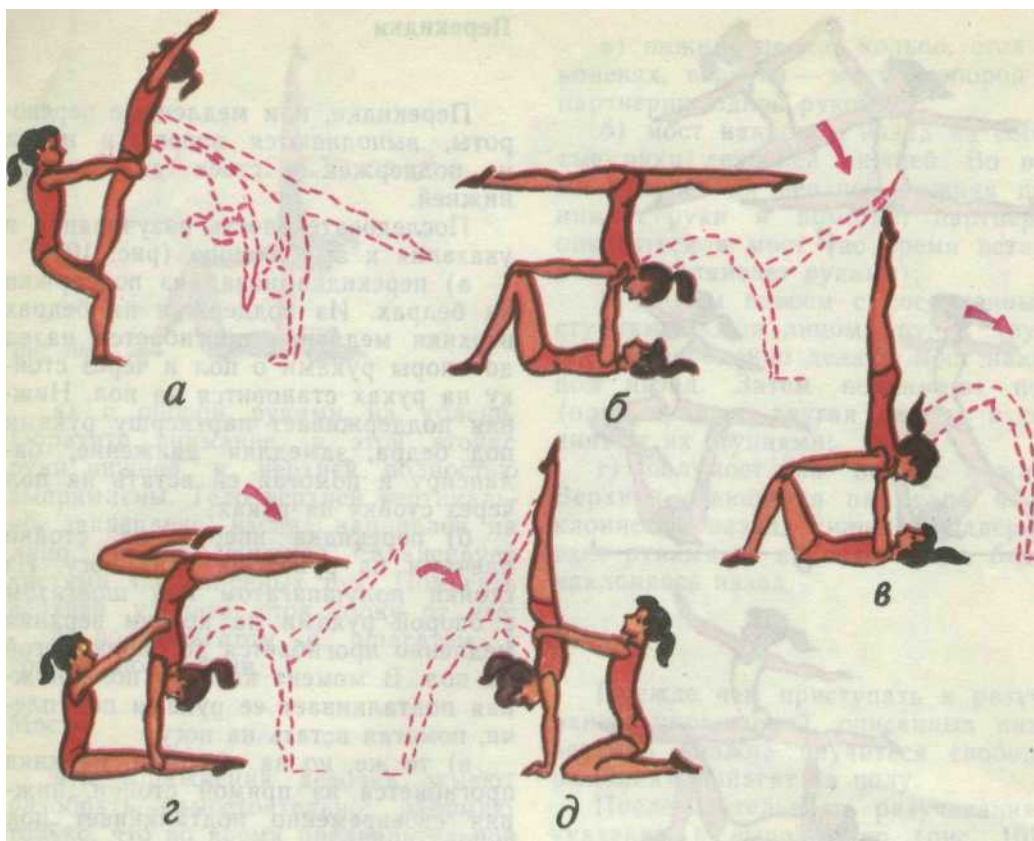


Рис. 108

Желаю вам, девочки, успехов и скорейшего освоения упражнений. На следующем занятии рассмотрим упражнения для смешанных пар.

Упражнения III юношеского разряда для пар девочек

- I. Исходное положение (И. п.) — боком друг к другу (рис. 109):
 1. Обе — кувырок назад на колени $0,5+0,5$
 2. Обе — полушагат $0,5+0,5$
 3. Обе — наклон назад, стоя на коленях, руки вверх, соединив одну руку
 4. Обе — кувырок вперед, встать и, соединяя руку, равновесие $1,0+1,0$
 5. Повернуться лицом друг к другу. Нижняя — встать в полуприсед, верхняя — встать на бедра партнерши, держась за запястья $2,0$
 6. Обе — отвести руку в сторону. Соединить $1,0$
 7. То же, но другую руку $1,0$

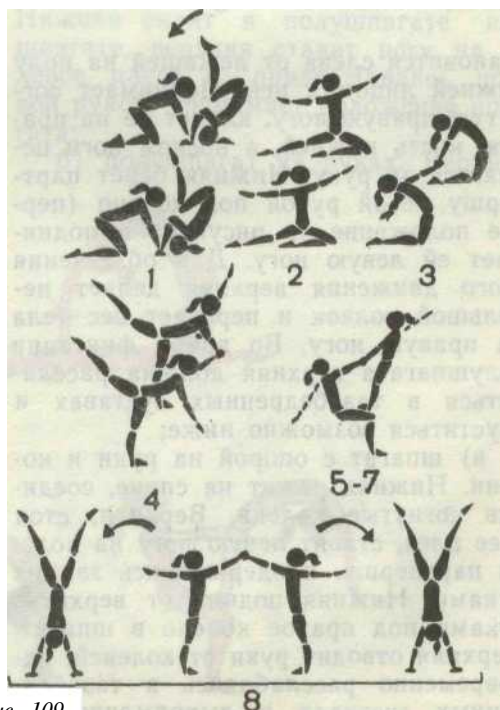


Рис. 109

8. Соскок на пол; обе — повернуться лицом в одну сторону (бокком друг к другу) и сделать колесо вправо и влево друг от друга

П. И. п. —лицом друг к другу в 2—3 шагах (рис- 110):

1. Нижняя—кувырок назад в полушпагат, руки вперед-вверх; верхняя (одновременно) — кувырок вперед на одну ногу

2. Верхняя — шагом вперед, соединяя руки с партнершей, равновесие

3. Нижняя — встать на колени и наклониться назад до опоры руками о голени; верхняя — поворот на 180° и наклоном назад мост, опираясь руками на бедра нижней. Выпрямиться

4. Нижняя — сесть на пятки; верхняя—с поддержкой нижней за запястья встать на ее бедра, прогнуться

5. Верхняя — равновесие согнув ногу

6. Верхняя — сход вперед и поворот на 180°. Обе — соединяя руки, стать на колени, затем соединить носки ног и одновременно встать, слегка прогибаясь

7. Обе — одновременно сесть, сгибая ноги и поднять их в высокий угол, ступни соединены

8. Обе—сгибая ноги, одновременно встать, прогнуться

9. Обе — отвести руку в сторону, согнуть ногу назад

III. И. п.—верхняя за нижней на расстоянии шага (рис. 111):

1. Верхняя — мост наклоном назад; нижняя — мост наклоном назад, касаясь или опираясь руками о бедра верхней

2. Обе— встать

3. Обе — 2—3 шага вперед и махом вперед прыжок со сменой ног; нижняя — приседая на одной ноге, лечь на спину, согнув ноги

4. Верхняя — опираясь руками на колени, а бедрами на руки нижней, прогнуться, сгибая ногу назад и приближая ее к голове

5. Верхняя — стать к плечам нижней и, опираясь на ее руки, прыжок вперед через партнершу

6. Нижняя — поднять ноги в вертикальное положение; верхняя — наклоном назад, с поддержкой нижней за руки лечь на ступни партнерши, согнуть ногу, руки отпустить

7. Верхняя — сход на одну ногу и шагом другой вперед колесо с поворотом на 180° лицом к партнерше; нижняя — перекатом вперед встать на колени

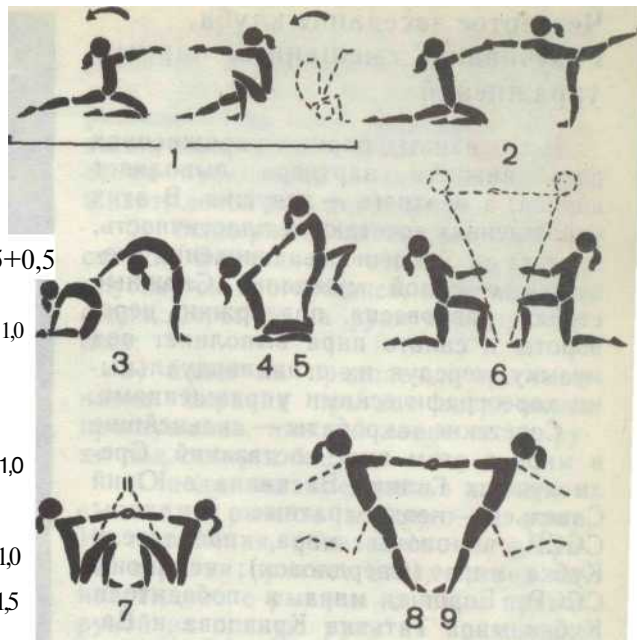


Рис. 110

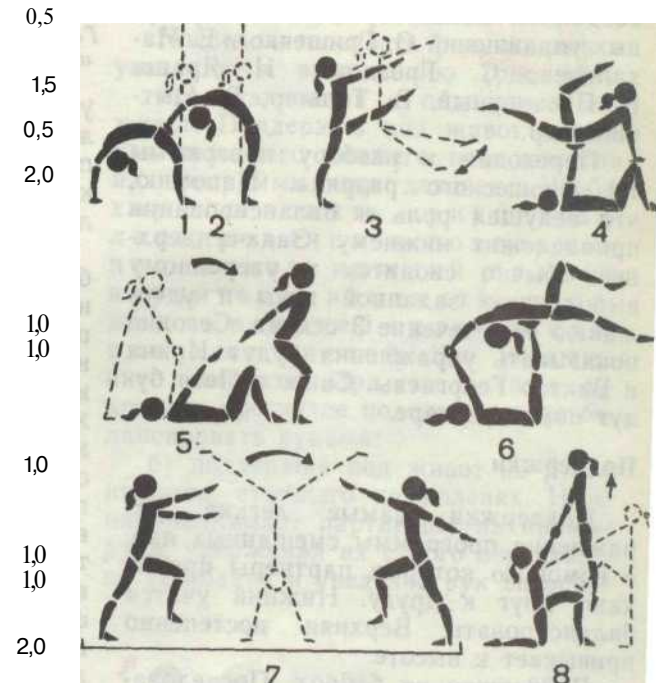


Рис. 111

8. Верхняя — с 2—3 шагов, отталкиваясь ногой от бедра нижней и опираясь на ее руки, прыжок вверх (прыжок и приземление без разрыва хвата)

Четвертое заседание клуба. 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.

Советские акробаты — сильнейшие в мире в этом виде состязаний. Среди лучших Галина Васянина и Юрий Савельев — неоднократные чемпионы СССР, чемпионы мира, победители Кубка мира (Свердловск); чемпионы СССР, Европы, мира и победители Кубка мира Татьяна Кривцова и Валерий Кузнецов (Воронеж). В последние годы плодотворно работали над созданием новых оригинальных парных упражнений О. Гришечко и Е. Махаличев, С. Гроздова, И. Яранц, В. Письменный, В. Тишлер, В. Мытник и др.

Переходим к разбору программы III юношеского разряда. Напомню, что ведущая роль в балансировании принадлежит нижнему. Задача верхней обычно сводится к уверенному выполнению заданной позы и удержанию ее в течение 3 секунд. Сегодня показывать упражнения будут Ирина и Виктор Георгиевы. Саша и Петя будут помогать паре.

Поддержки

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

Поддержки на бедрах. Последовательность разучивания и указания к выполнению (рис. 112):

а) поддержка на бедрах прыжком с пола. Держась за руки, верхняя прыжком становится на бедра нижнему, который одновременно делает полуприсед. Оба отклоняются назад,



*Галина Савельева (Васянина)
и Юрий Савельев*

уравновешивая 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. Верхняя становится на бедра нижнего, стоящего в полуприседе и поддерживающего ее за кисти (кисти нижнего наружу, верхней прямо — такой хват называется лицевым). Удерживая партнершу, сгибая ноги, нижний через сед ложится на спину и опять встает через положение сидя, подавая бедра вперед, используя вес верхней как противовес. Ребята, обратите внимание на переход из седа в полуприсед. Виктор и Ира, сделайте еще раз, а вы, ребята, посмотрите, как 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 партнерше перевести вес те-

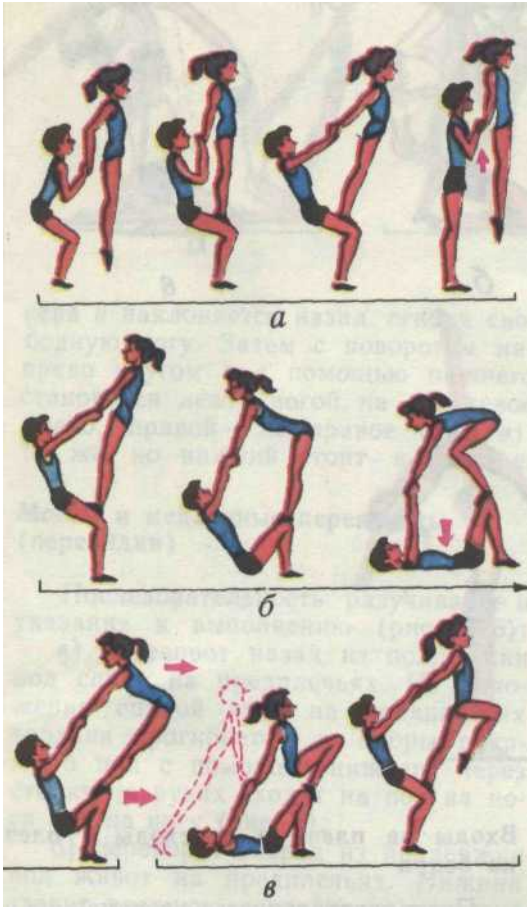


Рис. 112

ла на правую ногу (левую она сгибает). Руки партнера все время выпрямлены.

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

Последовательность разучивания и указания к выполнению (рис. 113):

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

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

в) полет на предплечья прыжком назад. Верхняя прыгает вверх-назад прогнувшись, нижний ловит ее на руки под спину и бедра;

г) полет на предплечья прыжком с пола и рывком нижнего за руку. Из положения, показанного на рисунке, верхняя 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 (рис. 114):

а) покачивания в поддержке под 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 изменять положение верхней силой закрепленных кистей. Это упражнение повторите. Ира, ты должна 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—

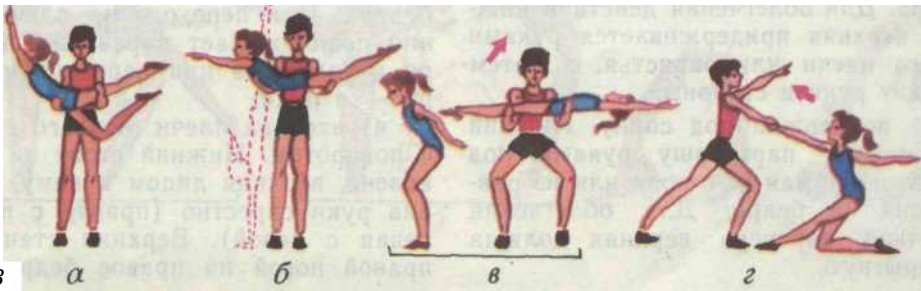
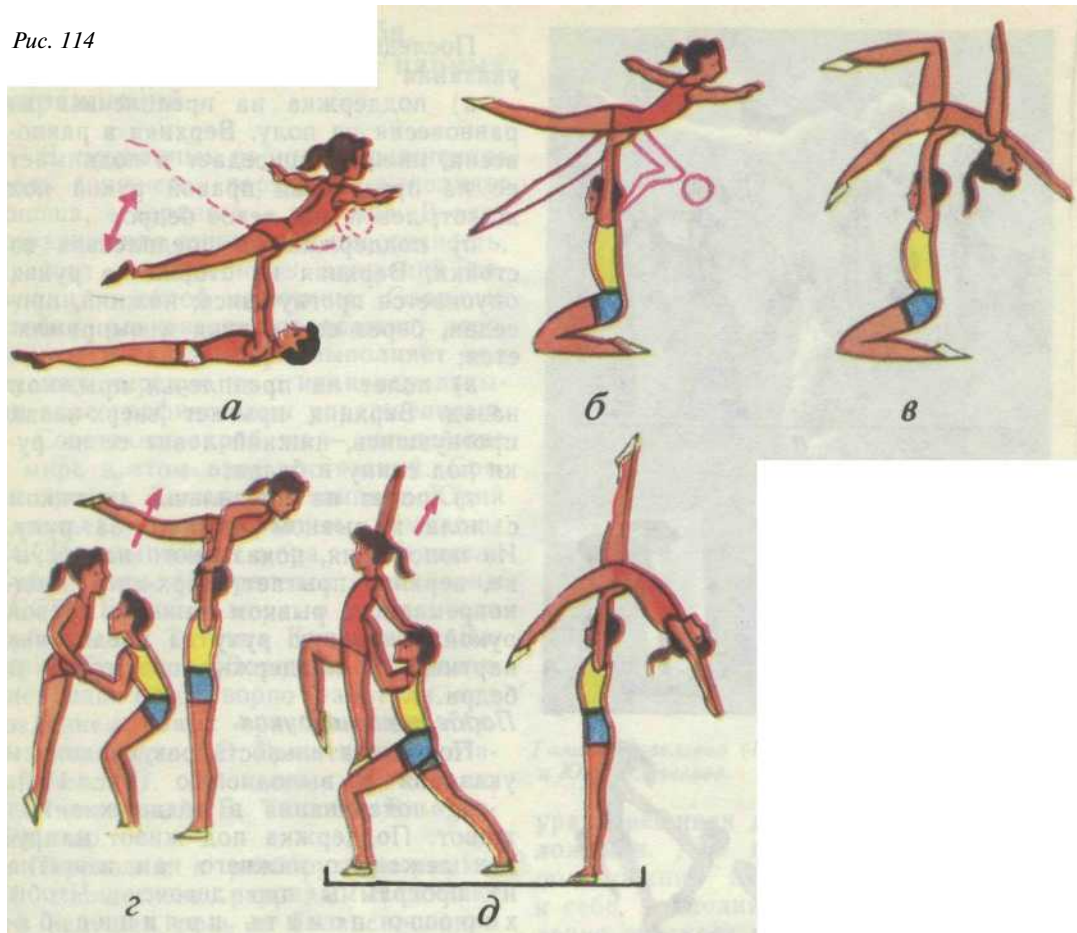


Рис. 113



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, прогибаясь и сгибая правую ногу;

г) поддержка под живот прыжком с пола. Для облегчения действий нижнего верхняя придерживается руками за 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.

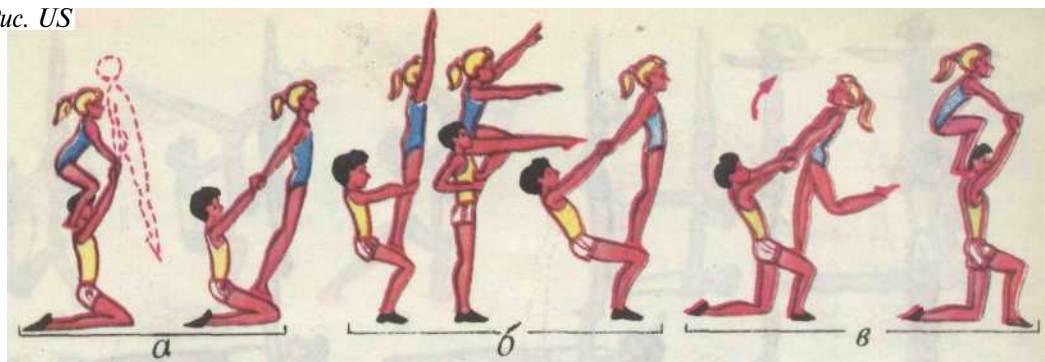
Входы на плечи и переходы с плеч на бедра

Последовательность разучивания и указания к выполнению (рис. 115):

а) переход с плеч нижнего, стоящего на коленях, на его бедра. Верхняя переходит в упор на руки нижнего, приподнимая ноги с плеч, а нижний медленно опускает ее ступнями на бедра. Затем оба равномерно оттягиваются вперед и назад;

б) из полуколонны переход в сед на плечо и переход Б поддержку на бедрах. При переходе на плечо нижний поддерживает партнершу за бедро и голень, а при переходе на бедра — за руки;

в) вход на плечи нижнего с бедра с поворотом. Нижний стоит на левом колене, верхняя лицом к нему, соединив руки скрестно (правая с правой, левая с левой). Верхняя становится правой ногой на правое бедро парт-



нера и наклоняется назад, сгибая свободную ногу. Затем с поворотом направо кругом и с помощью нижнего становится левой ногой на его левое плечо, правой — на правое (рис. в). То же, но нижний стоит в выпаде.

Мосты и медленные перевороты (перекидки)

Последовательность разучивания и указания к выполнению (рис. 116):

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 (рис. а);

б) 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 поднимание 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 (рис. 117):

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. А вот и первая ошибка: ноги Ирины смешаются с плеч на грудь партнера. Чтобы этого избежать, верхняя должна соединить пятки за головой нижнего, который помогает ей сде-

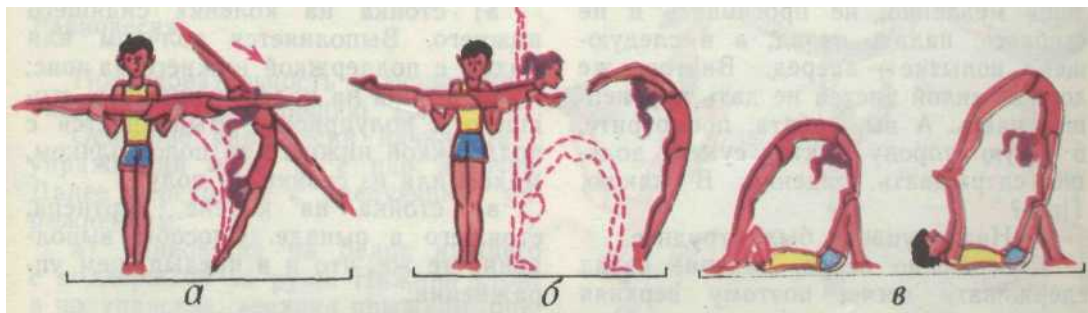


Рис. 116

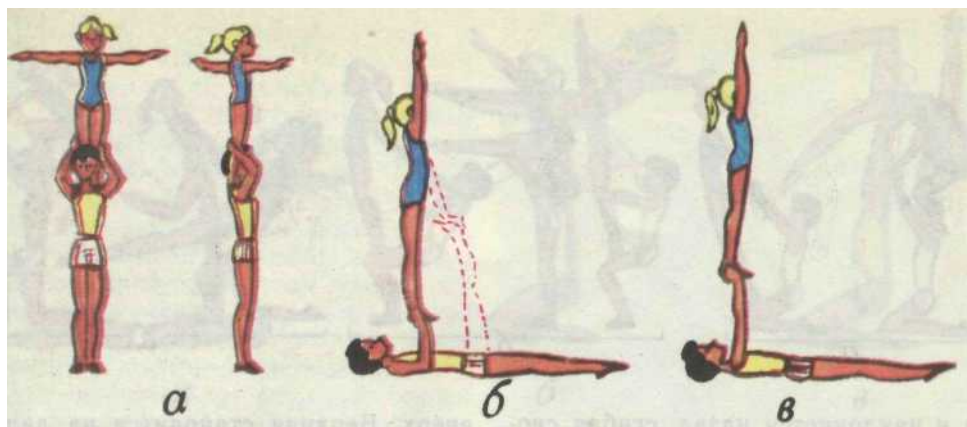


Рис. 117

лать 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;

б) стойка ногами на согнутых руках 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.

Стоп! Вы видите, Ира ссутулилась и стоит неуверенно, боясь выпрямиться. Эта ошибка присуща большинству начинающих пар. Прежде чем исправить ее, предлагаю провести небольшой опыт. Саша, встань на страховку за Ирой. Ира, выполнив стойку, будешь медленно, не прогибаясь и не сгибаясь, падать назад, а в следующей попытке — вперед. Виктор же должен силой кистей не дать партнерше упасть. А вы, ребята, посмотрите, в какую сторону Виктор сумеет дольше сдерживать падение. В какую, Петя?

— Назад упасть было труднее.

Совершенно верно, падение назад сдерживать легче, поэтому верхняя должна стоять чуть-чуть сзади: это удобнее для нижнего и позволяет

верхней сохранять красивую осанку;

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.

В дальнейшем 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 (рис. 118):

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 поддер-

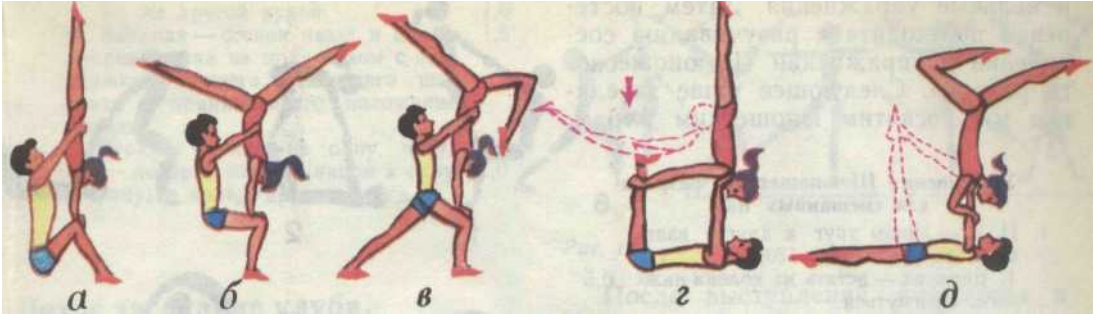


Рис. 118

жкой 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 (рис. з). 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.

Ребята, при выполнении этой стойки возможны типичные ошибки: нижний опускает ноги, а верхняя сгибает руки. Исправить эти ошибки можно, поддерживая верхнюю с двух сторон и слегка направляя ее вперед;

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 держать партнершу все-таки не удается, следует быстро подвести **руки** в сторону ее отклонения.

Равновесия

Последовательность разучивания и указания к выполнению (рис. 119).

Освоение равновесий начинайте с упражнений а, б, в, г пар девочек. Далее переходите к следующим упражнениям:

а) равновесие на бедре нижнего с поддержкой за руки. Нижний стоит в полуприседе; верхняя прыжком, опираясь на руки партнера, становится правой ногой на его правое бедро и

слегка прогибается, оттягиваясь вперед-вправо. Зафиксировав равновесие (3 сек.), нижний переводит руками верхнюю влево, она становится на левую ногу, а правую сгибает и поднимает. Выполняйте подряд по 3—4 перехода с ноги на ногу;

б) равновесие на плече нижнего с поддержкой за руки. При удержании равновесия руки партнеров выпрямлены (рис. б). То же, но держась одной рукой;

в) равновесие на плече партнера, стоящего на колене. Балансирует нижний, удерживая партнершу головой и рукой. Верхняя должна чувствовать упор ногой о голову и не допускать движений для сохранения равновесия (рис. в). То же, но нижний стоит прямо.

На этом мы закончим разбор упражнений для смешанных пар. Программу III юношеского разряда вы сумеете разобрать самостоятельно, так как все упражнения вам известны. На каждом занятии выполняйте поддержки, входы, переходы, стойки и равновесия, не забывайте при этом

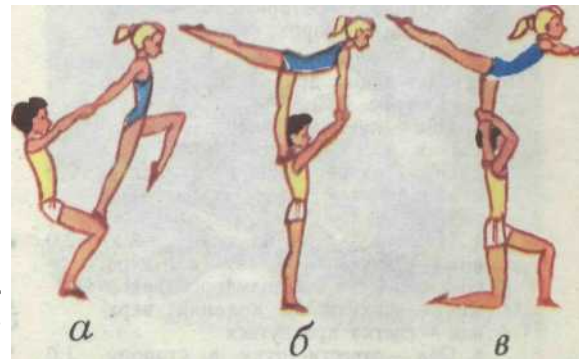


Рис. 119

и вольные упражнения. Затем постепенно переходите к разучиванию соединений и упражнений III юношеского разряда. Следующее наше заседание мы посвятим юношеским парам.

Упражнения III юношеского разряда для смешанных пар

- I. И. п. — лицом друг к другу, взявшись за руки (рис. 120);
1. Верхняя — встать на колени нижнего, прогнуться 0,5
 2. Нижний — сесть и лечь на спину, удерживая верхнюю на коленях 1,5
 3. Верхняя — через упор на руках сход вперед за голову нижнего 1,5
 4. Верхняя — наклоном назад мост, опираясь на согнутые руки нижнего 2,0
 5. Верхняя — встать с моста с помощью нижнего и поворот кругом 1,0
 6. Верхняя — через упор на руках нижнего встать на его колени 0,5
 7. Нижний — сесть и встать, удерживая партнершу на коленях; верхняя — прогнуться 2,0
 8. Верхняя — перейти в упор на согнутых руках нижнего; нижний — медленно опустить партнершу на пол 1,0
- II. И. п. — лицом друг к другу в 4—5 шагах (рис. 121):
1. Нижний — кувырком вперед лечь на спину с согнутыми ногами; верхняя — кувырок вперед в группировке 0,5
 2. Верхняя — стойка плечами на руках нижнего с опорой руками о колени толчком с согнутыми ногами 1,5
 3. Верхняя — выпрямить ноги. Сход на пол, поднимая нижнего за руки 2,0
 4. Верхняя — вход на плечи нижнего сбоку, с бедра, держась за руки 2,0
 5. Оба — руки в стороны 1,0
 6. Верхняя — опираясь на руки нижнего, сход на пол 1,0
 7. Верхняя — прыжок вверх с поворотом направо, делая в воздухе полушпагат правой с поддержкой нижнего за пояс; приземлиться на обе ноги с поворотом налево 1,0
 8. Верхняя — повторить тот же прыжок, делая поворот налево и полушпагат левой 1,0
- III. И. п. — лицом друг к другу в 4—5 шагах (рис. 122).
1. Оба — кувырком вперед сесть, соединяя носки согнутых ног и руки 0,5
 2. Оба — одновременно встать, слегка наклоняясь назад, сгибая ноги сесть 2,0
 3. Нижний — лечь на спину; верхняя — стать на колени партнера. Нижний — стать в полуприсед, удерживая верхнюю на коленях; верхняя — слегка прогнуться 2,0
 4. Оба — отвести руку в сторону. Соединить 1,0

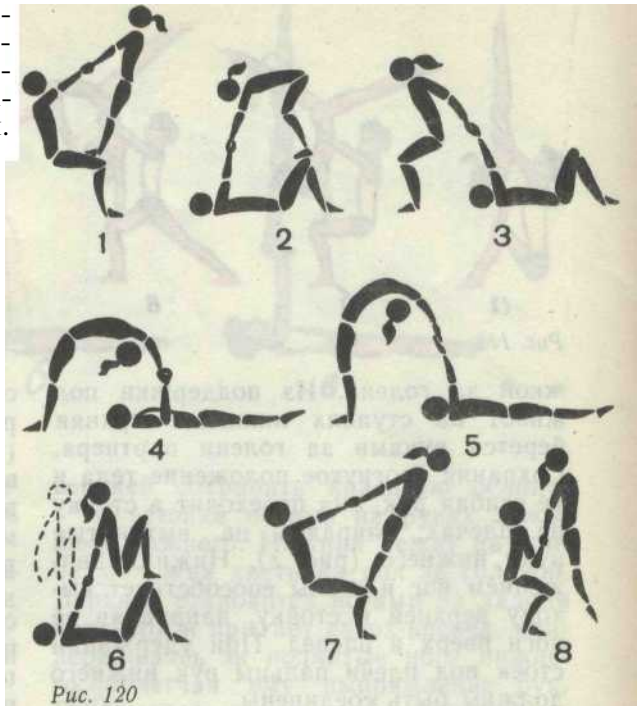


Рис. 120

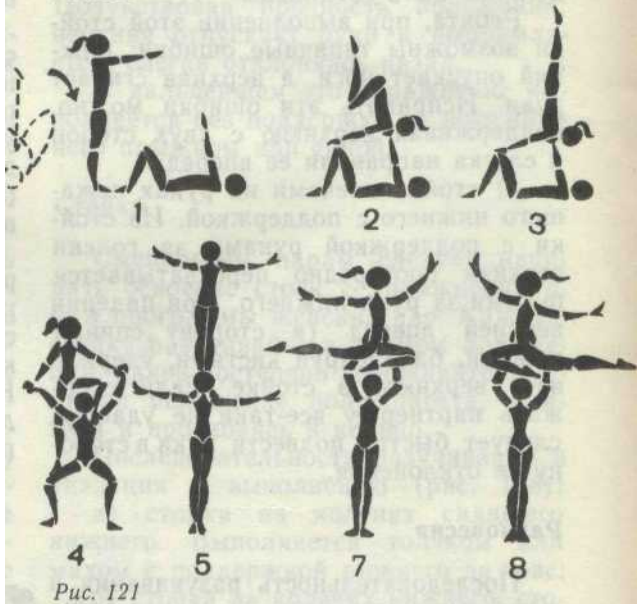
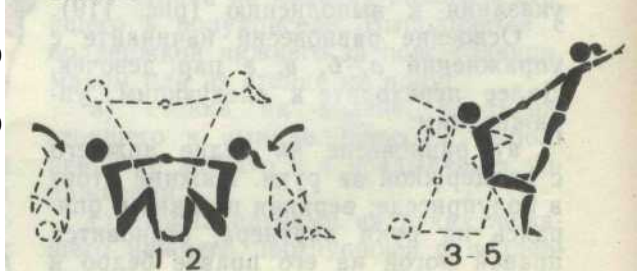


Рис. 121



5. То же другой рукой 1,0
 6. Верхняя — соскок назад и шагом вперед стойка на полу махом с поддержкой нижнего, делающего шаг назад и принимающего положение выпада 1,5
 7. Верхняя — сход на одну ногу; 1,0
 оба — поворот на 90° (лицом в одну сторону) и колесо друг от друга 1,6

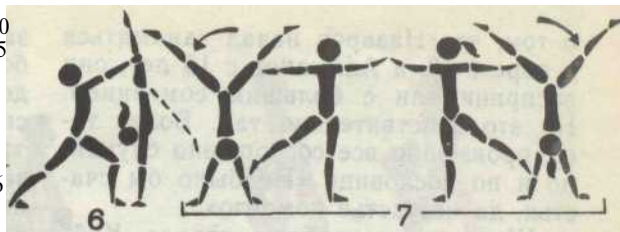


Рис. 122

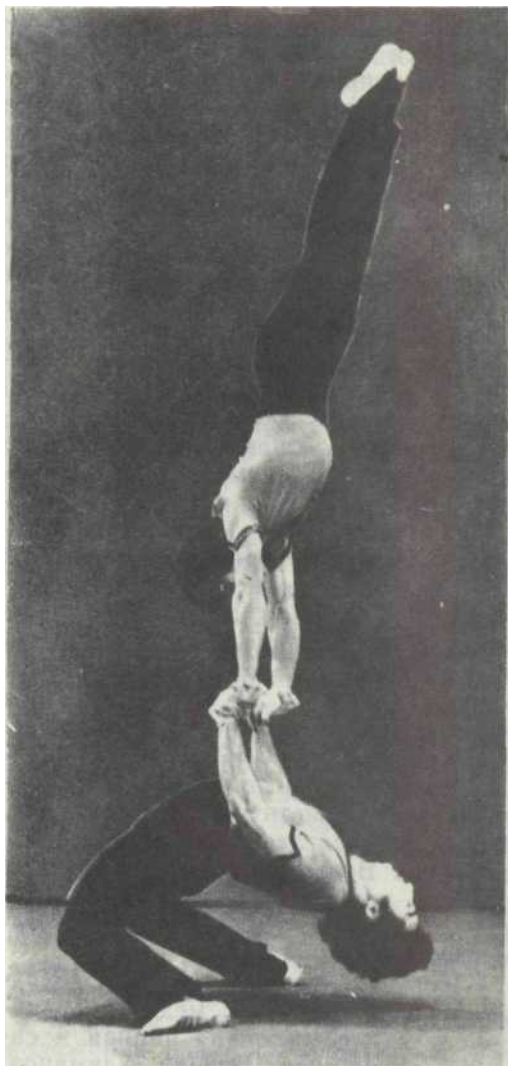
Пятое заседание клуба. Разучивание парных упражнений мальчиками и юношами

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 — 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 батутом 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.

Вот как описывает газета «Правда» реакцию американских зрителей на выступление в Нью-Йорке волгоградцев Владимира Назарова и Владимира Алиманова: «...бесподобный аттракцион акробатов Владимира Назарова и Владимира Алиманова, поднявший с мест 18 000 бурно аплодирующих зрителей, — все это миллионы американцев наблюдали недавно по телевидению. Действительно, надо было видеть, как весь зал вставал в едином порыве и аплодировал в течение пяти минут после выступления двух Владимиров».

«Правда», 17 февраля 1977 года.

После выступлений Алиманова и Назарова зарубежные репортеры и специалисты-акробаты нередко интересуются, в каком возрасте начали они совместные тренировки. Рассказ



Владимир Алиманов и Владимир Назаров

о том, что Назаров начал заниматься в паре с 18, а Алиманов с 16 лет, они воспринимали с большим сомнением. Но это действительно так. Более того, произошло все совершенно случайно и по пословице «Не было бы счастья, да несчастье помогло».

Школьники-акробаты города Куйбышева готовились к очередным республиканским соревнованиям между детско-юношескими спортивными школами. Подготовка шла успешно, но неожиданно заболел один из акробатов, и оказалось, что выступать за команду в юношеской паре некому. Молодой тренер Виктор Плужнов попросил Алиманова и Назарова, занимавшихся прыжками, выручить команду и выступить в соревнованиях с парными упражнениями. Ребятам такое перевоплощение не было приятным и не сулило никаких лавров — ведь по прыжкам они имели уже I разряд, а в паре вынуждены будут начинать все сначала. Но отказать любимому тренеру они не могли, да и поездка в другой город вместе с командой была заманчивой.

Совершенно неожиданно для тренера и даже для себя Владимеры увлеклись парной акробатикой. На республиканских соревнованиях они не только выручили команду, но и заняли третье место по I юношескому разряду и после этого решили продолжать совместные тренировки. Но как это сделать? Как мог Назаров, окончивший 10 классов, осуществить свою мечту о поступлении в институт физической культуры, которого в Куйбышеве нет, и в то же время остаться верным своему партнеру, десятикласснику Алиманову? Назаров успешно сдает вступительные экзамены в Волгоградский институт физкультуры, Алиманов с согласия родителей переезжает в Волгоград, где продолжает учебу в школе-интернате, а по вечерам тренируется вместе со студентами-акробатами.

Спортивные результаты двух Владимиров повышались медленно: сказывалась недостаточная парная и силовая подготовка. Володя Алиманов, например, не делал даже простых стоек силой. Но эти недостатки исче-

зали благодаря его колоссальной работоспособности и трудолюбию: утром, до занятий в школе, самостоятельная силовая подготовка, вечером двух-трехчасовая тренировка в паре, а затем кропотливая работа над стойками силой. Для этой пары занятия акробатикой были превыше всех других интересов и удовольствий, и вот первое вознаграждение за тренировки без выходных, праздников и каникул: в 1970 году Алиманов и Назаров стали мастерами спорта. Однако в их упражнениях все еще не было оригинальных и сложных силовых элементов.

Время шло. Оба Владимира закончили институт, стали тренерами, у каждого появилась своя семья, но настойчивые тренировки продолжались. Продолжались, несмотря на то, что некоторые специалисты высказывали мнение о неперспективности этой пары из-за возраста, продолжались, несмотря на трудности совмещения работы и тренировок. Упорство победило. В их комбинациях появились сложные силовые упражнения, выполняемые на одной руке, оригинальные прыжки с пола на партнера и т. п. Они трижды завоевывали звание чемпионов СССР, дважды — чемпионов мира и в 1978 году победили на первом чемпионате Европы.

И это еще не всё: Алиманов и Назаров получили мировое признание как лучшие исполнители музыкально-акробатических композиций, их стали копировать многие пары нашей страны и за рубежом.

Разучивание парных упражнений мальчиками

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 (рис. 123):

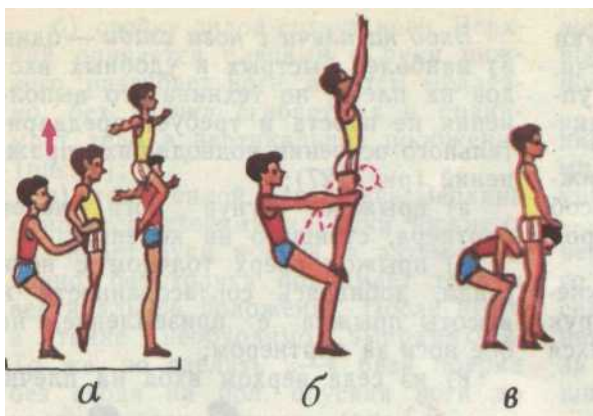


Рис. 123

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° 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. (рис. 124, а).

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 (рис. 124, б).

Рис. 124

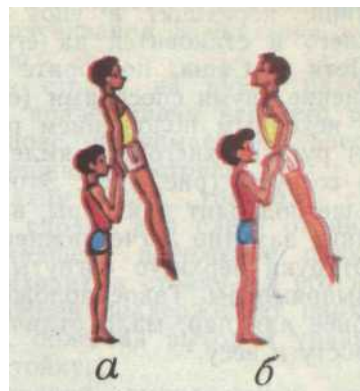
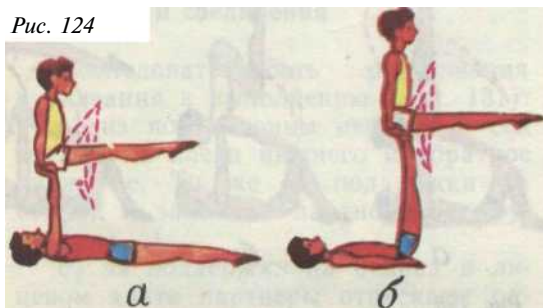


Рис. 125

Упоры на согнутых руках нижнего. Эти упражнения выполняются:

а) в обычном хвате (рис. 125, а); б) в лицевом хвате (рис. 125, б).

Для выхода в упор в обычном хвате верхний должен слегка наклониться 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.

Петя и Саша, повторите это упражнение двумя способами (с различным исходным положением рук):

а) руки верхнего выпрямлены, нижнего согнуты (рис. 126). 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.



Рис. 126

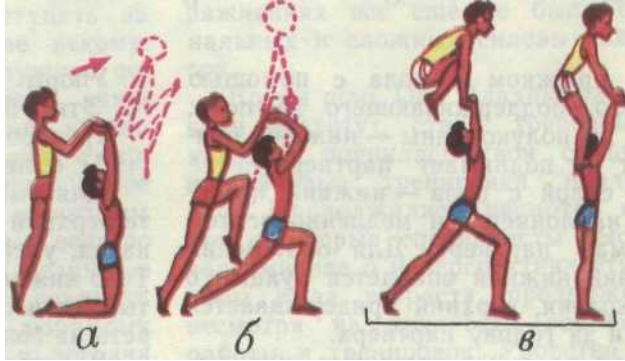


Рис. 127

После освоения подводящих упражнений разучивается сам вход: верхний отталкивается носком ноги, прыгая вверх и выходя в упор согнув ноги на руки нижнего (стремление быстрее встать на плечи приводит к ошибкам). Во время толчка нижний должен стоять прямо, не наклоняясь вперед, удерживая согнутые руки несколько сзади (наклон или уведение рук вперед вынуждают верхнего становиться не на ноги, а на колени), и одновременно с прыжком верхнего (не опережая его) поднять руки вверх.

Стойки

При выполнении стоек в паре ведущая роль в балансировании принадлежит нижнему. Задача верхнего заключается в том, чтобы возможно точнее сделать выход в стойку и удерживать это положение не менее 3 сек. Во время предварительной подготовки верхний должен освоить и свободно выполнять стойки на голове и стойки на руках махом и толчком у стены.

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 (рис. 127);

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;

в) из седа верхом вход на плечи.

Стойки плечами на руках лежащего нижнего с опорой о колени. Стойка толчком в этом положении известна мальчикам по программе «Азбука парной акробатики». Кроме нее необходимо разучить:

а) стойку толчком согнувшись. Во время толчка верхний должен выпрямить ноги и согнуться (рис. 128, а). Сход на пол выполнять также с прямыми ногами, медленно. Уведение таза вперед за линию рук при выходе в стойку и в начале схода облегчает выполнение упражнения;

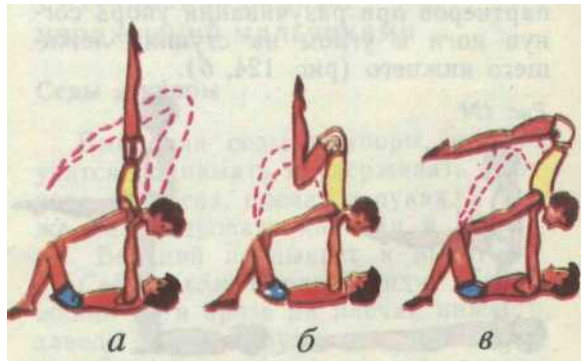


Рис. 128

б) стойку силой согнув ноги. Верхний опирается плечами о руки нижнего, разгибает ноги, а затем медленно, без толчка сгибает их и поднимает тело в вертикальное положение (рис. б);

в) стойку силой согнувшись. Верхний опирается плечами на руки нижнего, разгибает руки и ноги, а затем медленно, без толчка поднимает тело в вертикальное положение. После этого в стойке необходимо выпрямиться. То же, но сделать 2—4 раза подряд без схода на пол, опуская ноги до уровня колен нижнего (рис. в).

Стойка на груди обхватом (рис. 129). Нижний лежит на спине, поддерживая верхнего руками под грудь, верхний опирается руками на грудь нижнего, руки взаимно переплетены. Верхний выходит в стойку толчком, сгибая и разгибая ноги, нижний балансирует руками и кистями. Стойка верхнего будет более устойчивой, если он несколько не дойдет до вертикального положения и будет как бы лежать на кистях нижнего. Это небольшое отклонение нижний легко сдержит усилиями кистей.

Стойка на коленях нижнего, стоя-



Рис. 129

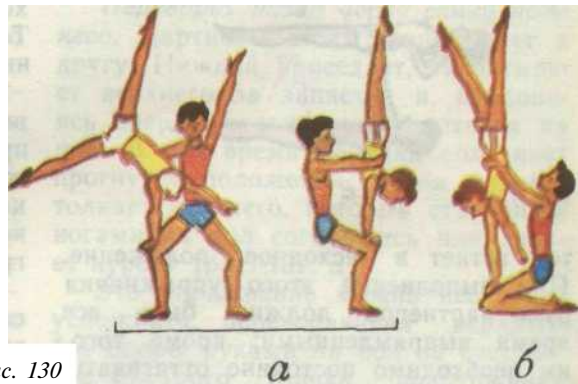


Рис. 130

Переходы и соединения

Последовательность разучивания и указания к выполнению (рис. 131):

а) из полуколонны переход в сед верхом на плечи нижнего и обратное движение. То же из поддержки на бедрах с захватом партнеров за руки (рис. а);

б) из поддержки на бедрах в лицевом хвате партнеры отпускают од-

ного в полуприседе. Последовательность разучивания и указания к выполнению:

а) из стойки на руках на полу нижний, поддерживая верхнего руками за пояс, поднимает его вверх и уравнивает в стойке;

б) махом или толчком сбоку верхний справа или слева от нижнего, принявшего положение полуприседа, выходит в стойку на его коленях. Нижний поддерживает партнера за пояс, облегчая выход и уравнивая стойку;

в) верхний, выполняющий колесо вправо, становится справа от нижнего, правым боком к нему, на расстоянии 1,5—2 шагов. Шагом правой ногой вправо верхний приближается к партнеру, последовательно ставит на его колени правую и левую руки и махом левой ноги влево выходит в стойку с помощью нижнего, поддерживающего за пояс (рис. 130, а). Нижний должен возможно раньше помочь верхнему выйти в стойку и установить его в удобное положение. При возникновении затруднений сделайте колесо в стойку на коленях нижнего, сидящего на пятках (рис. б),

ну руку и нижний наклоняется в сторону-назад до опоры на свободную руку (рис. б). Закончив движение, он возвращается в исходное положение, продолжая удерживать на бедрах;

в) из стойки ногами на плечах нижнего через упор на руках переход в поддержку на его бедра (рис. в);

г) верхний в поддержке на коленях, нижний, удерживая его, садится, ложится на спину (рис. г), а за-

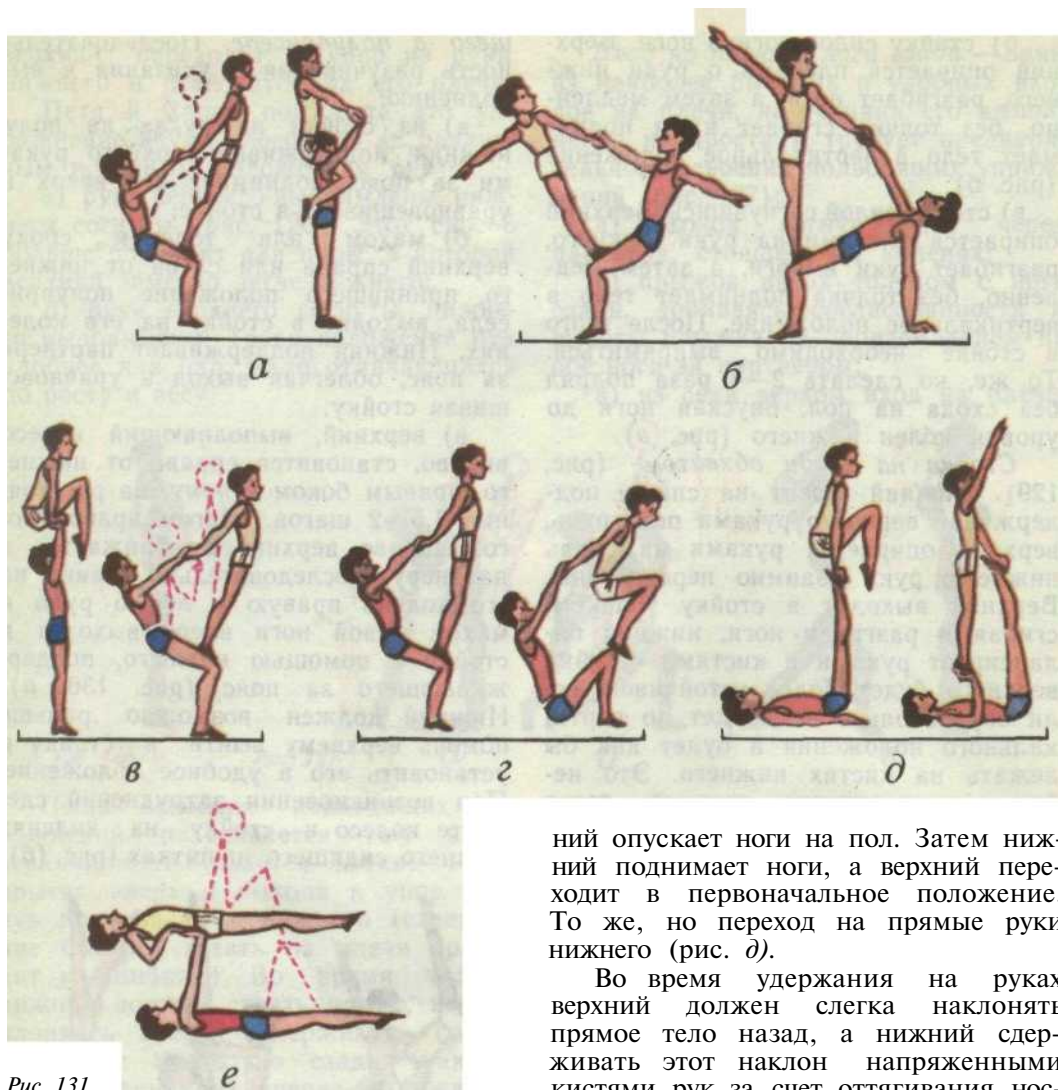


Рис. 131

тем встает в исходное положение. При выполнении этого упражнения руки партнеров должны быть все время выпрямленными; кроме того, им необходимо постоянно оттягиваться в противоположные стороны, чтобы взаимно уравновешивать друг друга и облегчить действия нижнего при вставании;

д) из упора согнув ноги на ступнях лежащего нижнего переход в стойку ногами на его согнутые руки. Верхний, зафиксировав упор согнув ноги, отводит ноги назад и становится на ладони согнутых рук нижнего. Почувствовав твердую опору, верхний отводит руки в стороны, а ниж-

ний опускает ноги на пол. Затем нижний поднимает ноги, а верхний переходит в первоначальное положение. То же, но переход на прямые руки нижнего (рис. д).

Во время удержания на руках верхний должен слегка наклонять прямое тело назад, а нижний сдерживать этот наклон напряженными кистями рук за счет оттягивания носков верхнего (подробнее см. в программе смешанных пар на стр. 80);

е) горизонтальная поддержка под спину. Выполняется из упора стоя согнув ноги на коленях нижнего с опорой на его руки. Из этого положения верхний слегка сгибает руки и подставляет их под поясницу, одновременно разгибая ноги и принимая горизонтальное положение. Нижний балансирует кистями напряженных рук, приподнимая или опуская их.

Кувырки, перевороты

Кувырок вперед вдвоем, держась за голени. Нижний лежит на спине, подняв ноги, верхний стоит у его го-

ловы, оба держат друг друга за голени ног, разведенных на ширину плеч. При выполнении кувырка вперед верхний прыгает вперед, сгибая руки и прижимаясь плечами к ногам партнера. Одновременно с его толчком нижний сгибает ноги и ставит их на пол ближе к себе. Далее верхний перекачивается на спину и движением ног вниз помогает партнеру встать на ноги (рис. 132). Затем в том же порядке кувырок начинает нижний.



Рис. 132

Кувырок вдвоем назад начинается из того же положения, но стоящий партнер начинает перекат назад, увлекая за собой нижнего и помогая ему сделать кувырок назад из положения лежа на спине.

При разучивании кувырков вдвоем нужно добиться: а) мягкого их выполнения за счет сдерживающих движений руками и ногами; б) быстрого продвижения вперед или назад.

Кувырок назад через спину нижнего. Нижний становится за верхним на расстоянии небольшого шага и наклоняется вперед, поднимая руки назад-вверх. Верхний, наклоняясь назад, ложится на спину нижнего и поднимает на себя согнутые или прямые ноги. В это время нижний разгибается и движением головы и плеч назад переворачивает верхнего на ноги, поддерживая его руками под плечи (рис. 133).



Рис. 135



Рис. 133

Из стойки переворот вперед через спину нижнего. Верхний делает стойку на руках с поддержкой нижнего, затем нижний поворачивается кругом, приседает, берясь руками за голени верхнего, и, подставляя спину и наклоняясь вперед, переворачивает его на ноги (рис. 134).

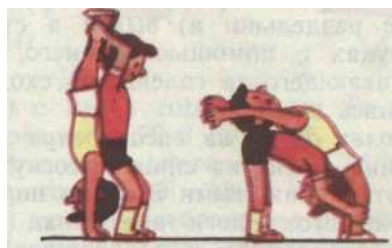


Рис. 134

Переворот назад через спину нижнего. Партнеры стоят спиной друг к другу. Нижний приседает, захватывает верхнего за запястья и, наклоняясь вперед, ставит руки партнера на пол. В это время верхний сохраняет прогнутое положение. Затем нижний толкает верхнего, который становится ногами на пол согнувшись или делает курбет (рис. 135, а).

Это упражнение можно несколько усложнить, переворачивая верхнего без опоры руками на пол за счет более быстрого толчка, поддерживая его в конце переворота (рис. б).

Переворот назад броском за голени. Верхний лежит на спине, подняв ноги и опираясь руками на пол у плеч. Нижний сильно бросает партнера вверх-вперед за голени, помогая ему перевернуться и встать на пол. Верхний одновременно с броском отталкивается руками и приземляется на полусогнутые ноги (рис. 136).



Рис. 136

Рекомендуется проделать это упражнение раздельно: а) выход в стойку на руках с помощью нижнего, поддерживающего за голени; б) сход согнувшись из стойки.

Полет дугой из вися согнув ноги. Верхний лежит на спине с согнутыми и плотно прижатыми к груди ногами, нижний стоит ноги врозь над ним, взяв его за руки и поддерживая кистями под пятки. Нижний бросает верхнего за руки вверх-вперед от себя;

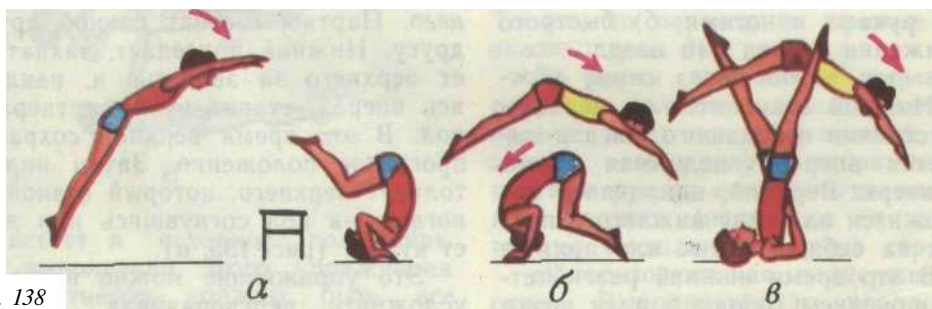


Рис. 138

б) кувырок вперед прыжком через партнера, делающего навстречу кувырок вперед. Нижний с 2—3 шагов выполняет кувырок прыжком через верхнего, стоящего в упоре присев. Верхний наблюдает за нижним и одновременно с его толчком делает кувырок вперед. Впоследствии верхний может начинать приседание в момент разбега нижнего. То же через партнера, делающего навстречу кувырок назад. Выполнение аналогично, но верхний не видит нижнего, и поэтому один из партнеров дает сигнал

верхний прогибается в полете и встает на ноги (рис. 137).



Рис. 137

В качестве подводящего упражнения партнеры должны освоить этот полет без разрыва хвата так, чтобы нижний поддерживал верхнего во время приземления.

Кувырки прыжком через партнера. Умение выполнять кувырки прыжком через различные препятствия, в том числе и через партнера, имеет большое прикладное значение, поэтому освоить их должны и верхние, и нижние. Глазная задача при этом — добиться мягкого кувырка.

Последовательность разучивания и указания к выполнению (рис. 138):

а) кувырок вперед прыжком через партнера, стоящего в упоре присев, или через табуретку;

для начала упражнения (обычно акробаты пользуются сигналом «ап»);

в) кувырок вперед прыжком через партнера, делающего стойку ноги врозь на лопатках, или на голове.

«Падающая колонна». Верхний стоит на плечах нижнего, поддерживающего за голени партнера. Партнеры начинают медленно падать вперед в положении колонны примерно до угла 60—45°. После этого верхний быстро спрыгивает на пол, а нижний приседает, и оба делают кувырок вперед (рис. 139).



Рис. 139

Ребята! Это упражнение требует от нижнего повышенного внимания: если он опередит верхнего в падении, то может уронить его назад на спину, если опередит в кувырке, — может ударить ногами. Поэтому вначале разучите падение и спрыгивание без кувырок, затем падение с кувыром одного верхнего и, наконец, упражнение в целом.

Переворот вперед из стойки согнувшись (подъем разгибом). Из стойки плечами на руках лежащего партнера с поддержкой за колени верхний сгибается, одновременно падая спиной вперед и быстро (разгибанием) прогибается, вставая на ноги за партнера (рис. 140). Нижний в момент прогибания верхнего толкает его руками под плечи, способствуя его переворачиванию на ноги.



Рис. 140

Точность приземления верхнего на ноги во многом зависит от определения им момента окончания сгибания и начала прогибания: если он начнет прогибание преждевременно, недостаточно упав вперед, то в момент приземления возможно падение назад; если опоздает и отклонится вперед больше чем необходимо, то приземлится с падением или шагом вперед. При разучивании переворота обязательна страховка: поддерживать под поясницу и плечо с двух сторон.

Прыжки, соскоки

Прыжки через нижнего, стоящего на коленях. Верхний стоит за нижним, сидящим на пятках или стоящим на коленях, опираясь о его выпрямленные или слегка согнутые руки. Варианты прыжков (рис. 141):

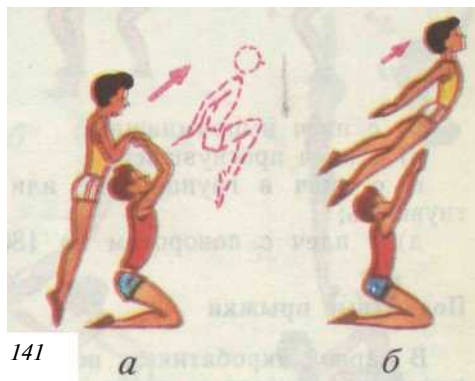


Рис. 141

а) с места согнув ноги. То же с поворотом на 90 и 180°;

б) с места ноги врозь. То же с поворотом на 90 и 180°;

в) то же с небольшим разбега.

По мере согласования действий и освоения прыжков их следует выполнять с усиленным толчком нижнего (делать толчок следует поднимаясь с пяток, но не опережая действий верхнего).

Соскоки с плеч вперед. Они выполняются одновременным толчком верхнего и нижнего. Верхний, почувствовав готовность, приседает, отводя руки назад, и затем прыгает, отталкиваясь от плеч партнера и делая мах руками вперед-вверх. При этом подготовительные движения (приседание и отведение рук назад) он должен делать замедленно, а толчок — быстро. Нижний удерживает партнера на плечах в обычном положении с захватом руками за голени, но для сохранения устойчивости при толчке отставляет одну ногу назад. Приземление выполняется на мат. Страховать и поддерживать во время приземления вдвоем, стоя сбоку; впоследствии поддерживает нижний (рис. 142).

Последовательность разучивания:

а) с плеч партнера, стоящего на коленях;

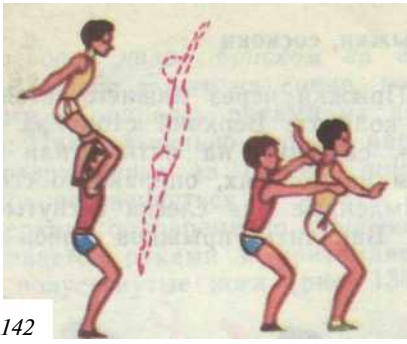


Рис. 142

- б) с плеч выпрямившись;
- в) с плеч прогнувшись;
- г) с плеч в группировке или согнувшись;
- д) с плеч с поворотом на 180°.

Подкидные прыжки

В парной акробатике к подкидным прыжкам относятся такие упражнения, в которых верхний из положения стоя на полу отталкивается от партнера, одновременно используя его толчок, и делает какой-либо полет или сальто с приземлением на пол.

Разучивание подкидных прыжков начинается с освоения согласованных действий партнеров при толчках. С этой целью прыжки выполняются не в полную силу, полет направляется строго вверх. Затем партнеры стремятся увеличить высоту прыжков за счет более мощного завершения толчка и лишь после этого разучивают полеты и сальто.

Прыжки через нижнего согнув ноги (рис. 143):

- а) броском нижнего, сидящего на пятках, под ступню;
- б) толчком с ноги сзади.

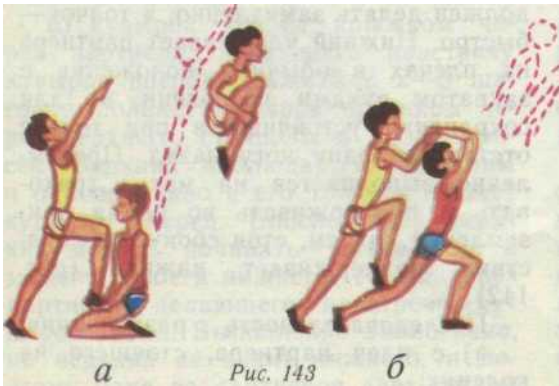


Рис. 143

Ребята! Поспешное сгибание и пронесение ног вперед за партнера — серьезная ошибка, которая приводит к падениям. Верхний должен продвигаться вперед плечами, оставляя ноги сзади. При обучении страховать вдвоем, стоя сбоку, поддерживая исполнителя за руки.

Сальто назад броском под ногу. Верхний стоит на левой ноге, поднимая правую вперед и положив правую руку на плечо нижнего, стоящего справа. Нижний берется правой рукой под голень, а левой — под бедро поднятой ноги верхнего. Это исходное положение для сальто. Далее верхний приседает и, прыгая вверх, поднимает руки вверх. Нижний приседает одновременно с верхним и сильно подбрасывает его под ногу. Верхний выполняет сальто в группировке, начиная ее не раньше, чем закончится мах руками и толчок (рис. 144). Преждевременная группировка уменьшает высоту прыжка.

Страховка: страхующий становится слева от исполнителя и держит его левой рукой за левую кисть (обхватывая первый палец), а правой — под спину (рис. б). Во время прыжка он должен левой рукой увеличивать высоту прыжка, а правой — вращение исполнителя.

Пары, освоившие высокое сальто в группировке, могут переходить к освоению сальто прогнувшись (рис. в). Этот вариант требует от исполнителя более быстрых и энергичных движений.

Сальто назад броском под ступню. Нижний стоит на коленях, положив соединенные кисти на бедра. Верхний, отталкиваясь правой ногой, прыгает вверх, поднимая руки вверх и вытягиваясь вслед за руками. К концу толчка верхний начинает сгибать левую ногу, а затем и правую, захватывая группировку. Нижний, согласованно и сильно подбрасывая партнера, увеличивает высоту прыжка и помогает верхнему перевернуться (рис. 145).

Ребята! Во избежание падений это сальто можно разучивать только со страхов-

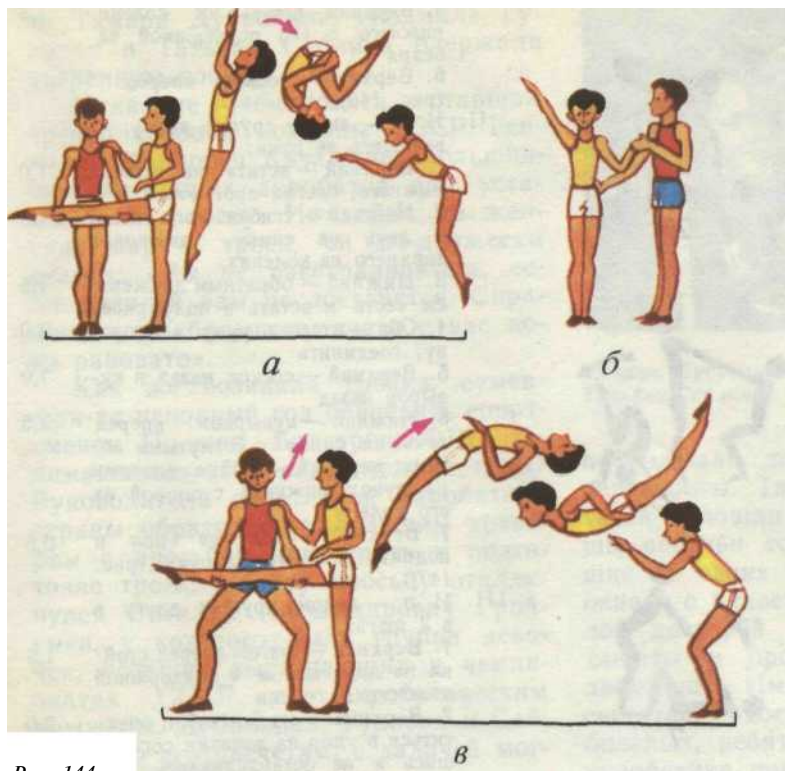


Рис. 144



Рис. 145

кой, научившись высоко выпрыгивать и уверенно делать сальто броском под ногу.

На этом мы закончим разбор упражнений для пар мальчиков. Зная и выполняя их, вы, ребята, сами сможете разобрать и освоить упражнения III юношеского разряда.

Следующее заседание клуба посвятим разучиванию упражнений для трех девочек или девушек.

Упражнения III юношеского разряда для пар мальчиков

- I. И. п. — верхний за нижним в 2—3 шагах:
 1. Нижний — кувырком вперед с 0,5+0,5 прямыми ногами лечь на спину; верхний — кувырок вперед в группировке
 2. Верхний — прыжком через упор на руках встать на колени согнутых ног нижнего
 3. Нижний — сесть и встать в полуприсяд, удерживая верхнего на коленях
 4. Верхний — сед верхом на плечах нижнего; оба — руки в стороны

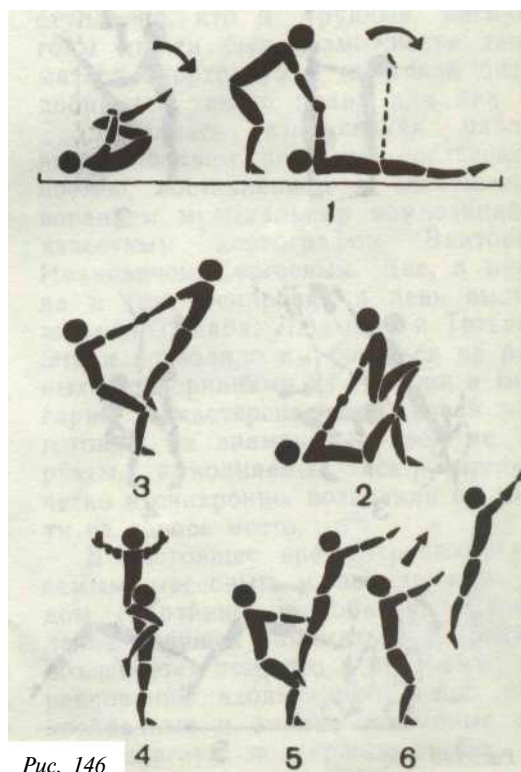


Рис. 146

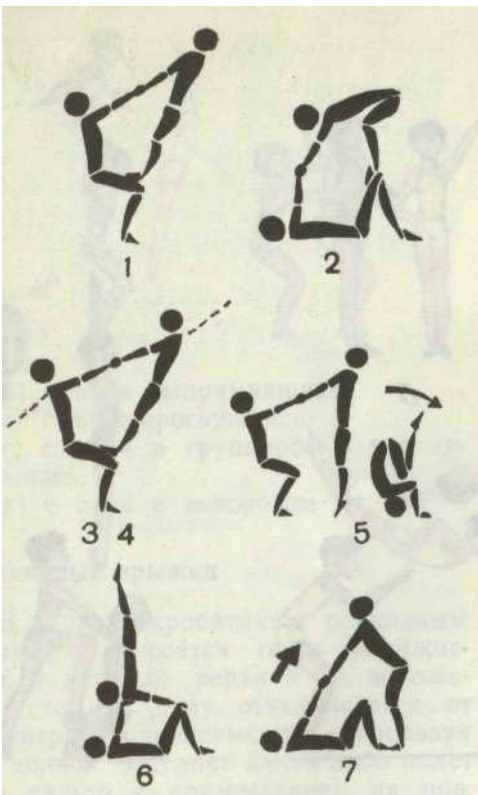


Рис. 147

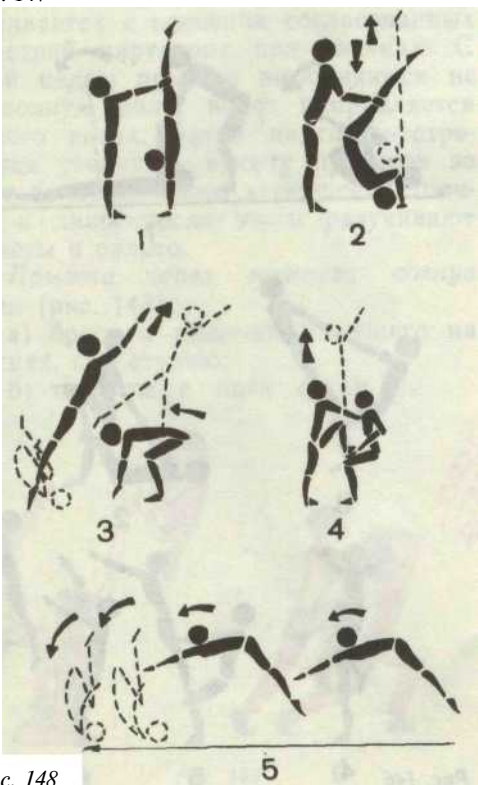


Рис. 148

5. Верхний—встать на колени
нижнего с его поддержкой за
бедро 1,5

6. Верхний — соскок вперед
(рис. 146)

II. И. п.—лицом друг к другу,
взявшись за руки:

1. Верхний—встать на колени
нижнего, слегка прогнуться 1,0

2. Нижний — сгибая ноги, сесть
и лечь на спину, удерживая
верхнего на коленях 1,5

3. Нижний — обратным движени-
ем сесть и встать в полуприсед 1,5

4. Оба — отвести руку в сторо-
ну, соединить 2,0

5. Верхний — соскок назад и ку-
вырок назад 1,0

6. Нижний — кувырком вперед
лечь на спину с согнутыми но-
гами; верхний — стойка плечами
на руках нижнего с опорой на
его колени 2,5

7. Верхний — сход на пол и
поднять нижнего за руки (рис.
147) 0,5

III. И. п.—лицом друг к другу в
в 2 шагах:

1. Верхний—шагом вперед стой-
ка на полу махом с поддержкой
нижнего за голени 1,5

2. Верхний — сгибая руки, опу-
ститься в упор на лопатки согнув-
шись и не останавливаясь, об-
ратным движением выйти в стой-
ку на руках с помощью нижнего 2,0

3. Верхний—сход согнув ноги
в упор присев и кувырок вперед;
нижний одновременно — прыжок
ноги врозь через партнера; оба—
прыжок вверх с поворотом на
180° 1,5

4. Верхний — прыжок вверх
броском нижнего под ступню,
приземление с поддержкой парт-
нера за руки и прыжком поворот
на 180° 2,0

5. Оба — кувырок вперед прыж-
ком в группировке 1,0+1,0

6. Оба — прыжок вверх прогнув-
шись с поворотом на 90° (рис.
148) 0,5+0,5

Шестое заседание клуба. Разучивание групповых упражнений тремя девочками и девушками

В нашей стране женские группо-
вые упражнения — тройки вошли в
программу соревнований одновремен-
но с женскими парами в 1973 году.
И на первом же чемпионате мира
1974 года наши девушки из Тольят-

ти Тамара Дубровина, Людмила Гуляева и Татьяна Саблина одержали уверенную победу.

Накануне чемпионата старший тренер сборной команды СССР Геннадий Карпович Казаджиев большинству из наших акробатов дал установку на победу. Но дойдя до женских пар и троек, он по-дружески сказал: «Вы не расстраивайтесь, если медалей вам не достанется. Спрашивать по большому счету с вас пока рановато».

Как же возникла тройка, сумевшая за неполный год опередить спортсменок Польши, Болгарии, ФРГ, занимавшихся этим видом долгие годы? Руководители спортивной акробатики страны обратились к ведущим тренерам с просьбой приступить к подготовке троек. На эту просьбу откликнулся Виталий Александрович Гройсмен, у которого была группа девочек, успешно выступающих в чемпионатах СССР по акробатическим прыжкам. Дубровина, Гуляева и Саблина, по его расчетам, с задачей могли справиться.

Девушки любили своего «Виталь Саныча», были исполнительны, усердны, но в ответ на его предложение составить тройку буквально взбунтовались. «Зачем эта затея?— думали девочки.— Ведь по прыжкам мы входим в сильнейшую десятку страны и одними из первых стали выполнять двойное сальто... Стать мастерами спорта и начинать все сначала?» Виталий Александрович мог бы настоять, потребовать, но он понимал, что в таком деле нажимом и приказом не добьешься цели: союз тренера и спортсменов должен быть добровольным. «Хорошо, девочки,— сказал он,— не будем спешить с решением, но вы хорошо подумайте над словами «хочу» и «надо», а заодно припомните, как однажды вы выступали перед больными».

А девочки и не забыли того случайного акробатического представления пятилетней давности. Их тренировки иногда проводились на поляне в лесу. Домой они возвращались обычно все вместе — провожали Виталия Александровича. По дороге



Тамара Дубровина, Людмила Гуляева, Татьяна Саблина

продолжали делать рондаты, фляки, перевороты. Так веселой шумной ватагой подошли они к больнице. Слыша ребячьи голоса, больные, уставшие от своих недугов, пораскрывали окна и с радостью наблюдали за смелой детворой. Послышались аплодисменты и просьбы выполнить что-либо еще. Именно тогда, видя, как светятся радостными улыбками лица больных, ребята впервые поняли, что акробатика приносит радость не только им, но и тем, кто смотрит их выступления, кто в трудные военные годы лишен был возможности заниматься спортом, а в жестокой битве добивался такого права для них.

...Началась изнуряющая работа над освоением пирамид, согласованностью, составлением и совершенствованием музыкальных композиций с известным хореографом Виктором Ивановичем Сергеевым. Две, а иногда и три тренировки в день выдерживали Тамара, Людмила и Татьяна. Это и позволило им бороться на равных с соперницами из Польши и Болгарии, а мастерская прыжковая подготовка, их знаменитые двойные пируэты, выполняемые исключительно четко и синхронно, позволили им выйти на первое место.

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, пи-

рамыды 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. •

Разучивание групповых упражнений девочками

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. Так, дважды чемпионки мира, о которых я вам сегодня рассказывал, были почти одинакового роста и веса (фото):

Тамара Дубровина	159 см	54 кг
Людмила Гуляева	158 см	48 кг
Тагьяна Саблина	157 см	48 кг

Во время самостоятельных занятий в группах нередко возникают не-

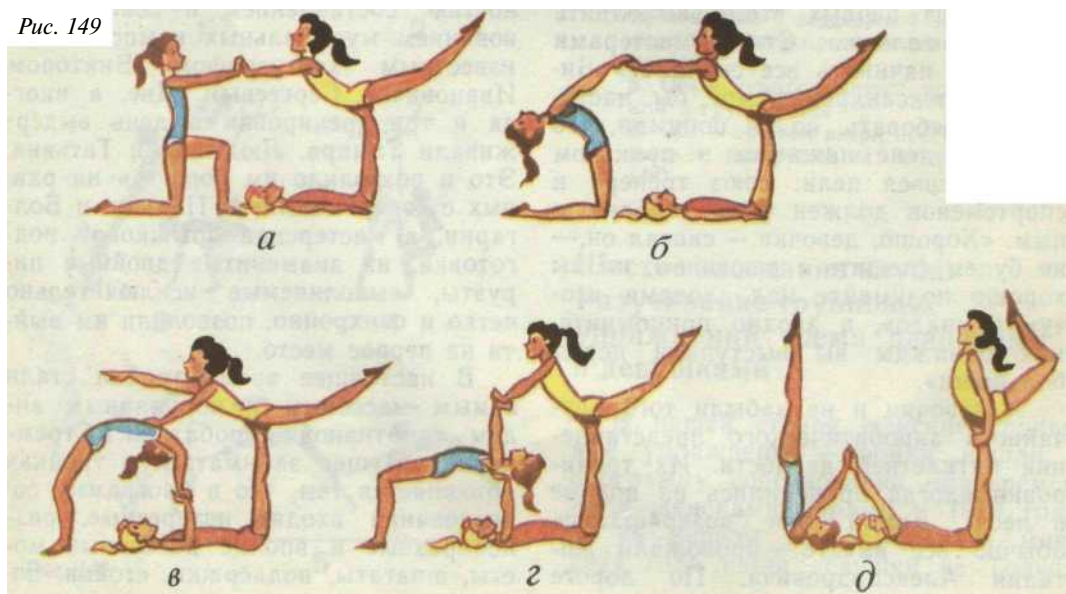
нужные разговоры и споры. Чтобы избежать их, выберите ответственную, которая будет следить за выполнением намеченных заданий. У акробатов эту роль принято возлагать на нижнюю, так как ей удобнее следить за качеством выполнения упражнений и за безопасностью верхней.

Занятия тройки состоят обычно из трех частей: разминки, индивидуальных или вольных упражнений, парных или групповых упражнений. Большую часть программы юношеских разрядов составляют пирамиды, с которых мы и начнем знакомство с упражнениями для трех девочек. Выполнять их будут Зоя, Нина и Галя.

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.

Рис. 149



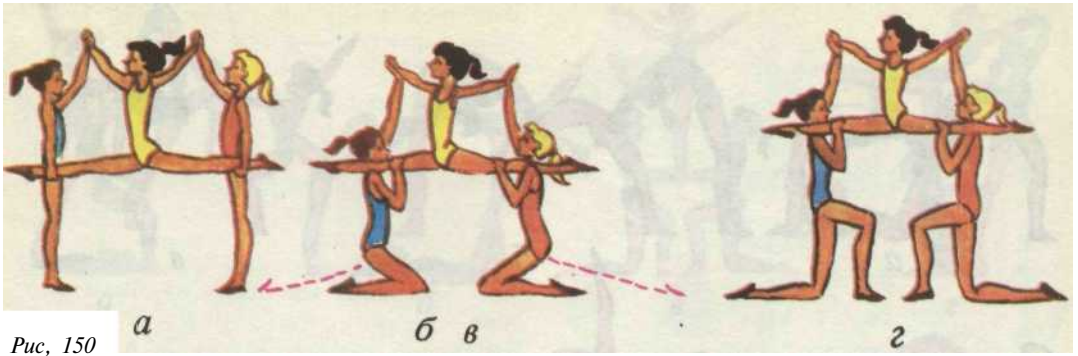


Рис. 150

Пирамиды, завершаемые поддержками под живот на ступнях нижней.

Последовательность разучивания (рис. 149):

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 (рис. 150):

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 на колене. 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 направляют ногу. Эту пирамиду можно выполнить и прыжком. Продолжая удерживать верхнюю в шпагате, ниж-

няя и средняя могут опуститься в шпагат на полу.

Поддержки на руках.

Варианты пирамид (рис. 151):

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 (рис. 152):

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;

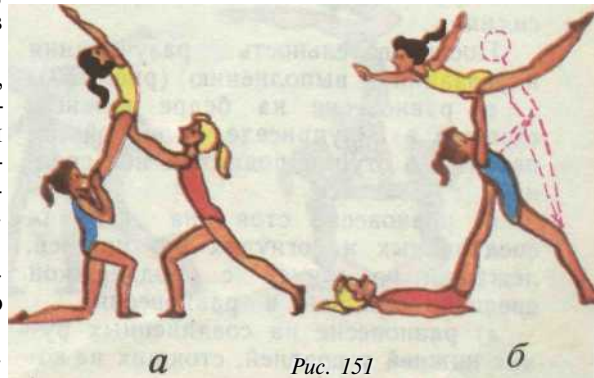


Рис. 151

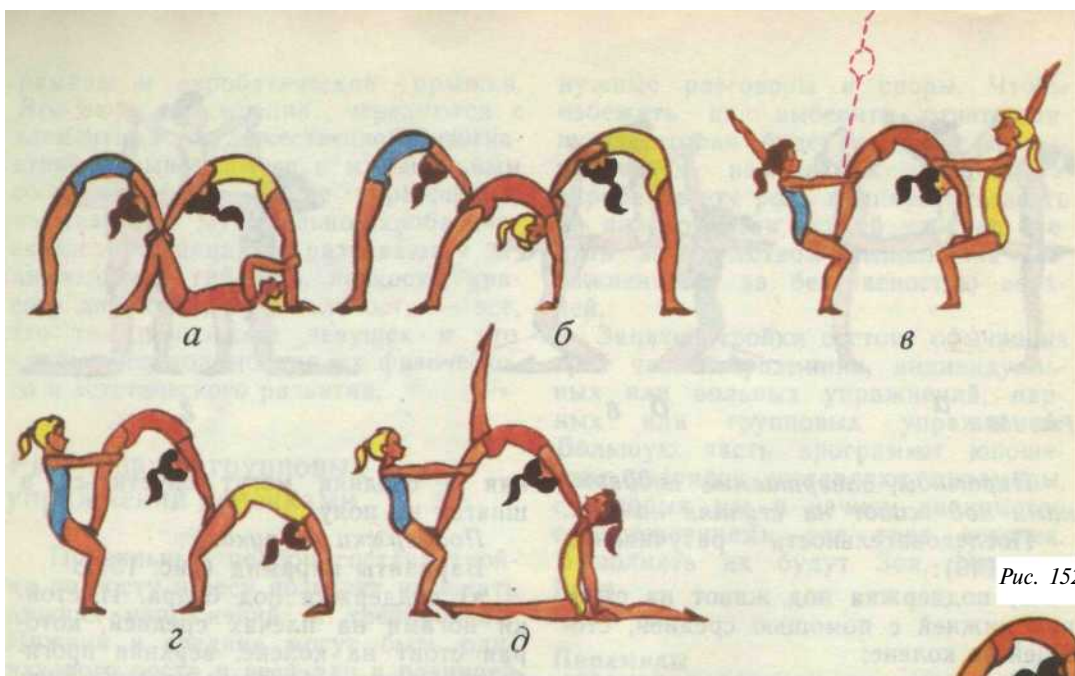


Рис. 152

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.

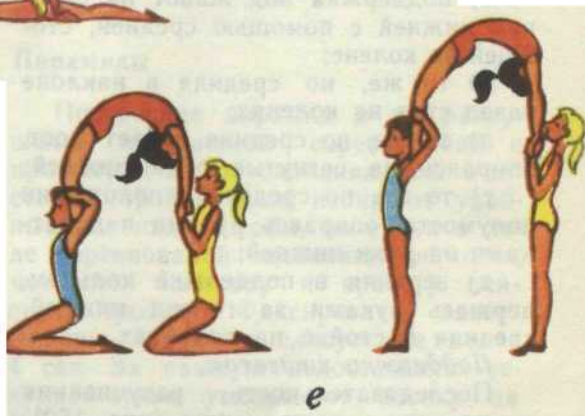
Пирамиды, завершаемые равновесиями.

Последовательность разучивания и указания к выполнению (рис. 153):

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 ко-



лене. 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 (рис. 154):

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;

д) то же, но средняя опирается ло-



Рис. 153

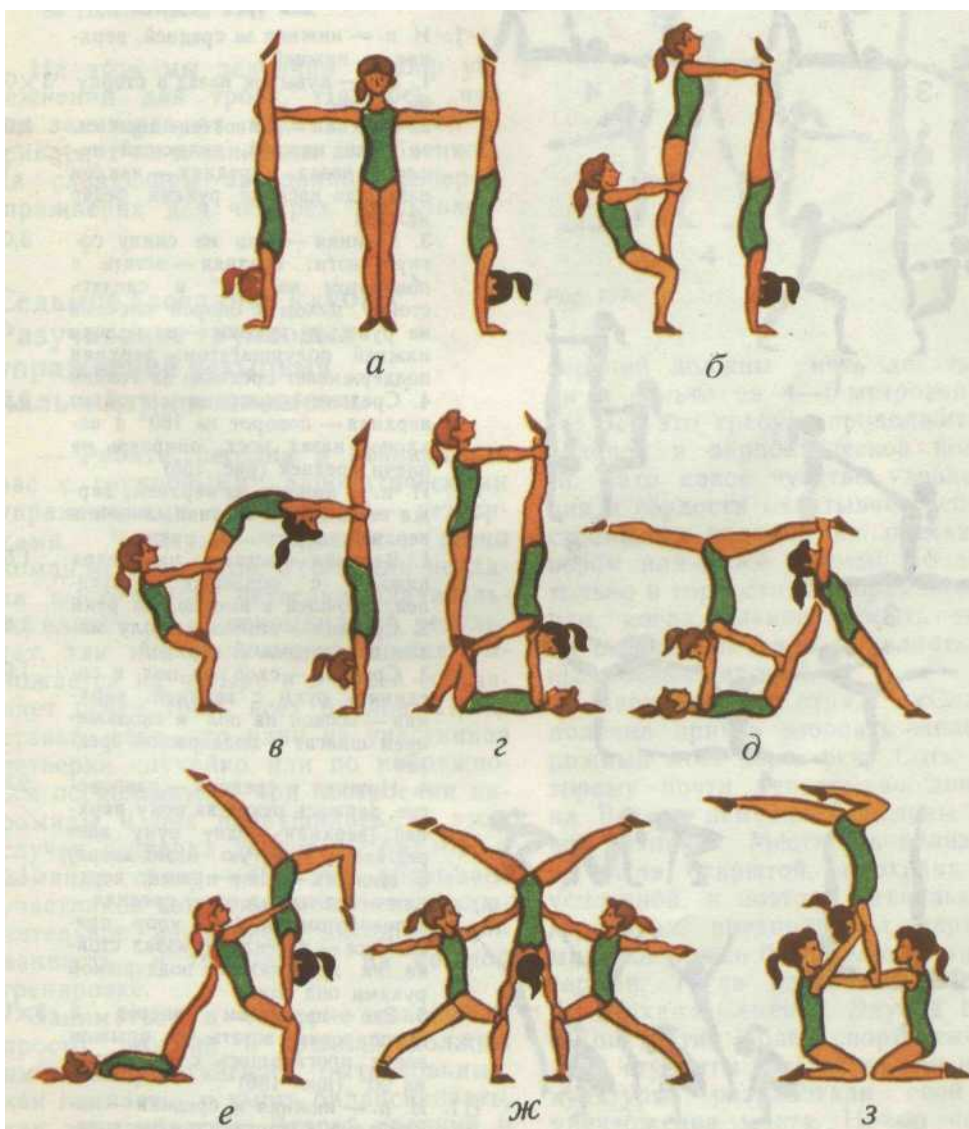


Рис. 154

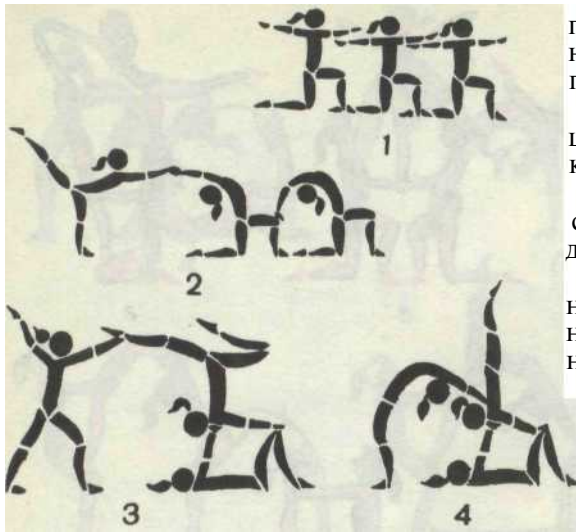


Рис. 155

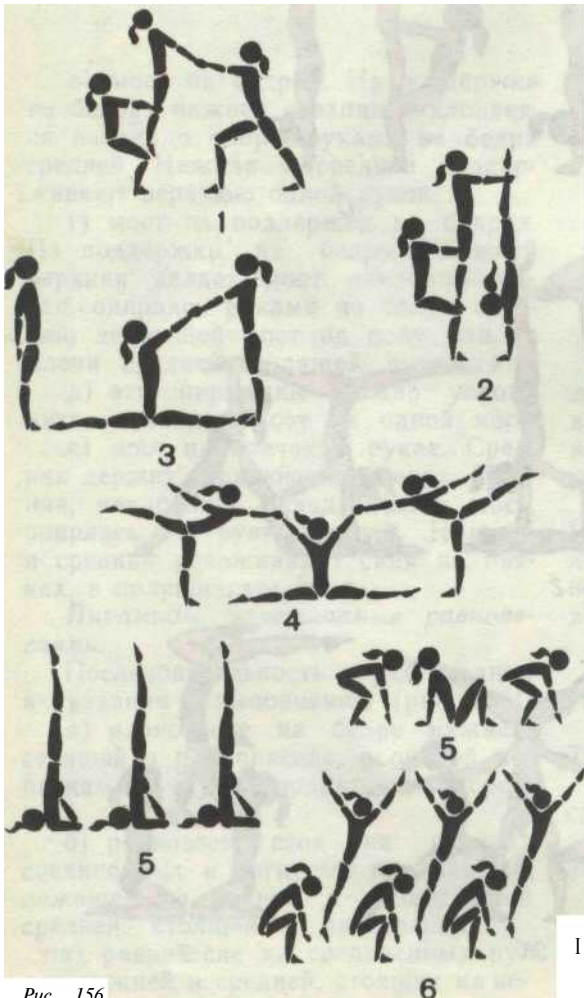


Рис. 156

патками о ступни поднятых ног нижней, верхняя — в стойке шпагатом с поддержкой;

е) стойка на бедрах нижней, стоящей в полуприседе, с опорой лопатками на ступни средней;

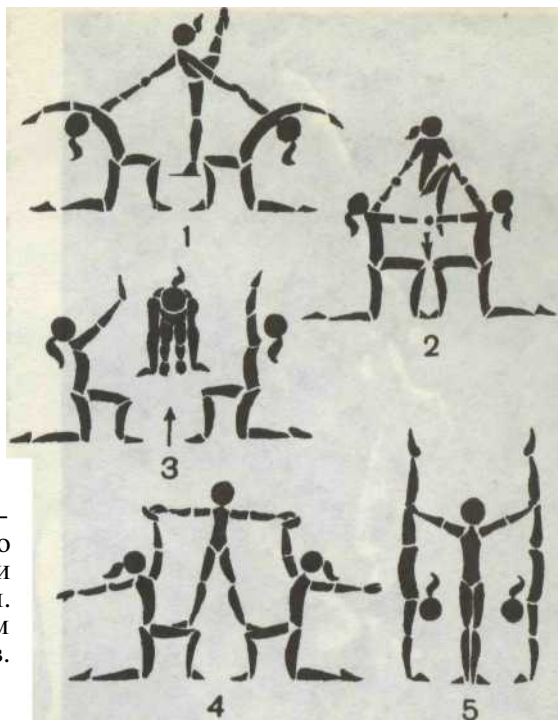
ж) стойка на коленях нижней и средней, стоящих в выпаде, с их поддержкой за пояс;

з) стойка плечами на руках нижней, опираясь на руки средней. Верхняя делает стойку с плеч средней, нижняя и средняя сидят на пятках.

Упражнения III юношеского разряда для трех девочек

- I. И. п. — нижняя за средней, верхняя за нижней:
 1. Все — кувырок назад в стойку на колено 3x0,5
 2. Верхняя — равновесие держась за руки нижней, делающей наклон назад, средняя — наклон назад; до касания руками бедер нижней 2,0
 3. Нижняя — лечь на спину согнув ноги; средняя — встать с поворотом на 180° и сделать стойку махом с опорой плечами на руки, а руками — на колени нижней полушпагатом; верхняя поддерживает среднюю за голень 3,0
 4. Средняя — выпрямить стойку; верхняя — поворот на 180° и наклоном назад мост, опираясь на плечи средней (рис. 155) 3,5
- II. И. п. — нижняя за верхней, держа ее за пояс; средняя лицом к верхней, держась за руки:
 1. Верхняя — встать на бедра нижней с поддержкой средней, стоящей в выпаде, за руки 1,5
 2. Средняя — стойка на полу махом с поддержкой верхней 3,0
 3. Средняя — сход на пол и соединить руки с верхней; верхняя — соскок на пол и скольжением шпагат с поддержкой средней 1,0
 4. Нижняя и средняя — равновесие, держась рукой за руку верхней (верхняя — одну руку вперед-вверх, другую назад-вверх) 2,0
 5. Нижняя — упор присев; верхняя — сед согнув ноги; средняя — с поворотом на 180° упор присев; все — перекатом назад стойка на лопатках с поддержкой руками под спину 1,0
 6. Все — перекатом вперед в группировке встать и прыжок вверх прогнувшись с поворотом на 90° (рис. 156) 3x0,5
- III. И. п. — нижняя и средняя — лицом друг к другу, стоя на колене: верхняя — сбоку лицом к ним

- | | |
|--|-----|
| 1. Верхняя—равновесие держась за руки партнерш; нижняя и средняя — наклон назад, одна рука вверх-вперед, другая вверх-назад | 1,5 |
| 2. Нижняя и средняя — выпрямиться, соединить свободные руки; верхняя — прыжок согнув ноги через соединенные руки партнерш, опираясь на их руки | 1,5 |
| 3. Верхняя—кувырок назад в группировке | 1,0 |
| 4. Верхняя — встать на колени нижней и средней с их поддержкой за руку | 2,5 |
| 5. Верхняя — сход на пол; нижняя и средняя — поочередно или одновременно стойки на руках на полу с поддержкой верхней за голени (рис. 157) | 2,5 |



На этом мы закончим разбор упражнений для троек. Надеюсь, что они заинтересуют многих девочек и привлекут их к занятиям акробатикой. На следующем заседании разберем упражнения для четырех мальчиков.

Седьмое заседание клуба. Разучивание групповых упражнений четверьмя мальчиками и юношами

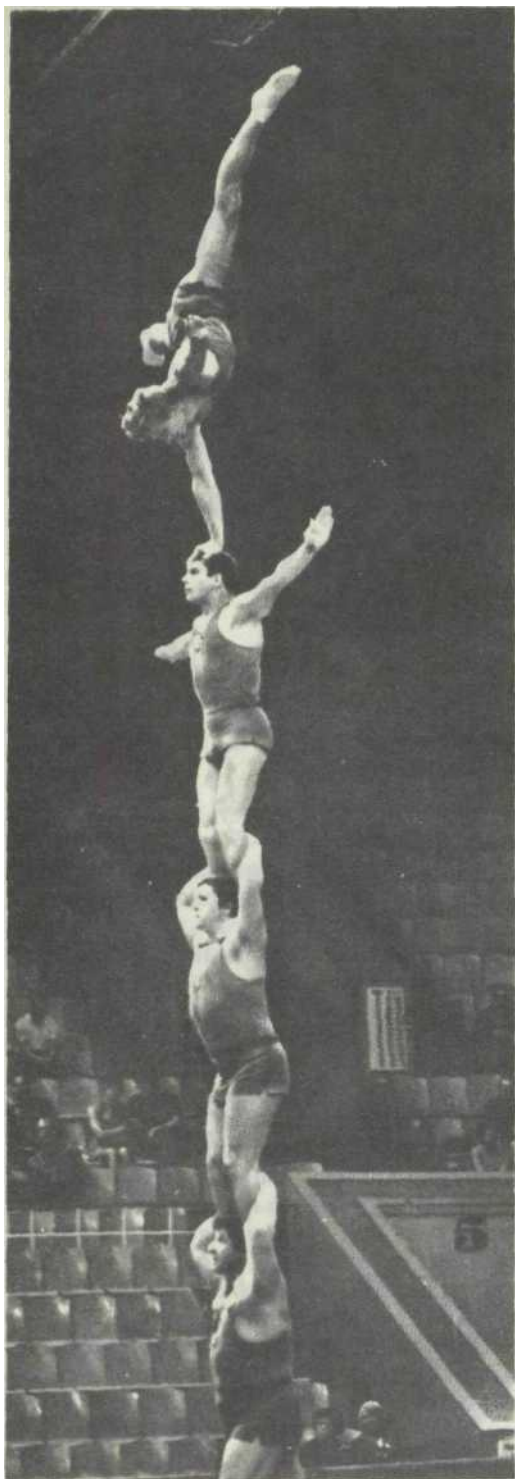
— Ребята, сегодня я познакомлю вас с групповыми акробатическими упражнениями для юношей — четверками. Четверка — основное звено команды акробатов. Успех или неудача выступлений четверки значительно влияет на общекомандный результат, так как полученная оценка умножается на четыре и в итоге составляет 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

Рис. 157

верхний должны уметь делать стойки и сальто на 4—5-метровой высоте. Все это требует продолжительной силовой и акробатической подготовки. Зато какое чувство удовлетворения и гордости охватывает ребят, построивших колонну на плечах вчетвером или даже втроем! Но дело не только в гордости. История знает случаи, когда умение строить колонну на плечах помогало выполнять сложные боевые задания.

Партизанский отряд «Славный» получил приказ взорвать железнодорожный мост через реку Соть, по которому почти непрерывно двигались на Восток немецкие эшелоны с боевой техникой. Местность вблизи моста была открытой, а охрана его — усиленной, и поэтому несколько ночных атак, предпринятых партизанами, окончились безрезультатно и с потерями. Тогда партизаны-добровольцы Михаил Семенов, Эдуард Бухман и Константин Модей, спортсмены, бывшие студенты института физической культуры, разработали свой план уничтожения моста. Ночью по льду



Юрий Золотое, Шамиль Вильданов, Александр Макаров, Владимир Слепокуров (снизу вверх)

реки в маскировочных халатах подползли они к основанию моста, а для того, чтобы добраться до его перекрытий и заложить взрывчатку, построили тройную колонну на плечах. Приказ командования был выполнен.

Для подбора составов четверок по весу и росту специальных правил нет. У шести лучших групп Советского Союза средние (за 1982 год) ростовые показатели имели следующие соотношения: нижний — 85 кг 178 см, средний — 74 кг 174 см, 2-й средний — 64 кг 167 см, верхний — 53 кг 160 см.

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. Так, долгое время успешно выступали в чемпионатах СССР четыре брата Тишлер (а впоследствии три брата — Анатолий, Владимир и Виктор работали с Владимиром Мотузенко). Несмотря на малые различия в росте и весе, эти четверки показывали удивительные упражнения, выполняя их легко и красиво. Четверка В. Мотузенко стала пятикратным чемпионом СССР, за что и была удостоена звания заслуженных мастеров спорта.

Такого успеха киевляне добились благодаря усиленным тренировкам, неизменному составу и творческой конкуренции с не менее известной четверкой москвичей: Шамиль Вильданов, Александр Макаров и Владимир Слепокуров, возглавляемой 10-кратным чемпионом СССР Юрием Золотовым. Эта четверка, завоевавшая звание чемпионов мира, первая выполнила колонну на плечах вчетвером, завершив ее стойкой силой на одной руке, и другие сложнейшие упражнения.

Соревновательная программа групповых акробатических упражнений для мальчиков и юношей (четверок) состоит из трех видов: вольных упражнений (см. стр. 60), пирамид и несложных вольтижных упражнений. Давайте более подробно остановимся на каждом из них.

Разучивание групповых упражнений мальчиками

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 (рис. 158):

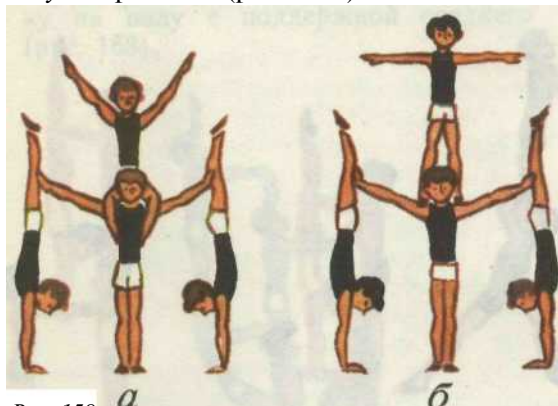


Рис. 158

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 (рис. 159):

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 (рис. 160):

а) второй средний становится на бедра среднего, верхний — на плечи. При входе справа верхний придерживается левой рукой за голову средне-

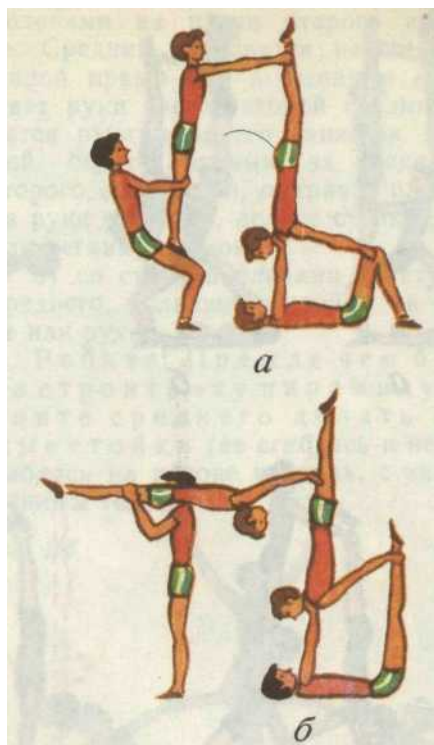


Рис. 159

го, 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.

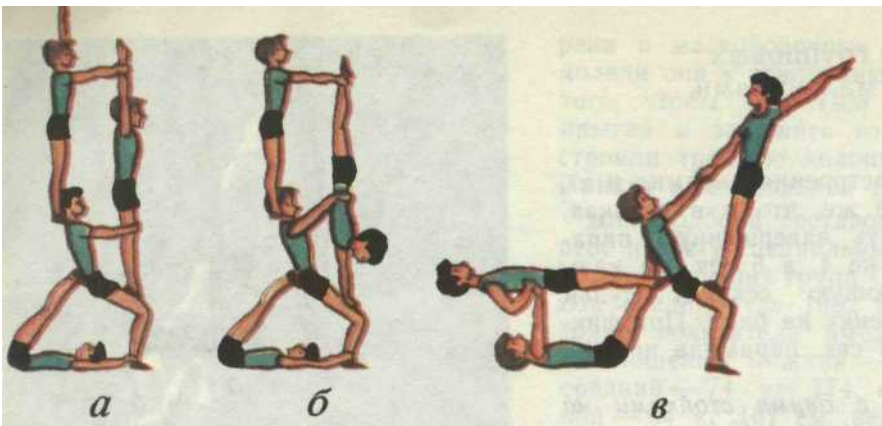


Рис. 160

Стойка на руках двух нижних с поддержкой. Варианты (рис. 161):

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.

Пирамиды на бедрах двух партнеров. Варианты (рис. 162):

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 становится на бедра второго среднего с его помощью (за руки), а затем выпрямляется и наклоняется назад;

б) колонна. Положение нижних

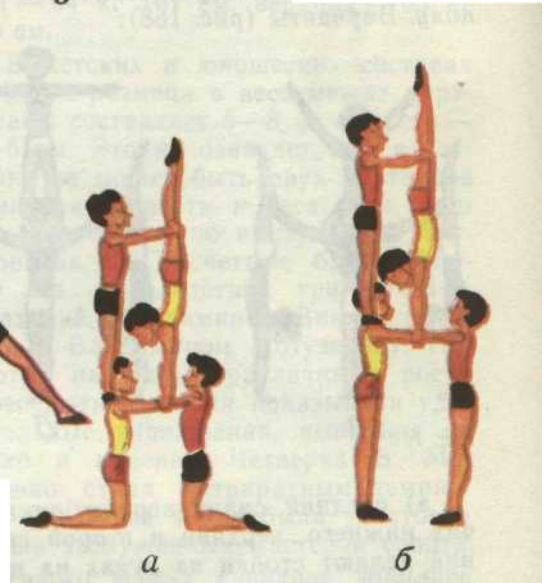


Рис. 161

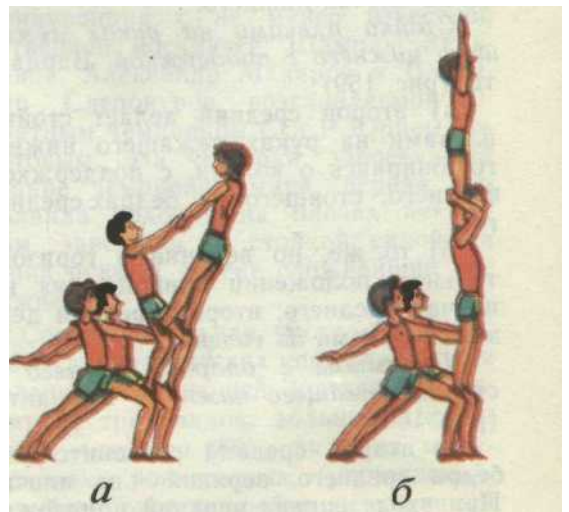


Рис. 162

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.

Полуколонна со стойкой на полу. Нижний удерживает на бедрах среднего, верхний становится на плечи нижнего, второй средний делает стойку на полу с поддержкой среднего (рис. 163).

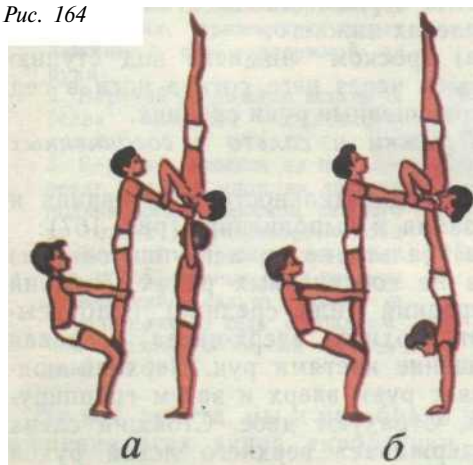


Рис. 163

Полуколонна со стойкой на плечах. Варианты (рис. 164):

а) со стойкой плечами на руках среднего. Второй средний стоит на бедрах нижнего, верхний влезает на плечи нижнего, а затем становится

Рис. 164



коленими на плечи второго среднего. Средний становится перед пирамидой прямо или в выпад и поднимает руки вверх; второй средний берется руками за его запястья. Верхний берется руками за предплечья второго среднего и, опираясь плечами на руки среднего, делает стойку силой или легким толчком;

б) со стойкой плечами на ступнях среднего, делающего стойку на голове или руках.

Ребята! Прежде чем будете строить эту пирамиду, научите среднего делать прямые стойки (не сгибаясь и не прогибаясь на голове и руках, с закрепленным телом).

Рис. 165



Сед верхом на плечах и наклонные висы боком (рис. 165). Верхний сидит на плечах нижнего, средние делают наклонные висы, держась одной рукой за руку нижнего и опираясь ногами о его ступни.

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.

Ребята! Во время выполнения всех этих упражнений не опускайте вниз руки после заверше-

Рис. 166

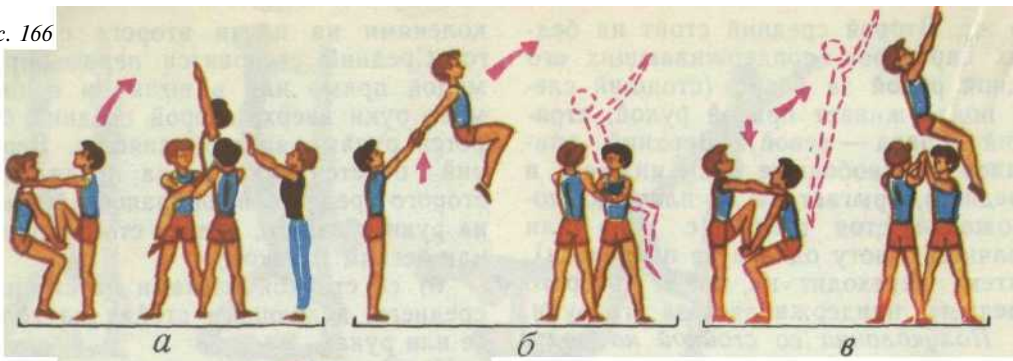
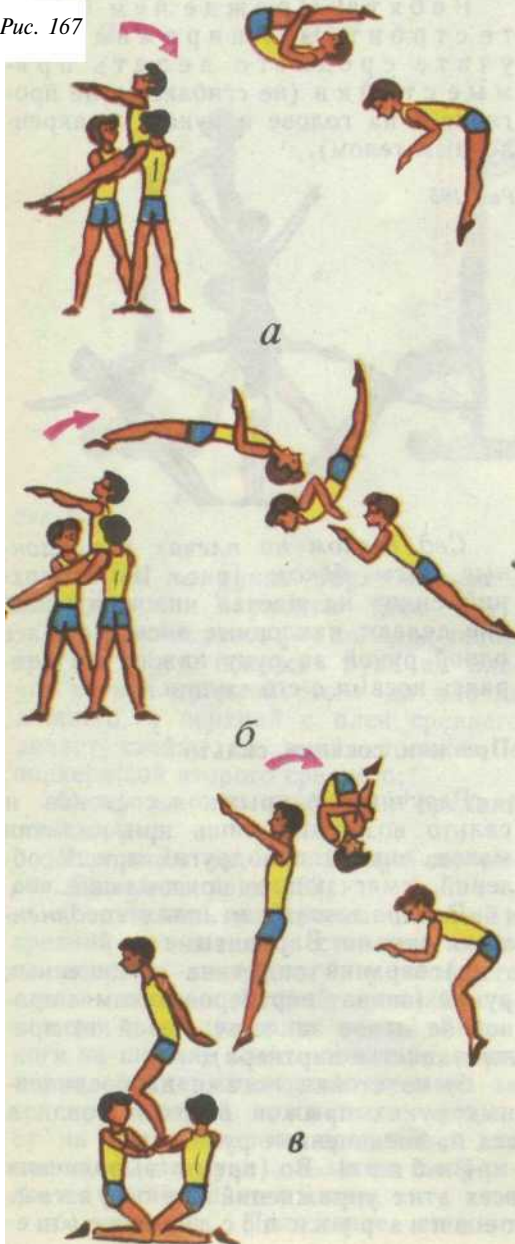


Рис. 167



ния толчка, а удерживайте их вверху, стараясь поймать верхнего в возможно более высокой точке полета.

Прыжки на соединенные руки партнеров броском нижнего.

Последовательность разучивания и указания к выполнению (рис. 166):

а) прыжок назад в сед 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 (рис. 167):

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 (рис. а);

в) сальто назад прогнувшись из седа (рис. б). При выполнении этого элемента требуется более активная помощь страхующих, так как выполнять такое сальто труднее;

г) сальто назад из стойки ногами на соединенных руках (рис, в). Для страховки при разучивании этого упражнения используется ручной пояс, при этом средние становятся на колени.

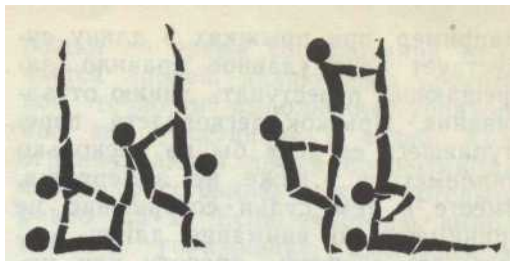


Рис. 168

Рис. 169

Упражнения III юношеского разряда для четырех мальчиков

- | | Расценка элементов |
|---|--------------------|
| I. Пирамида: нижний лежит на спине, ноги подняты; средний — в полуприседе, опираясь лопатками на ступни нижнего; второй средний — в стойке плечами на руках нижнего с опорой на его колени; верхний — в стойке на коленях среднего, который поддерживает за пояс (рис. 168) | 10,0 |
| II. Пирамида: нижний лежит на спине; средний — в полуприседе за головой нижнего лицом к нему; второй средний — на бедрах среднего (полуколонна); верхний — в стойке плечевым хватом на руках нижнего с поддержкой второго среднего (рис. 169) | 10,0 |
| III. Исходное положение — средние в полуприседе боком друг к другу, верхний — лицом к средним в 2—3 шагах от них; нижний — за средними (рис. 170): | |
| 1. Верхний — броском средних под ступни прыжок вверх-вперед через них, приземляясь перед нижним с его поддержкой за руки | 2,0 |
| 2. Верхний — прыжком встать на бедра нижнего, отклониться назад | 1,0 |
| 3. Верхний — соскок на пол, перекат назад в упор на лопатки подняв ноги и броском нижнего за голени полупереворот назад | 2,0 |
| 4. Верхний — прыжок вверх-назад на соединенные руки средних | 2,0 |
| 5. Верхний — сальто назад в группировке из седа с поддержкой средних во время приземления | |

Ну вот, ребята, мы и разобрали упражнения всех видов акробатики. К

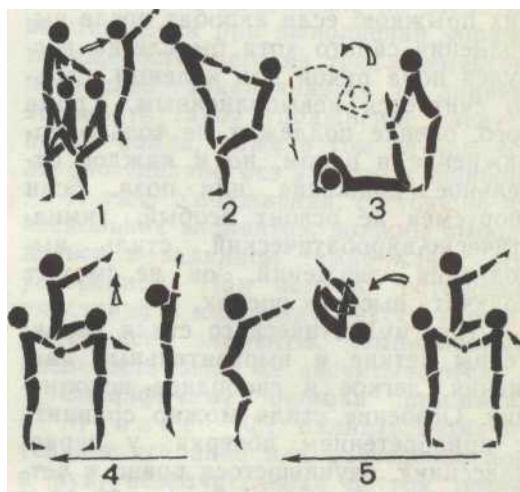


Рис. 170

нашей общей радости, мы с Андреем Ивановичем видим, что программа III разряда доступна для вас. Чтобы выполнять ее более качественно, на следующем заседании клуба мы рассмотрим правила судейства акробатических упражнений, а затем проведем учебные соревнования (прикидку). Акробатам, отлично справившимся с программой III юношеского разряда, мы подготовим новые, более сложные и интересные задания.

Восьмое заседание клуба. Изучение правил соревнований и организации судейства

Знание правил соревнований помогает избежать от многих ошибок, поэтому советую очень серьезно отнестись к их освоению.

В каждом виде спорта имеются свои правила выполнения упражнений, за соблюдением которых внимательно следят и участники, и судьи.

Например, при прыжках в длину существует одно главное правило, заещающее переступать линию отталивания. Прыжок легкоатлета, переступившего ее хотя бы на несколько миллиметров, даже не замеряется. Вместе с тем судьи совершенно не принимают во внимание длину разбега, его скорость, красоту или устойчивость приземления. Совсем иной подход судей к оценке акробатических прыжков: если акробат после выполнения сальто хотя бы слегка коснулся пола рукой или коленом, сальто считается невыполненным. Кроме того, оценке подлежит не только упражнение в целом, но и каждое отдельное движение или поза. Если спортсмен не освоит особьей, гимнастическо-акробатический, стиль выполнения движений, он не сможет получить высоких оценок.

Для гимнастического стиля характерны четкие и выразительные движения, легкое и свободное исполнение. Освоение стиля можно сравнить с приобретением почерка: у первоклассника, научившегося ровно и четко писать палочки и буквы, будет в дальнейшем более красивый почерк, чем у того, кто не добился совершенства в чистописании. Изменить почерк или стиль в дальнейшем почти невозможно. Не случайно так много внимания уделяют учителю четкости и правильности письма в первые годы обучения, а тренеры — точности в выполнении движений.

Как же вам вырабатывать гимнастический стиль и контролировать себя? Доступнее всего обоюдная проверка друг друга — взаимообучение. Каждый из вас должен знать основы техники разучиваемых упражнений, своевременно подмечать отклонения от правильного выполнения и добиваться исправления замеченных ошибок. Легче всего осуществлять такой контроль на простейших положениях и элементах. При переходе к более сложным упражнениям происходит то же самое, что и при письме: научившийся красиво писать буквы так же хорошо напишет и слова, состоящие из них, а хорошо освоивший простейшие элементы и упражнения сохранит

этот стиль и во время выполнения более сложных упражнений.

Судейство вольных упражнений

Упражнения III юношеского разряда оценивают двое или трое судей. Максимальная оценка за исполнение — 10 баллов. При любом отклонении от образцового выполнения из этой суммы производятся сбавки:

- за мелкие ошибки — 0,1 балла,
- за значительные — 0,3 балла,
- за грубые — 0,5 балла.

— за невыполнение элемента — полная его стоимость.

Мелкие ошибки: неточности в положении тела, рук, головы, ног; недостаточно оттянуты или разведены носки ног; не полностью выпрямлены ноги или разведены колени; переступания одной ногой или незначительные колебания для сохранения равновесия.

Значительные ошибки: неплотная группировка при кувырках и перекатах, при выполнении равновесия нога ниже уровня головы; незначительное сгибание тела в стойке на лопатках; прыжок сделан неточно или с потерей равновесия до двух шагов.

Грубые ошибки: отсутствие группировки в перекатах, кувырках; мост с согнутыми руками и ногами, значительное сгибание тела в стойке на лопатках; отсутствие прогибания в равновесии; потеря равновесия с тремя переступаниями или шагами; удержание равновесий и мостов менее 3 сек.

Ошибки невыполнения: дополнительная опора рукой или коленом при кувырках, перекатах, мостах, стойках, равновесиях; подсказывание или помощь со стороны; удержание стоек, равновесий или мостов менее 2 сек.

При судействе парных и групповых упражнений кроме перечисленных ошибок могут быть нарушения согласованности движений. Если судьи заметят, что один из партнеров отстает или спешит, то сделают следующие сбавки:

- 0,1 балла — за одновременное

выполнение отдельных элементов в пределах до 1 сек.;

0,3 балла — за отставание или опережение в отдельных элементах на 2—3 сек.;

0,5 балла — за несогласованное выполнение всего упражнения.

Каждый судья самостоятельно подсчитывает сумму сбавок за все допущенные ошибки и вычитает эту сумму из 10 баллов. Свою оценку он показывает участникам, зрителям и другим судьям. Окончательную оценку выводит старший судья: при двух оценках складывает их и делит пополам, при трех — отбрасывает высшую и низшую, а среднюю оставляет как окончательную.

Думаю, что это не так сложно, и предлагаю попробовать. Галя будет выполнять упражнение, а Саша, Петя и Аля судить. Саша — старший судья. Вот вам оценочные книжки с цифрами, обозначающими целые и десятые доли балла. Галя, выйди на исходное положение, стань лицом к судьям в стойку «смирно» и после разрешения старшего судьи начинай упражнение. Закончив его, также повернись к судьям, а потом уходи. Судьи, будьте внимательны!

Теперь приготовьте оценки и все вместе покажите их по команде Саши. Показали: 9,1; 9,1; 9,2. Саша, покажи окончательную оценку. Правильно — 9,1 балла.

Сейчас упражнение выполнит Аля, оценивать будут Петя и Галя. Петя, ты старший судья. Вызывай.

— Для выполнения вольных упражнений вызывается Аля Мосошина, — объявил Петя.

После того, как Аля выполнила упражнение, Петя скомандовал:

— Оценки приготовить. Показать! 9,0; 9,3. Окончательная оценка 9,15 балла.

Петя справился с задачей, да и все ребята, вероятно, поняли принцип выведения оценок.

Судейство прыжков

Осуществляется по тому же принципу и с теми же сбавками, но имеет некоторые особенности. Середина до-

рожки во время соревнований отмечается линией, являющейся ориентиром точности выполнения упражнения для участников и судей. Края ограничиваются двумя боковыми линиями, расстояние между которыми равно 1,5 м. Если участник, выполняющий упражнение, сместился за боковую линию, ограничивающую ширину дорожки, то все прыжки, исполненные за ее пределами, не засчитываются. Если при выполнении упражнения, состоящего из трех элементов, последнее заканчивается за линией, оценивать такое упражнение следует из 5,5 балла, даже в том случае, если оно сделано без заметных ошибок.

И еще. Упражнения, состоящие из нескольких элементов, должны выполняться в заданном темпе или с его ускорением. При полной остановке участника в какой-либо части упражнения все элементы, выполненные после остановки, не засчитываются.

Специфичные ошибки прыжков.

Мелкие (0,1 балла): незначительное сгибание или разведение ног и рук; незначительная потеря темпа или отклонение от средней линии; небольшой шаг или подскок при приземлении; небольшие отклонения в технике выполнения переворотов и поворотов.

Значительные (0,3 балла): значительное сгибание или разведение ног и рук; большой шаг (выпад) или два переступания при приземлении; значительная потеря направления (отклонение до ограничительной линии); значительная потеря темпа движения; значительные отклонения в технике выполнения элементов.

Грубые (0,5): потеря темпа, близкая к остановке; пробжка в три и более шага после приземления; сход за ограничительную линию одной рукой или ногой; приземление на согнутые ноги или мах согнутыми ногами при переворотах; небрежное исполнение упражнения.

Судейство парных и групповых упражнений

Участники парных и групповых упражнений обязаны:

а) выступать в единой спортивной форме;

б) одновременно и четко выходить на ковер и уходить с него после выполнения упражнений;

в) выполнять упражнения III юношеского разряда точно в соответствии с записью: без изменений, дополнений, перестановок и пропусков элементов;

г) все балансовые элементы (поддержка, упоры, стойки, равновесия) фиксировать по 3 сек., пирамиды в тройках — по 4 сек., в четверках — по 5 сек.

Мелкие ошибки (сбавка 0,1 балла): неточные положения тела, головы, рук или ног; недостаточно четкие и уверенные движения; дополнительные перехваты руками или переступания ногами; перекаты с пяток на носки или незначительные смещения партнеров; недостаточно оттянутые или разведенные носки и колени; вынужденный шаг при соскоке или потере равновесия.

Значительные ошибки (сбавка 0,3 балла): несогласованные действия партнеров; значительное напряжение при выполнении элементов, колебания при выполнении балансовых упражнений; два вынужденных шага при потере равновесия или в

соскоке; небрежный выход или уход с ковра.

Грубые ошибки (сбавка 0,5 балла): потеря равновесия с гремя и более переступаниями или шагами; время удержания балансовых элементов — до 2 сек.; чрезмерное напряжение, сгибание ног, сильные колебания, легкое касание о пол или партнера при потере равновесия.

Ошибки невыполнения (сбавка — полная стоимость элемента):

Время удержания балансовых элементов — менее 2 сек.; дополнительная опора о пол или партнера; полное искажение элемента или замена одного элемента другим. Сбавка за каждую недостающую секунду при фиксации пирамид в тройках и четверках — 1 балл.

За ошибки, допущенные в кувырках, переворотах, сальто, делаются те же сбавки, что и при выполнении прыжков и вольных упражнений.

А сейчас проведем учебные соревнования. Первыми выступают пары. Женские пары будет судить тройка, а смешанные и юношеские — трое из четверки. Прошу участников сделать разминку, а судей приготовить карточки на каждую пару по следующей форме:

Личная карточка

участника соревнований по акробатике на первенство_

Разряд _____ Пол _____

п/п	Фамилия, имя	Год рождения	Организация	Вид акробатики
1	Климова Галина	1970	Школа № 1	Женская пара
2	Мосошина Альбина	1971	»	»
3				
4				

Упражнения	Оценки судей			Окончательная оценка
	старшего	1-го	2-го	
I обязательное	9,1	9,0	9,3	9,1
II »	9,2	9,2	9,1	9,1
III »	8,8	9,1	9,0	9,0
IV вольное	9,3	9,4	9,2	9,3

Сумма баллов 36,5

Место 1

Подписи судей _____

Итак, начинаем. У нас две пары девочек, две смешанные и две юношеские. Зоя Максимова, ты старший судья. Вызывай. Полученные оценки заноси в карточку и выводи окончательный балл. В то время как ваша бригада готовит, показывает и выводит оценку, Сергей Лисовский вызовет и начнет оценивать со своей бригадой упражнения юношеских и смешанных пар.

Судьи! Вы должны одинаково строго и справедливо оценивать и друзей, и товарищей, и незнакомых вам спортсменов. Таков долг каждого спортивного судьи.

Итак, пары выполнили все упражнения. Девочки, выступающие по прыжкам, приготовьтесь к соревнованиям, а мальчики будут оценивать ваши прыжки. К выполнению упражнений готовятся также тройка и четверка. Тройку будет оценивать женская пара, а четверку — Саша, Петя и Витя. Участникам размяться, судьям приготовить карточки участников соревнований. В заключение соревнований будут выступать мальчики по прыжкам, а оценивать их будут девочки (в официальных соревнованиях участник не может быть судьей, поэтому взаимное судейство не разрешается).

* *
*

Друзья, подведем итоги учебных соревнований. Мы с Андреем Ивановичем даже не ожидали таких высоких результатов. Спасибо, ребята! Вы хорошо подготовились и удачно выступили во всех видах акробатики, а участникам пар мы даже решили дать более сложные упражнения для тренировок и участия в показательных выступлениях. Их освоение вплотную приблизит наши пары ко II юношескому разряду, а участие в показательных выступлениях придаст уверенность в своих силах, выдержку и спокойствие, которые пригодятся на соревнованиях.

О подготовке к соревнованиям и показательным выступлениям мы поговорим на следующем заседании клуба.

Девятое заседание клуба. Подготовка к соревнованиям и показательным выступлениям

Друзья, наступил период непосредственной подготовки к соревнованиям. В это ответственное время на протяжении 1—2 месяцев акробаты должны:

1) постепенно сокращать время разминки и подготовки к выполнению комбинаций, так как правилами соревнований к каждому очередному упражнению разрешается готовиться 5—7 мин.;

2) выполнять комбинации в целом, а не по элементам (частям). Начатое упражнение проделывать до конца даже в тех случаях, когда произошел срыв или случайная остановка, так как в соревнованиях предоставляется только одна попытка на каждое упражнение;

3) замечать и исправлять свои ошибки и ошибки товарищей по команде. Объяснение ошибок должно быть предельно кратким (назвать только 1—2 главные ошибки), причем в доброжелательной (необидной) форме;

4) в парах и группах репетировать четкий выход и уход. Выполняя упражнение, не переговариваться и не делать замечаний друг другу. При неудачных исполнениях в первую очередь найти и признать свои ошибки, а потом ошибки партнера.

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 челове-

ка; 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, растягнувшийся крючок или молния вызывают неожиданный смех в зале, и спортсмен начинает допускать ошибки.

Однажды я был свидетелем казуса, который произошел с одной малоопытной парой из-за плохо пришитой пуговицы. Это случилось во время концерта, проходившего в текстильном техникуме. Верхним в паре был шестиклассник школы № 40 Володя Свистунов, отличавшийся исключительной гибкостью, на которой и был построен номер.

Молодой конферансье, захотевший, вероятно, рассмешить зрителей, а возможно и случайно, объявил номер так: «Выступает пара акробатов: студент Владимир Павлов и ученик школы сорок Свистунов». Зал загрохотал от хохота, причина которого оставалась непонятной акробатам, которые уже вышли на сцену и вынуждены были переждать. Пара начала выступление с нескольких несложных стоек и перешла к выполнению одного из необычных и интересных упражнений: верхний делал кольцо в положении поддержки под живот, а нижний трижды прокручивал его вперед в этом положении на прямых руках. Обычно первое и второе вращения зрители смотрят затаив дыхание, а на третьем непременно начинают хлопать. И вдруг вместо аплодисментов зал вновь взрывается громом хохота, и прежде, чем акробаты сообразили, в чем дело, занавес закрылся, и ведущий объявил, что в связи с техническими неисправностями на сцене номер временно прекращается. Это усилило смех, так как технической неисправностью была оторвавшаяся пуговица, без которой широкие шелковые шаровары легко соскользнули с пояса.

Володя отличился не только гибкостью, но и невозмутимостью. Он взял услужливо предложенную булав-

ку, быстро заколол брюки, и акробаты вновь предстали перед развеселившейся публикой. Выступление продолжалось успешно: зрители не жалея ладоней подбадривали понравившихся акробатов, но в финале, когда Володя начал делать мост на прямых руках партнера, захватив руками свои ноги, булавка не выдержала напряжения и растянулась. «Трюк» с падением шелковых шаровар с пояса на колени повторился, а зрители, даже самые не улыбочивые, вновь были охвачены приступом смеха. Если бы аналогичная история произошла на соревнованиях, то невнимательность спортсмена отразилась бы на результатах всей команды, так как в подобных случаях вторая попытка участникам не дается. Так что будьте аккуратны и внимательны!

Как выступать и что показывать

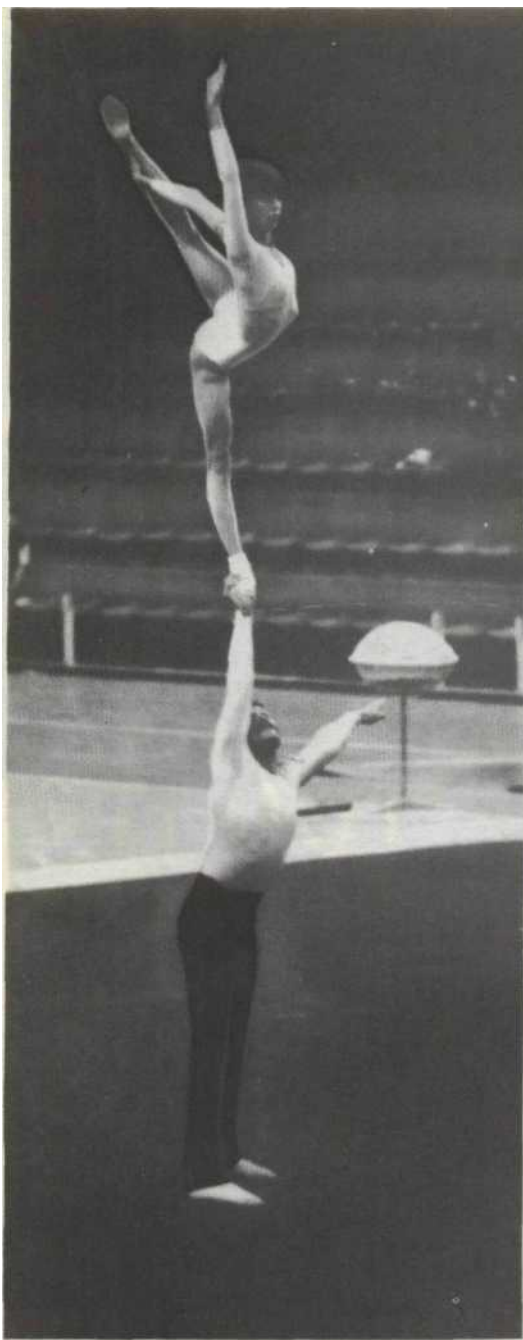
Юные акробаты обычно считают, что интересными могут быть показательные выступления только мастеров спорта или акробатов, близких к этому званию. Это мнение глубоко ошибочно. Если через несколько месяцев занятий начинающий легко делает шпагат, он получит не меньшее одобрение зрителей, чем мастер спорта, выполнивший сальто в шпагат. Но 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.



Рис. 171



3. Показательные выступления будут восприняты с большим интересом, если их проводить с музыкальным сопровождением. В последние годы спортсмены-акробаты используют для соревнований и показательных выступлений магнитофонные записи. Это доступно и вам, ребята. Сделайте их

сами или с помощью родителей, соблюдая следующие правила: музыка должна быть без слов, записана на отдельной кассете, с одной стороны, на одной дорожке, со скоростью 19 м в минуту. На кассете указывают вид акробатики, фамилии выступающих и номер упражнения (рис. 17),

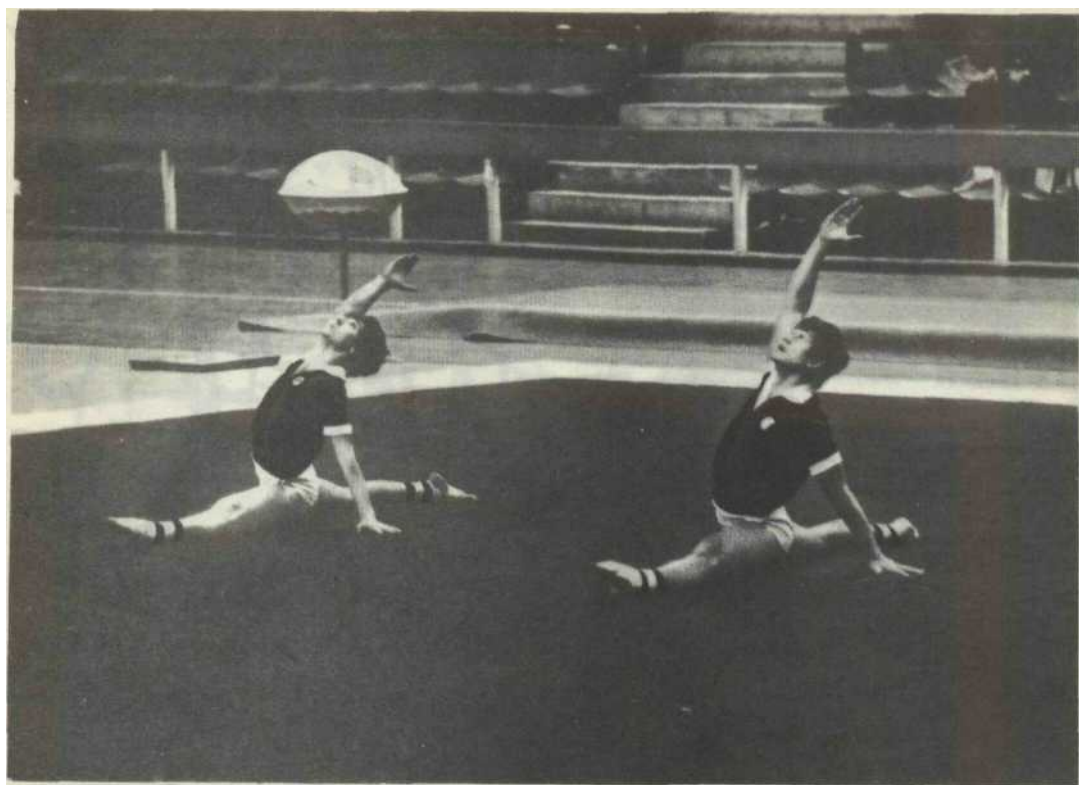


4. Чтобы привлечь внимание зрителей, начните программу с интересного группового выступления, а далее расставьте номера так, чтобы их сложность и интерес возрастали. За время, необходимое для смены кассет, объявите исполнителей номера и рас-

скажите об успехах их в спорте, учебе или общественно полезном труде.

Выступления в различных видах акробатики строятся следующим образом:

— в акробатических прыжках участвует вся группа занимающихся. Они



прыгают один за другим по 2—4 раза, делая различные упражнения в быстром темпе (под музыку типа галоп);

— пары выполняют два-три упражнения программы своего разряда или одну-две композиции, специально составленные для показательных выступлений. С ними вы познакомитесь чуть позже;

— тройки и четверки делают по 4—6 пирамид из упражнений своего разряда или дополнительных, с которыми вы уже знакомы;

— вольные упражнения III юношеского разряда можно показывать как в одиночном, так и в групповом исполнении, дополняя их различными равновесиями, стойками, упражнениями на гибкость и др. При подготовке к групповому исполнению следует особое внимание уделить согласованности движений всех участников.

Для вольных упражнений, пирамид и парных композиций используйте плавные, напевные мелодии.

Композиции пар девочек

I. И. п. — лицом друг к другу в 5–6 шагах (рис. 172):

1. Колесо навстречу друг другу, встать соединив руки.
2. Фронтальное равновесие с захватом ноги под пятку, подняв ее вверх-в сторону.
3. Нижняя * — с поворотом направо встать на левое колено; верхняя * — держась за руки партнерши, встать левой ногой на ее правое колено, прогнуться, согнуть свободную ногу назад.
4. Нижняя — переход в полуприсед ноги врозь; верхняя — встать на обе ноги.
5. Нижняя — сгибают ноги, сесть и лечь на спину, удерживая верхнюю.
6. Верхняя — равновесие на левой ноге.
7. Нижняя — поочередно подставляя ноги, перевести верхнюю в поддержку под живот.
8. Обе — отвести руки в стороны.
9. Верхняя — встать и за руки поднять партнершу.
10. Обе — кувырок назад на колени, прогнуться с полуповоротом (нижняя налево, верхняя направо).
11. Принять основную стойку.

II. И. п. — лицом друг к другу, соединив руки (рис. 173):

1. Нижняя — в полуприседе; верхняя — стать на ее бедра, прогнуться, оттягиваясь назад.
2. Верхняя — равновесие на правой.
3. Верхняя — приставить ногу, отводя левую руку в сторону.
4. Нижняя — перехватиться руками за бедра верхней.
5. Верхняя — наклон назад до опоры руками на пол.
6. Верхняя — перейти в стойку на полу полушпагатом с поддержкой нижней.
7. Верхняя — опуститься на пол в полушпагат; нижняя — равновесие держась за руки верхней.

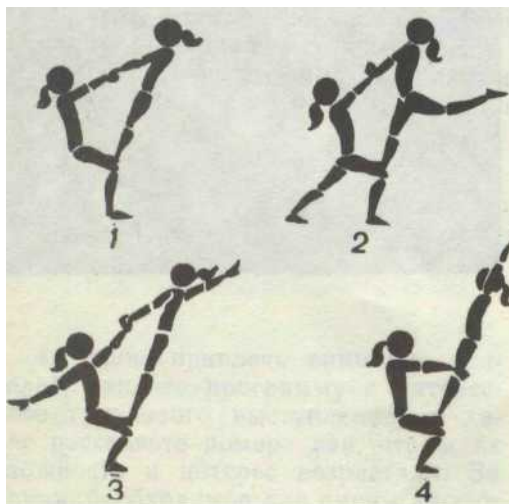
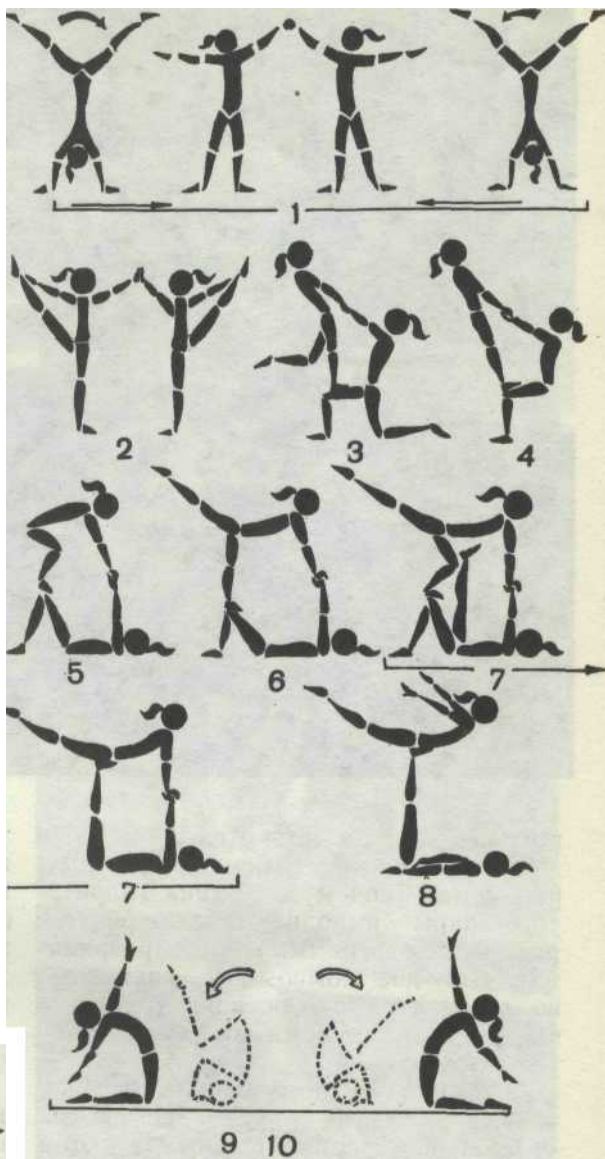


Рис. 172

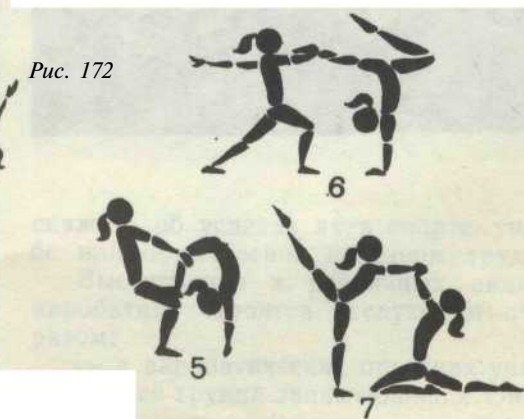


Рис. 173 (Продолжение на стр. 121)

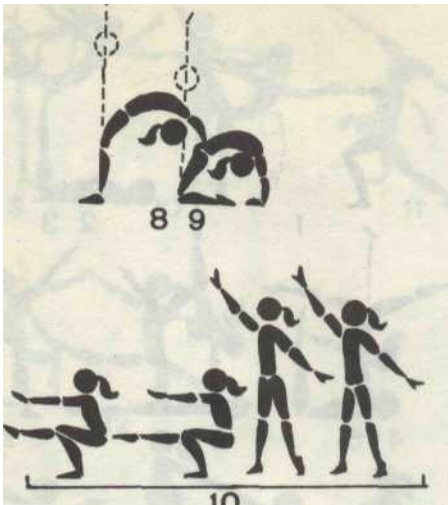


Рис. 173

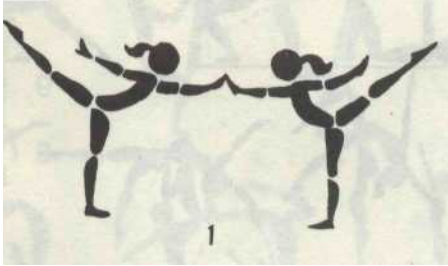


Рис. 174

8. Нижняя — выпрямиться с поворотом кругом; верхняя — стать на колени.
 9. Верхняя — мост на коленях; нижняя — мост, опираясь на бедра нижней.
 10. Обе — выпрямиться, кувырок вперед на левую ногу, правая вперед, стать на правую, левая сзади на носке, правая рука вперед, левая вверх, левая вниз-назад.
- III. И. п. — лицом друг к другу в 3—4 шагах (рис. 174):
1. Обе — равновесие соединив одну руку.
 2. Обе — кувырок назад в полушпагат: верхняя левой, нижняя правой вперед.
 3. Обе — кувырком вперед стойка на лопатках.
 4. Нижняя — перекатом вперед лечь на спину, согнув ноги; верхняя — перекатом вперед встать.
 5. Верхняя — стойка плечами на руках с опорой о колени нижней.
 6. Верхняя — развести ноги в шпагат.
 7. Верхняя — перекидка вперед на одну ногу и поворот кругом.
 8. Нижняя — кувырок назад на колени.
 9. Верхняя — равновесие на плече нижней с поддержкой за руки.
 10. Верхняя — сход на пол через упор на руках.
 11. Обе — прогнуться, соединить руки; верхняя — оттянуться вперед; нижняя — назад.
 12. Обе — выпрямиться и встать с поворотом налево.

Композиции для смешанных пар

I. И. п. — лицом друг к другу в 2 шагах (рис. 175):

1. Верхняя — равновесие на правой с захватом левой за голень или колено; нижний — поддерживает левой рукой, стоя в выпаде левой вперед.
2. Верхняя — выпрямиться; нижний — кувырком вперед лечь на спину, ноги поднять.
3. Верхняя — толчком ног поддержка под живот на ступнях.
4. Верхняя — переход в стойку плечами на руках нижнего с поддержкой руками за голени.
5. Верхняя — развести ноги в шпагат.
6. Верхняя — опереться коленом о ступню нижнего, руки в стороны.
7. Верхняя — прогибаясь, перекидка вперед с помощью нижнего и поворот кругом.
8. Верхняя — через упор на руках встать на колени согнутых ног нижнего; нижний — встать, удерживая партнершу на коленях.
9. Верхняя — равновесие согнув ногу; нижний — поддерживает за руки, стоя в выпаде.
10. Нижний — взяться руками за пояс верхней и поднять ее на прямые руки в поддержку под спину.
11. Нижний — опустить партнершу на плечо, присесть и поставить ее на пол; верхняя — шагом вперед колесо.
12. Оба — повернуться направо, основная стойка.

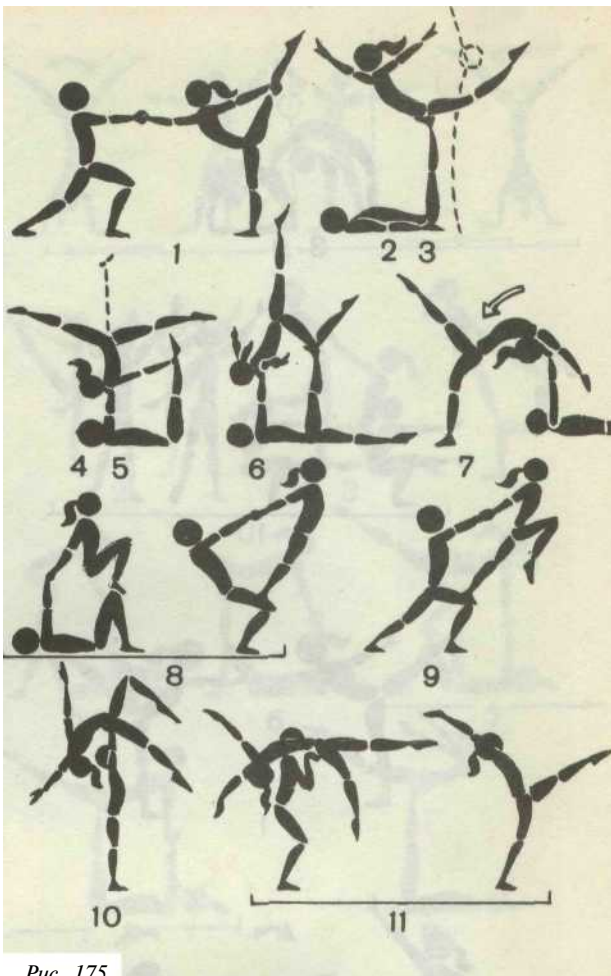


Рис. 175

II. И. п. — лицом друг к другу, нижний — в выпаде правой вперед, руки соединены скрестно (правая с правой, левая с левой) (рис. 176):

1. Верхняя — равновесие на правой, сгибая левую назад, прогнуться.
2. Верхняя — вход на плечи нижнего сбоку с одновременным поворотом налево.
3. Оба — руки в стороны.
4. Нижний — соединить руки с партнершей и поворот налево; верхняя — равновесие на левой.
5. Верхняя — через упор на руках сход на пол.
6. Верхняя — перекидка назад в стойку на полу с поддержкой нижнего за ногу.
7. Нижний — взяв партнершу за пояс, поднять ее в стойку на коленях, приняв положение полуприседа.
8. Верхняя — стойка кольцом одной.
9. Верхняя — соединить ноги; нижний — поднять партнершу на плечо, поддерживая ее под живот.
10. Нижний — подбросить партнершу вверх и поймать ее на предплечья в поддержку под спину; верхняя — во время толчка сделать поворот кругом.
11. Верхняя — прогнуться до опоры руками о пол и через стойку на руках стать на ногу.

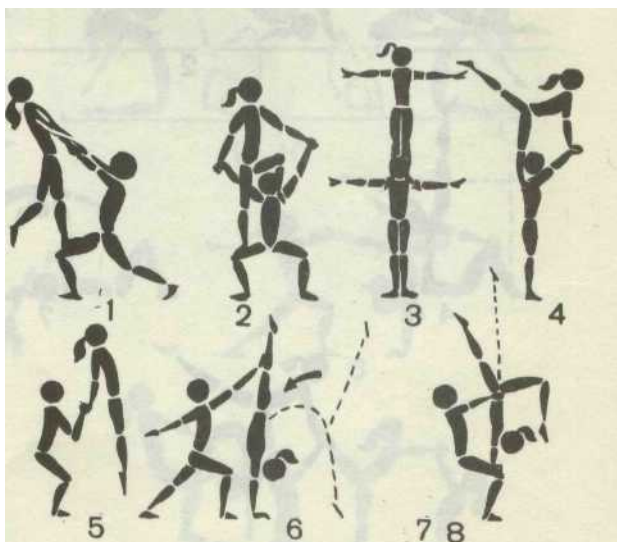


Рис. 176 (Продолжение на стр. 123)

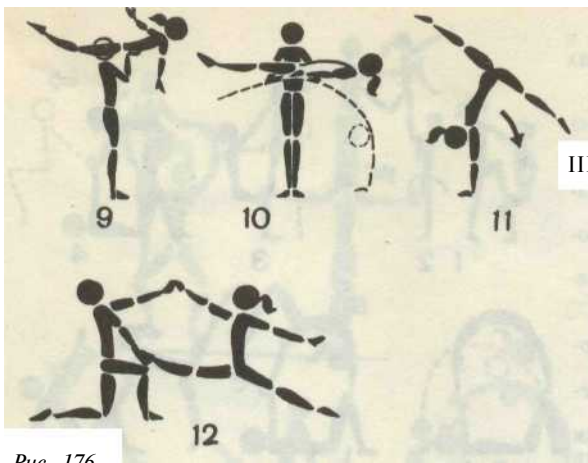


Рис. 176

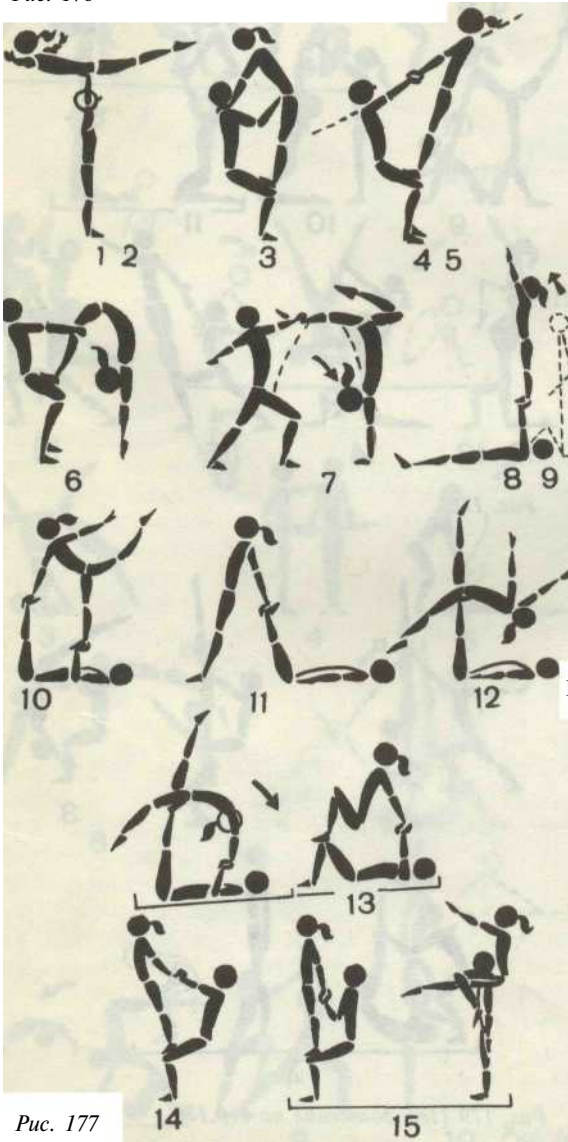


Рис. 177

12. Нижний — стать на правое колено, верхняя — опираясь правой рукой на левую руку партнера, сделать шпагат, опираясь правой ногой на руку и колено нижнего; оба — встать в основную стойку.

III. И. п. — лицом друг к другу (рис. 177):

1. Верхняя — придерживаясь руками за плечи или запястья партнера, прыгнуть вверх-вперед в поддержку под живот на прямых руках партнера.
2. Верхняя — руки в стороны.
3. Нижний — полуприсед: верхняя — стать на бедра партнера, придерживаясь за его плечи.
4. Оба — соединить руки за запястья, прогнуться.
5. Оба — отвести руку в сторону.
6. Нижний — перехватиться руками за бедра партнерши; верхняя — прогнуться в полумост.
7. Верхняя — перейти в стойку на полу полшпагатом с поддержкой нижнего за голень или носок.
8. Верхняя — стать на ноги; нижний — поворот кругом и лечь на спину.
9. Верхняя — стать на кисти рук нижнего, положенные на пол у плеч, и прыгнуть вверх; нижний — выпрямить руки, удерживая партнершу под ступни.
10. Нижний — согнуть руки и поднять прямые ноги; верхняя — равновесие на правой ноге с поддержкой руками или рукой за ступни партнера.
11. Верхняя — сход вперед, опираясь на ноги нижнего.
12. Верхняя — наклоном назад лечь на ступни партнера.
13. Верхняя — опираясь на согнутые руки нижнего, через стойку на руках стать на ноги на пол и прыжком через упор на руках стать на колени согнутых ног нижнего.
14. Нижний — стать в полуприсед, удерживая партнершу на коленях.
15. Верхняя — сесть на плечо партнера, поддерживающего за руки, согнуть левую ногу.
16. Верхняя — сход на пол; оба — поворот налево.

IV. И. п. — лицом друг к другу в 2—3 шагах (рис. 178):

1. Верхняя — отталкиваясь правой ногой о соединенные на коленях руки нижнего, прыжок вверх в равновесие согнув ногу назад; нижний — поднять и удерживать партнершу на уровне груди.
2. Нижний — поворот на 180° переступаниями.
3. Верхняя — соскок на пол толчком нижнего, поддерживающего за руки, и прыжком стать на его колени.
4. Нижний — сесть и лечь на спину, удерживая партнершу на коленях; верхняя — сход на пол за голову нижнего через упор на руках.
5. Верхняя — стать на ладони нижнего и наклоном назад сделать мост, опираясь руками на колени.

6. Нижний — силой выпрямить руки и поднять партнершу в мост на руках и коленях.
7. Верхняя — согнуть ногу.
8. Верхняя — перекидкой назад встать на пол; нижний — сопровождая партнершу, садится на пол.
9. Верхняя — равновесие на левой с поддержкой за правую руку нижнего.
10. Верхняя — соскок назад, нижний — поворот кругом в стойку на коленях.
11. Верхняя — прыжок на плечи партнера, опираясь на его руки; нижний — взяться руками за голени.
12. Нижний — встать, удерживая партнершу на плечах.
13. Верхняя — равновесие на плече, согнув ногу.
14. Верхняя — опираясь руками на руки партнера, сесть на его плечо, согнув правую ногу.
15. Верхняя — из седа на плече встать на бедро нижнего; нижний — принять положение выпада, поддерживая партнершу рукой.
16. Верхняя — фронтальное равновесие на правой, подняв левую вверх-в сторону.
17. Верхняя — сход на пол; оба — принять основную стойку.

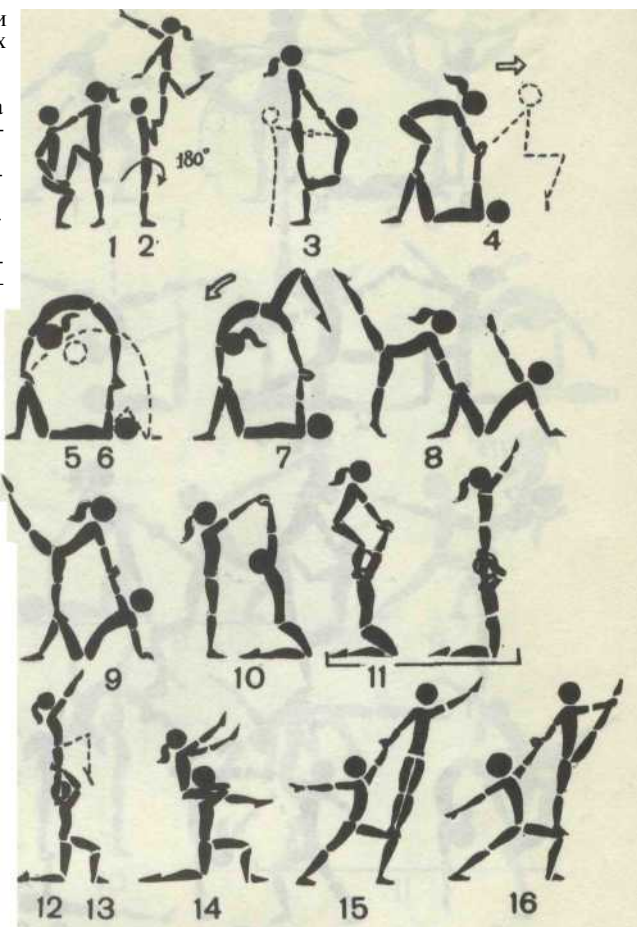


Рис. 178

Композиции для пар мальчиков

I. И. п. — нижний за верхним в 2 шагах (рис. 179):

1. Верхний — кувырок назад в стойку на руках на полу с поддержкой нижнего за голени.
2. Нижний — перехватиться руками за пояс верхнего и поднять его в стойку руками на коленях.
3. Верхний — согнуть руки и взяться руками за голени партнера; нижний — то же, но перехватиться за голени.
4. Не останавливаясь в этом положении, партнеры делают два кувырка вперед и оба встают, нижний — перед верхним.
5. Нижний — поворот направо в полуприсяд, верхний — вход на плечи сбоку; оба — руки в стороны.
6. Нижний — взять за голени партнера, сделать поворот направо и сесть, удерживая верхнего на плечах.
7. Нижний — встать, удерживая верхнего на плечах.
8. «Падающая колонна» и кувырки вперед.
9. Верхний — перекат назад в группировке на лопатки; нижний — соединить руки с партнером.
10. Верхний — полет дугой броском нижнего за руки; оба — поворот налево.

II. И. п. — лицом друг к другу в 2 шагах (рис. 180):

1. Верхний — отталкиваясь ногой о бедро нижнего, стоящего на колене, и с опорой на его руки прыжок согнув ноги через партнера.

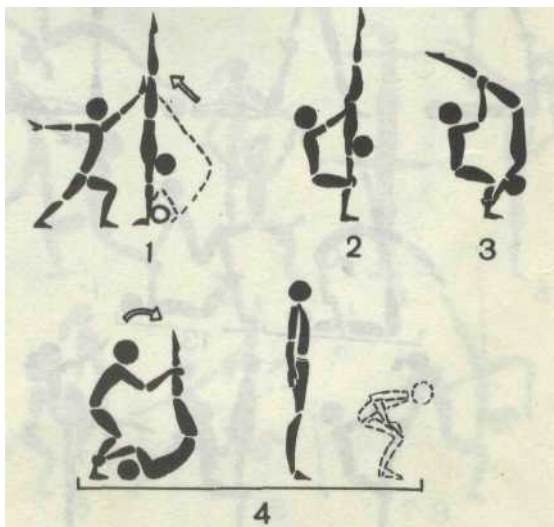


Рис. 179 (Продолжение на стр.125)

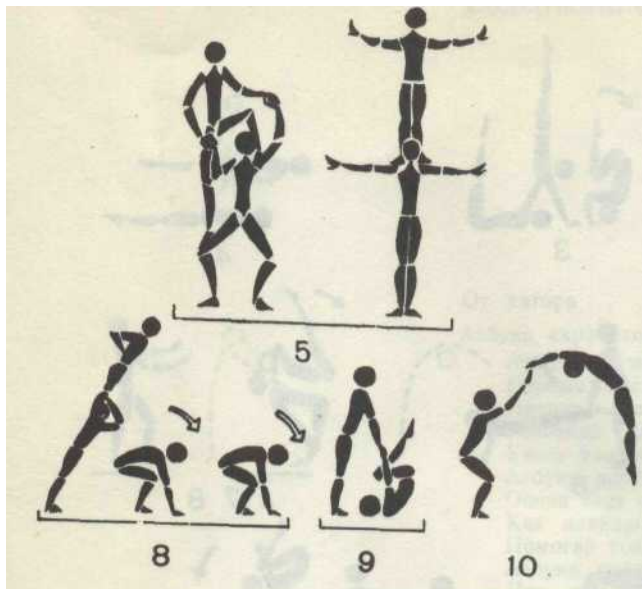


Рис. 179 ги сзади

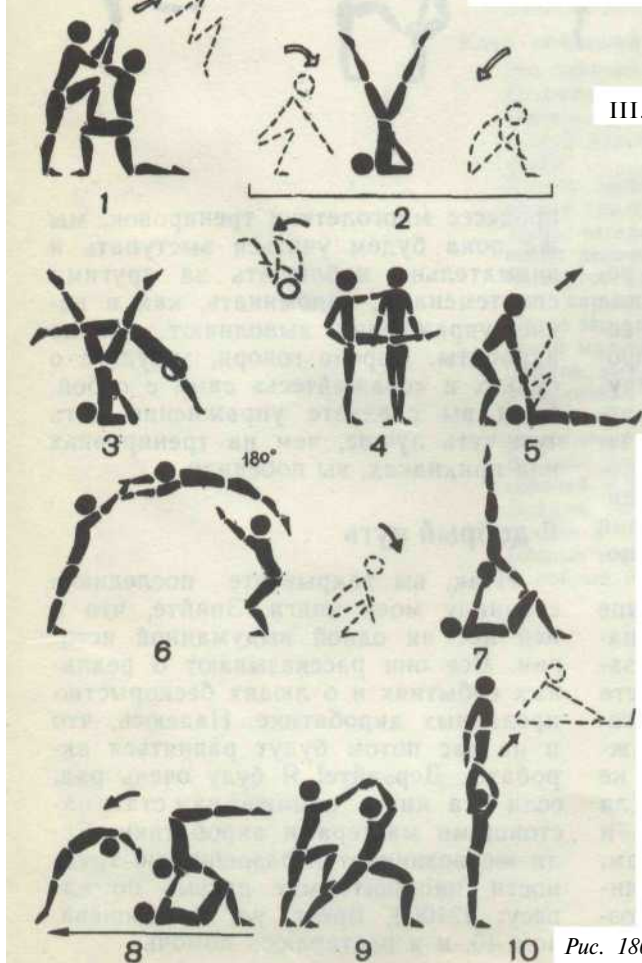


Рис. 180

2. Верхний — не останавливаясь, кувырок вперед и перекатом назад стойка на лопатках ноги врозь.
3. Нижний — поворот кругом и с небольшого разбега прыжком кувырок вперед через верхнего.
4. Верхний — перекатом вперед встать, поднять левую ногу вперед и сделать сальто назад броском нижнего под ногу.
5. Верхний — кувырком вперед с прямыми ногами лечь на спину; нижний — взять за руки партнера со стороны головы.
6. Верхний — полет дугой с поворотом на 180° броском нижнего за руки.
7. Нижний — кувырком вперед лечь на спину согнув ноги; верхний — стойка головой на соединенных руках нижнего с опорой на колени.
8. Верхний — толчком нижнего переход в стойку плечами на руках нижнего согнувшись и, в темпе, переворот вперед прогнувшись.
9. Верхний — повернуться кругом, за руки поднять партнера и толчком с ноги вход на плечи нижнего.
10. Верхний — соскок вперед в группировке или согнувшись с поддержкой нижнего под руки во время приземления.
11. Верхний — сальто вперед броском нижнего под ногу.

III. И. п. — лицом другу к другу в 5—6 шагах (рис. 181):

1. Верхний — кувырок вперед, нижний — кувырком вперед лечь на спину, ноги поднять.
2. Верхний — стойка плечами на руках нижнего с поддержкой за голени.
3. Верхний — кувырок вперед, опираясь руками на пол за головой нижнего, и поворот кругом.
4. Верхний — из упора на руках нижнего согнув ноги горизонтальная поддержка под спину.
5. Верхний — стать вперед на пол и поднять за руки нижнего.
6. Верхний — из упора лежа полупереворот вперед броском нижнего за ноги.
7. Верхний — кувырок и прыжком поворот кругом; нижний — наклон вперед.
8. Верхний — с разбега кувырок вперед по спине нижнего на пол, не останавливаясь, кувырок вперед и стойка на голове ноги врозь.
9. Нижний — с разбега кувырок вперед прыжком через нижнего, стоящего на голове, и прыжком поворот кругом.
10. Верхний — кувырком вперед лечь на спину, ноги вперед и броском нижнего за голени полупереворот назад.
11. Верхний — броском нижнего под ступню сальто назад в группировке с поддержкой за руки во время приземления.

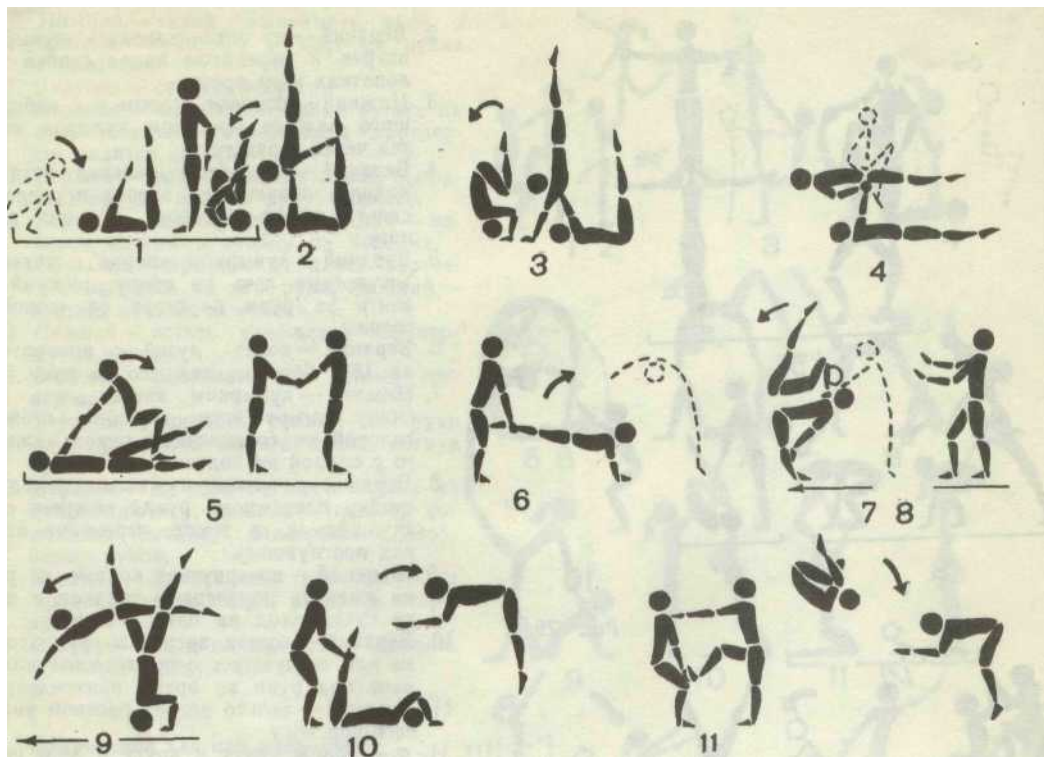


Рис. 181

Первые соревнования

Самостоятельные тренировки ребят продолжались успешно. Команда настойчиво и упорно готовилась к соревнованиям: занятий никто не пропускал, все охотно помогали друг другу и участвовали в прикидках, несколько раз выступали перед учениками младших классов своей школы. Последняя тренировка проводилась накануне отъезда в присутствии Бориса Павловича и Андрея Ивановича.

— Ну что ж, — сказал в конце тренировки Андрей Иванович, — наступила пора показать, что вы на занятиях не зря трудились и сможете отстаивать честь своей школы и города. Во время соревнований вы должны стремиться сделать упражнение не хуже, чем на наших прикидках. Для этого вам надо выступать смело и уверенно. Не завидуйте противникам, получившим высокие оценки, а учитесь у них. Зависть — плохая союзница спортсмена. Победа готовится в

процессе многолетних тренировок, мы же пока будем учиться выступать и внимательно наблюдать за другими спортсменами, запоминать, как и какие упражнения выполняют лучшие акробаты. Короче говоря, забудьте о судьях и «сражайтесь» сами с собой. Если вы сделаете упражнения хоть чуть-чуть лучше, чем на тренировках или прикидках, вы победили.

В добрый путь

Итак, вы закрываете последнюю страницу моей книги. Знайте, что в ней нет ни одной выдуманной истории. Все они рассказывают о реальных событиях и о людях бескорыстно преданных акробатике. Надеюсь, что и на вас потом будут равняться акробаты. Дерзайте! Я буду очень рад, если эта книга поможет вам стать настоящими мастерами акробатики. Если же возникнут неразрешимые трудности, напишите мне письмо по адресу: 224003, Брест, ул. Куйбышева, дом 40, и я постараюсь помочь.

Содержание

От автора	5
Азбука акробатики	7
Мечта друзей.	8
Первые шаги.	8
Начинай занятия с разминки.	9
Развивай силу и гибкость.	12
Учись сам и обучай друга.	17
Азбука акробатики.	18
Оцени свои способности.	24
Как планировать занятия.	26
Помогай товарищам.	29
Азбука парной акробатики.	30
Что делать, когда заболел партнер?.	37
Эквилибристика.	40
Занятия летом.	46
Клуб любителей акробатики.	58
Это здорово.	—
Старая-престарая история.	—
Первое заседание клуба. Знакомство с видами спортивной акробатики и разучивание вольных упражнений.	60
Второе заседание клуба. Разучивание акробатических прыжков.	62
Третье заседание клуба. Разучивание парных упражнений девочками и девушками.	72
Четвертое заседание клуба. Разучивание смешанных парных упражнений.	80
Пятое заседание клуба. Разучивание парных упражнений мальчиками и юношами.	87
Шестое заседание клуба. Разучивание групповых упражнений тремя девочками и девушками.	98
Седьмое заседание клуба. Разучивание групповых упражнений четырьмя мальчиками и юношами.	105
Восьмое заседание клуба. Изучение правил соревнований и организации судейства.	111
Девятое заседание клуба. Подготовка к соревнованиям и показательным выступлениям.	115
Первые соревнования.	126
В добрый путь.	—

Серия «Азбука спорта»

Владимир Павлович Коркин

АКРОБАТИКА

Заведующий редакцией *А. К. Гринкевич*

Редактор *А. К. Бурова*

Художник *В. Т. Васильев*

Художественный редактор *В. А. Жигарев*

Технические редакторы *О. А. Куликова,*

О. П. Жигарева

Корректор *З. Г. Самылкина*

Как сделать первые шаги в спорте а они, эти первые шаги, всегда бывают и самыми трудными,— с чего начать первую тренировку, как овладеть простыми элементами техники — об этом рассказывает серия книг под общим названием «Азбука спорта».

Авторы — известные спортсмены, опытные тренеры, видные спортивные журналисты — в своих книгах, занимательных по форме и поучительных по содержанию, помогут детям приобщиться к большому, увлекательному миру спорта. Ярко иллюстрированные издания этой серии приучат детей к самостоятельным систематическим занятиям избранным видом спорта, научат их основам мастерства, помогут им совершенствовать свои знания и навыки.

Книгу «Акробатика» написал для школьников и их родителей заслуженный тренер СССР, почетный мастер спорта СССР, в прошлом призер страны по акробатике Владимир Коркин.

Цель книги — познакомить детей с основами акробатических упражнений, помочь ребятам сделать первые шаги в этом виде спорта.

