

А. А. ТИВАНОВ

СБОРНИК
УПРАЖНЕНИЙ
ПО ОСНОВНОЙ
ГИМНАСТИКЕ

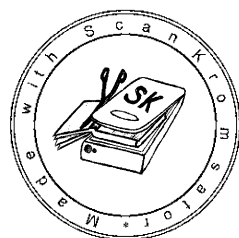


А. А. ТИВАНОВ

СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ ПО ОСНОВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ
НА СНАРЯДАХ И С ПРЕДМЕТАМИ

Государственное издательство
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
Москва • 1951



Scan AAW

ВВЕДЕНИЕ

Данный сборник общеразвивающих упражнений на снарядах и с предметами предназначен для гимнастических секций коллективов физкультуры. При составлении сборника мы преследовали задачу дать преподавателю и инструктору практический материал для занятий.

Предлагаемый материал составлен в определенной последовательности, исходя из технической трудности выполнения отдельных упражнений и степени их усвоения.

Общеразвивающие упражнения на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, буме) и с предметами (палками, набивными мячами) среди других средств гимнастики занимают видное место по своему влиянию на организм.

Общеразвивающие упражнения оказывают широкое воздействие на мышцы, связки и суставы. Они содействуют развитию силы, способности мышц к растягиванию и расслаблению, увеличению гибкости и подвижности в суставах и связках, воспитанию точности, согласованности и ритмичности движений, а также развитию способности координировать свои движения.

Систематическое и последовательное применение общеразвивающих упражнений на гимнастической стенке, скамейке и буме создает условия для формирования правильной осанки.

Систематическое и последовательное применение упражнений с палками и набивными мячами оказывает такое же влияние на костно-мышечную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, как и вольные упражнения; кроме того, упражнения влияют на совершенствование способности координировать свои движения, необходимой для повышения спортивной техники, и имеют, таким образом, образовательный характер.

Однако влияние общеразвивающих упражнений на организм человека нельзя ограничивать только этим. Из учения И. П. Павлова о целостности организма известно, что при выполнении мышечной работы весь организм в целом перестраивается. При этом происходят изменения в деятельности тех внутренних органов, от

функций которых зависит работа мышц. В образовании двигательных навыков принимает участие весь организм в целом, но ведущая роль принадлежит различным отделам центральной нервной системы, находящимся в сложном комплексе взаимодействий с органами чувств.

Отмечая влияние общеразвивающих упражнений на организм в целом, следует подчеркнуть их воздействие преимущественно на нервно-мышечную и костно-связочную системы. Мы говорим «преимущественно», так как хотим этим определить место общеразвивающих упражнений в гимнастическом уроке. В нашем пособии из различных упражнений мы выделяем такие, которые оказывают влияние преимущественно на ту или иную группу мышц. Мы подчеркиваем, что такое деление является условным, но оно необходимо при планировании гимнастического урока.

Пользование нашим пособием не представляет трудности для инструктора и преподавателя. Общеразвивающие упражнения применяются во второй и третьей частях урока в школе и во второй части в гимнастических секциях коллективов физкультуры. Задача преподавателя и инструктора заключается в умелом подборе упражнений: трудным упражнениям должны предшествовать легкие, между отдельными упражнениями необходима строгая логическая последовательность, напряженные упражнения следует чередовать с ненапряженными. После напряженных и силовых упражнений нужно давать упражнения на расслабление. Нельзя, например, физически слабым и мало подготовленным физкультурникам давать упражнения на растягивание, так как это может привести к излишней разболтанности в суставах.

Преподаватель должен избегать однообразия и монотонности в подборе упражнений, но трудно усваиваемые упражнения необходимо повторять неоднократно. Многократно повторяемые движения постепенно автоматизируются и выполняются легко и свободно. Такая автоматизация является последней фазой в процессе образования двигательных навыков.

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ¹

На гимнастической стенке можно выполнять разнообразные упражнения от простейших до очень сложных. Исключительное разнообразие, доступность и эффективность этих упражнений позволяет применять их не только на занятиях по гимнастике, но и на тренировочных занятиях по любому виду спорта. Следует только умело подбирать упражнения и правильно их применять.

При установке гимнастической стенки в помещении следует прежде всего позаботиться о том, чтобы количество пролетов ее было не менее половины числа занимающихся. Это позволяет сократить время ожидания очереди для выполнения упражнений.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

При выполнении упражнений на гимнастической стенке занимающиеся становятся по два. Когда один выполняет упражнение, другой отдыхает или страхует, а при парных упражнениях — под-держивает.

На гимнастической стенке выполняются упражнения в висах и упорах — упражнения на растягивание, силу, ловкость. Все упражнения, составленные нами, мы разбили на отдельные группы — это упражнения преимущественно для мышц туловища и мышц ног. Такое деление, как мы оговорили во введении, условно, ибо трудно себе представить упражнение, в котором принимала бы участие какая-то изолированная группа мышц. Однако при изучении любого движения необходимо добиваться напряжения только тех мышц, которые принимают активное участие в этом движении. Условное деление упражнений позволит избежать ненужного повторения одного и того же движения в различных вариантах, а также даст возможность инструктору и преподавателю лучше планировать занятия.

Упражнения должны быть тщательно подобраны (в соответствии с теми задачами, которые ставятся на данном уроке), все

¹ Устройство гимнастической стенки см. в учебнике «Гимнастика, под ред. Брыкина А. Т., ФизС, 1950, стр. 206.

движения необходимо производить из правильных исходных положений и четко выполнять их. Если движение выполняется не точно, его следует повторить несколько раз. При выполнении упражнений на гибкость и подвижность позвоночника и грудной клетки следует давать серию упражнений, состоящих из прогибаний, а также наклонов в различных направлениях — вперед, назад, влево, вправо — и включать «волнообразные» прогибания, сочетая эти упражнения с движениями руками и ногами.

Нужно избегать статических положений. Чтобы сделать упражнения на гимнастической стенке динамичными, эмоциональными, широко применяются соединения, состоящие из ряда простых элементов. Это позволяет не только разнообразить упражнения, но и оживить урок. Можно составить бесчисленное количество таких соединений. Для примера предлагаем некоторые характерные из них. Следует давать эти упражнения лишь после усвоения основных.

Ни в коем случае нельзя выполнять упражнения на снарядах без предварительной разминки, так как сильные и резкие движения могут привести к травмам. Не рекомендуется также проводить занятия в холодном помещении.

Особое внимание следует уделять согласованности движений с дыханием. Не должно быть длительной задержки дыхания, так как это вредно для кровообращения, особенно, если упражнения выполняются людьми пожилого возраста или имеющими какие-либо ограничения, так как может наступить одышка, учащенное сердцебиение. Обычно дыхание задерживается при некоторых силовых и напряженных упражнениях, когда необходимо создать рукам твердую опору. Такой опорой является грудная клетка, особенно во время сильного вдоха и задержки дыхания. Необходимо избегать длительной задержки дыхания, а после таких упражнений сделать несколько «восстановительных» движений. Очень хорошими «восстановительными» упражнениями после силовых и напряженных движений являются упражнения на расслабление. Их следует давать после всех более или менее напряженных движений. Выполнять упражнения на расслабление гораздо труднее, чем напряженные.

В качестве примера рекомендуются следующие упражнения в расслаблении:

1. Стойка ноги врозь (на ширине плеч): прогнуть верхнюю часть туловища, поднимаясь на носки и потягиваясь. Присед на всей ступне, руки свободно касаются пола, голова опущена, мышцы расслаблены.

2. Стойка ноги врозь: наклон вперед, голова и руки свободно опущены вниз, медленно выпрямиться (начиная с поясничной части туловища), руки вверх, голову прямо.

3. Стойка на коленях, руки вдоль тела: расслабить мышцы, сесть на пятки, туловище наклонить вперед, голова опущена.

4. Стойка ноги врозь, руки в стороны: повернуться направо

или налево, согнуть ноги, наклониться вперед, голова и руки свободно опущены, мышцы расслаблены.

Упражнения для мышц туловища выполняются в очень медленном темпе. Для детей школьного возраста, женщин, пожилых, а также для людей слабых упражнения для туловища лучше всего производить лежа. В этих случаях не рекомендуется



Рис. 1

давать упражнения с одновременным подниманием ног в положении виса. Лучшими упражнениями для мышц туловища (преимущественно брюшных мышц) будут: поднимание ног, лежа на полу лицом вверх; неполный наклон туловища назад, сидя лицом к стенке и зацепившись ногами за рейку; наклон вперед и т. д. Для людей молодых и крепких, но мало тренированных или не занимающихся физическим трудом вообще все движения следует производить медленно и после соответствующей подготовки. Методические указания даны нами при описании ряда упражнений.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ И ПОДВИЖНОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА И ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

1. Прогибание в грудной части позвоночника.

Исходное положение. Стойка на шаг от стенки, спиной к ней, руки вдоль тела или у плеч.

Выполнение. Наклониться назад, взяться руками за соответствующую рейку и прогнуться. Наклон назад и прогибание происходят только в грудной части позвоночника. Это упражнение усложняется: а) подниманием на носки, б) подниманием ног вперед, в сторону, назад. Для правильного выполнения упражнения рекомендуется вначале делать его вдвоем: один партнер выполняет упражнение, а другой стоит сбоку. Стоящий сбоку кладет одну руку партнеру на спину около лопаток, а другую — на живот и рукой, лежащей на спине, делает толчкообразное движение вперед, а другой рукой — назад, усиливая этим движение (рис. 1).

2. Прогибание в грудной части позвоночника с последующим опусканием рук.

Исходное положение то же.

Выполнение. Наклониться назад и взяться за соответствующую рейку руками, опустить одну руку в исходное положе-

ние, а затем другую. После некоторой выдержки вновь взяться за рейку обеими руками. При опускании рук сохранять прогнутое положение. Это упражнение можно выполнить так: одну руку опускать, другую одновременно поднимать.

3. Прогибание в грудной части позвоночника с дугообразным движением руками.

Исходное положение. Стойка на шаг от стенки, взяться поднятыми вверх руками за соответствующую рейку и прогнуться.

Выполнение. Опустить правую руку вперед, а затем назад и снова взяться за рейку. Повторить движение левой рукой.

Дугообразное движение рукой вперед, вниз и назад усиливает прогибание, особенно в тот момент, когда рука поднимается назад. Можно в положении прогиба сделать дугообразное движение в сторону двумя руками одновременно или поочередно, что несколько легче.

4. Прогибание в грудной части позвоночника с движением руками и ногами.

Исходное положение то же.

Выполнение. На первый счет опустить правую руку на пояс и поднять левую ногу в сторону, на второй — принять исходное положение, на третий и четвертый — сделать то же самое левой рукой и правой ногой. Упражнение можно разнообразить, меняя положение рук и ног или движение ими: поднять руку вперед, в сторону, назад, вверх, согнуть ногу вперед, поднять ее вперед, отвести назад и т. д. (см. рис. 1).

5. Прогибание в грудной части позвоночника со сведением и разведением рук.

Исходное положение то же.

Выполнение. В положении прогиба свести руки вместе и вновь развести их. Для усиления прогибания движения руками делать с толчкообразным движением грудной клеткой вперед. Усиливается упражнение различным положением (движением) ног (вперед, в сторону, сгибая в коленях и т. д.).

6. Прогибание в грудной и поясничной частях позвоночника, стоя вплотную к стенке.

Исходное положение. Стойка вплотную к стенке, руки хватом снизу за рейку на уровне головы.

Выполнение. Медленно разгибая руки, прогнуться.

При выполнении этого упражнения не следует: а) слишком далеко отгибать голову назад, б) «выпячивать» вперед живот и сильно сгибаться в поясничной части позвоночника (следует больше прогибаться в грудной части позвоночника).

7. Прогибание в грудной и поясничной частях позвоночника, поднимаясь на носки или поднимая носки.

Исходное положение то же.

Выполнение то же, но поднимаясь на носки или поднимая носки вверх. Начинаящим, а также тем, кому из-за слабой

подвижности и гибкости позвоночника или закрепощенности мышц плечевого пояса трудно прогнуться назад на вытянутые руки, следует взяться руками за одну или две рейки выше уровня головы. В дальнейшем, по мере усвоения упражнения, необходимо менять высоту рейки.

8. Прогибание в грудной и поясничной частях позвоночника с попеременным перехватом руками на одну рейку ниже.

Исходное положение то же.

Выполнение. На первый счет прогнуться, на второй — перехватить левой рукой рейку ниже, на третий — перехватить правой рукой рейку ниже, на четвертый — держать. На четыре последующих счета вернуться в исходное положение, перехватывая руками в обратной последовательности.

9. Прогибание в грудной и поясничной частях позвоночника с различным движением руками и ногами.

Исходное положение то же.

Выполнение. На первый счет — прогнуться, на второй — опустить левую руку на пояс и отвести или поднять левую ногу в сторону, на третий — опустить левую ногу, поднять левую руку и вновь взяться ею за рейку, на четвертый — вернуться в исходное положение. То же самое проделать с движением правой рукой и ногой.

10. Прогибание в грудной и поясничной частях позвоночника с разведением ног в стороны.

Исходное положение то же.

Выполнение. На первый счет прогнуться, на второй — отвести левую ногу в сторону и опустить ее на край первой рейки, на третий — отвести правую ногу и опустить ее на другой край первой рейки, на четвертый счет — держать. На следующие четыре счета выполнить все в обратном порядке и вернуться в исходное положение.

11. Прогибание в грудной и поясничной частях позвоночника с разведением и сведением ног и рук.

Исходное положение то же.

Выполнение. Порядок тот же, что и в упражнении 10, но с разведением ног в стороны толчкообразным движением туловищем (главным образом грудной клеткой) сводить руки вместе и разводить их в стороны.

12. Прогибание в грудной и поясничной частях позвоночника с поочередным подниманием ног.

Исходное положение то же.

Выполнение. Прогнуться. В этом положении — поднимание ног вперед, в сторону, назад.

13. Прогибание в грудной и поясничной частях позвоночника с отведенной назад ногой.

Исходное положение то же.

Выполнение. На первый счет согнуть левую ногу вперед и зацепиться носками за вторую или третью рейку, на второй —

прогнуться, на третий — вновь подтянуться к стенке и на четвертый — опустить ногу на пол. Затем выполнить то же самое с отведением правой ноги назад.

14. Исходное положение. Стойка вплотную к стенке.

Выполнение:

- I. 1. Шаг левой ногой вперед.
2. Приставить правую ногу к левой.
3. Поднять руки вверх и прогнуться.
4. Взяться за соответствующую рейку.
- II. 1. Взмах левой ногой вперед (не выпрямляясь).
2. Опустить ногу.
3. Взмах правой ногой вперед.
4. Опустить ногу.
- III. 1. Отвести левую ногу назад и опереться пяткой о первую рейку.
2. Отвести правую ногу назад.
3—4. Держать.
- IV. 1. Перехватить правой рукой на одну рейку выше.
2. Перехватить левой рукой на одну рейку выше.
3. Подтянуться вплотную к стенке спиной.
4. Опустить руки.

15. Прогибание в грудной и поясничной частях позвоночника приседая.

Исходное положение то же.

Выполнение. На первый счет присесть, поднять руки вверх и взяться за соответствующую рейку, на второй и третий — подтянуться к стенке, на четвертый — выпрямиться и принять исходное положение.

Это упражнение можно выполнять и из другого исходного положения: встав вплотную к стенке, присесть, поднять руки вверх, взяться за соответствующую рейку руками и прогнуться. Упражнение разнообразится движением ногами (вперед, в сторону, назад и т. д.).

16. Прогибание в грудной и поясничной частях позвоночника с последующим поворотом туловища (на 90°).

Исходное положение. Стойка вплотную к стенке, взяться сведенными руками за рейку на высоте головы.

Выполнение. На первый и второй счет наклон назад, на третий и четвертый — перехватить правой рукой за рейку хватом снизу; повернуться налево, левую руку на пояс и согнуть левую ногу; на следующие четыре счета в обратном порядке вернуться в исходное положение. То же самое повторить с поворотом направо (рис. 2).

17. В стойке на коленях прогибание в грудной и поясничной частях позвоночника.

Исходное положение. Стойка на коленях спиной к стенке, касаясь первой рейки только пятками (отогнув вперед пальцы ног), сидя на пятках, взяться за рейку на уровне головы.

Выполнение. Прогнуться, выпрямляя руки. Вначале для облегчения можно взяться на одну рейку выше.

18. В стойке на коленях прогибание в грудной и поясничной частях позвоночника с различными движениями ногами.

Исходное положение то же.

Выполнение. Прогнуться с отставлением ног поочередно вперед, в сторону и сгибанием вперед.

19. Прогибание в грудной и поясничной частях позвоночника, приподнимаясь с колен.

Исходное положение то же.

Выполнение. Прогибание с одновременным приподниманием с колен, выпрямляя ноги.

Это упражнение можно усложнять и разнообразить всевозможным положением ног.

20. Исходное положение то же.

Выполнение. На первый счет прогнуться; на второй — поднять левую ногу вперед, сгибая ее; на третий — приподняться с колен, еще сильнее прогнуться (больше в грудной части позвоночника); на четвертый — держать. На следующие 4 счета, выполняя упражнение в обратном порядке, вернуться в исходное положение. Затем в следующие 2 такта по 4/4 выполнить то же самое, сгибая правую ногу.

21. Исходное положение то же, но взявшись за соответствующую рейку (вверху).

Выполнение. На первый и второй счет приподнимаясь с колен, прогнуться; на третий и четвертый свести руки вместе, повернуться налево, опустить руку на пояс и согнуть левую ногу вперед. На следующие четыре счета в обратном порядке вернуться в исходное положение. Затем повторить упражнение в другую сторону.

22. Сидя на полу, прогибание в грудной части позвоночника.

Исходное положение. Сидя на полу спиной к стенке вплотную или незначительно отступя от нее, взяться руками за рейку на уровне головы.

Выполнение. Прогибание в грудной части позвоночника, выпрямляя руки.

Это упражнение выполнить труднее, чем предыдущие, потому что возможность прогибания в поясничной части позвоночника сведена до минимума и прогибание происходит лишь в грудной

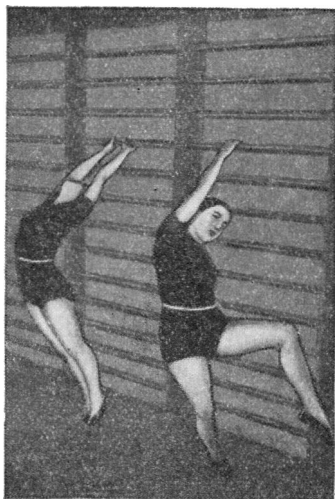


Рис. 2

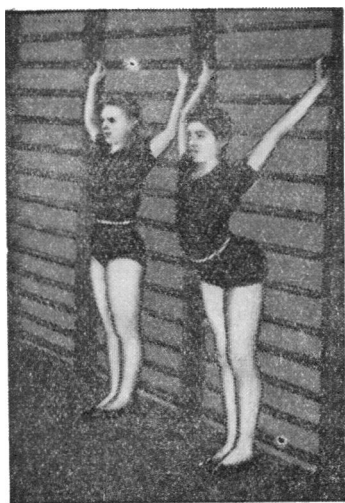


Рис. 3

части позвоночника. По той же причине это упражнение является весьма полезным и его следует практиковать чаще.

23. Прогибание в грудной части позвоночника и наклон вперед.

Исходное положение то же.

Выполнение. На первый и второй счет прогнуться, на третий и четвертый — наклониться вперед и коснуться руками носков ног. Можно, наклоняясь вперед, взяться руками за ноги и подтянуть туловище к ним.

24. Исходное положение то же.

Выполнение:

I. 1—2. Прогнуться в грудной части позвоночника.

3—4. Вернуться в исходное положение.

II. 1—2—3. Поднять руки вверх, взяться за соответствующую рейку; незначительно подтянуться на руках, согнуть ноги вперед, отвести их назад и коснуться пятками первой рейки.

4. Прогибание в грудной и поясничной частях позвоночника.

III. 1. Поднять левую ногу вперед.

2. Опустить ее на пол.

3. Поднять правую ногу вперед.

4. Опустить ее на пол.

IV. 1. Выпрямиться и сесть на пол.

2—3. Опустить руки вниз, наклониться вперед.

4. Выпрямиться и принять исходное положение.

Упражнение можно повторить 2 раза.

25. Прогибание в грудной и поясничной частях позвоночника, не отделяясь бедрами от стенки.

Исходное положение. Стойка вплотную к стенке, руки хватом сверху (на одну рейку выше головы).

Выполнение. Прогибание в грудной и поясничной частях позвоночника, не отделяясь бедрами от стенки (рис. 3). Вначале при выполнении этого очень трудного упражнения следует взяться руками выше, а затем, по мере усвоения упражнения, можно опустить руки ниже. Это упражнение, подобно упражнению 22, оказывает большое растягивающее влияние на мышцы грудной клетки.

26. То же, но с последующим отделением бедер от стенки.

Исходное положение то же.

Выполнение. На первый и второй счет прогнуться, не отделяя бедер от стенки; на третий и четвертый — прогибание, отделив бедра от стенки; на пятый и шестой — вновь приблизить бедра к стенке, сохраняя прогнутое положение; на седьмой и восьмой — вернуться в исходное положение.

27. Исходное положение то же.

Выполнение:

I. 1—2. Прогнуться в грудной и поясничной частях позвоночника, не отделяя бедер от стенки.

3—4. Отделить бедра от стенки и сильно прогнуться.

II. 1—2. Вновь приблизить бедра к стенке.

3—4. Выпрямиться и принять исходное положение.

III. 1—2—3—4. Медленно опустить руки дугами вперед и вниз, наклониться вперед, согнув спину, взяться руками за вторую или третью рейку и подтянуться к ногам.

IV. 1—2—3—4. Медленно вернуться в исходное положение.

При выполнении упражнений на гибкость и подвижность позвоночника и грудной клетки необходимо чередование прогибаний с наклонами вперед. Рекомендуются также различные расслабляющие упражнения.

28. Наклон туловища вправо и влево.

Исходное положение. Стойка спиной вплотную к стенке, взявшись сведенными вместе руками за рейку на высоте головы или на одну выше.

Выполнение. Опустить левую (правую) руку другой влево (вправо) и вниз и наклониться вправо. Руку можно опустить на пояс и отвести левую ногу в сторону (рис. 4).

29. В стойке боком к стенке прогибание в грудной части позвоночника с отставлением одной ноги.

Исходное положение. Стойка левым (правым) боком к стенке, на расстоянии $\frac{1}{2}$ метра от нее, ноги вместе.

Выполнение. На первый счет поворот туловища направо (налево) с одновременным отставлением правой (левой) ноги вперед (ступня левой ноги не поворачивается, а ступня правой ноги поворачивается по отношению к левой на 90°); на второй — взяться руками за соответствующую рейку и прогнуться в грудной части позвоночника; на третий — держать (в это время прогибание усиливается); на четвертый — вернуться в исходное положение.

Указанное прогибание с одновременным поворо-



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

том туловища — очень ценное упражнение, так как во время поворота устраняется излишнее прогибание в поясничной части позвоночника и усиливается прогибание в грудной части (рис. 5).

30. То же упражнение, но без отставления ноги.

Исходное положение то же.

Выполнение то же, но при повороте туловища ступни обеих ног не поворачиваются. Это упражнение труднее предыдущего, так как неподвижное положение ступней затрудняет поворот туловища, отчего упражнение становится эффективнее.

31. Из стойки у стенки боком повороты туловища.

Исходное положение. Стойка правым (левым) боком к стенке.

Выполнение. На первый счет присесть и взяться правой (левой) рукой за нижнюю рейку хватом снизу, на второй и третий прижаться к стенке правым плечом, медленно поднять в сторону, а затем вверх левую руку, повернуть туловище влево (не меняя положения ног) и взяться рукой за соответствующую рейку, на четвертый — опустить руки. То же, но в другую сторону (рис. 6).

32. Повороты туловища вправо и влево с подниманием левой и правой ног в сторону.

Исходное положение то же.

Выполнение то же, что и в предыдущем упражнении, но при повороте туловища направо поднять левую ногу в сторону, а при повороте налево — правую.

33. Исходное положение. Стойка к стенке спиной вплотную, руки хватом сверху за рейку на высоте головы или на одну выше (на ширину длины рейки).

Выполнение:

I. 1—2. Прогнуться в грудной и поясничной частях позвоночника.

3—4. Вернуться в исходное положение.

II. 1—2. Опустить руки дугами вперед вниз, взяться за соответствующую рейку и наклониться вперед (до касания ног).

3—4. Вернуться в исходное положение, руки свести вместе.

III. 1—2. Наклонить туловище вправо, опустив левую руку вдоль тела или на пояс.

3—4. Вернуться в исходное положение.

IV. 1—2—3—4. Повторить III такт, но наклон выполнить в другую сторону.

34. Держась за рейку опущенными руками хватом снизу, прогибание в грудной и поясничной частях позвоночника.

Исходное положение. Стойка спиной к стенке вплотную, взявшись за соответствующую рейку хватом снизу.

Выполнение. Прогибание в грудной и поясничной частях позвоночника. Во время этого упражнения сильно растягиваются также мышцы грудной клетки и плеч. Вначале прогибание не должно быть сильным, так как при таком положении рук (кисти ниже плеч) наблюдаются ошибки, главным образом в положении плеч — одно плечо ниже или выше другого.

35. То же упражнение с опусканием на колени.

Исходное положение то же.

Выполнение. На первый и второй счет прогнуться, на третий и четвертый медленно встать на колени, на пятый и шестой — встать с колен, на седьмой и восьмой — принять исходное положение.

36. То же упражнение с последующим наклоном вперед.

Исходное положение то же.

Выполнение. На первый и второй счет прогнуться, на третий и четвертый — вернуться в исходное положение, на пятый и шестой — наклониться вперед (касаясь ног), на седьмой и восьмой — вернуться в исходное положение.

37. То же упражнение с различными движениями ногами.

Исходное положение то же.

Выполнение. Прогнуться в грудной и поясничной частях позвоночника, согнуть левую ногу вперед и опустить ее на первую или вторую рейку, то же — правой ногой. Затем, в обратном порядке, опустить ноги и выпрямиться. Можно после прогибания отвести в сторону левую ногу и опустить ее на первую или вторую рейку, а затем то же — правой ногой. Вернуться в исходное положение. Можно, наконец, после прогибания подняться на носки или поднять носки вверх.

38. То же упражнение, но с перехватом руками вверх.

Исходное положение то же.

Выполнение. На первый счет прогнуться в грудной и пояс-

ничной частях позвоночника, на второй — левой рукой дугой вниз и вверх взяться за соответствующую рейку хватом сверху, на третий — то же правой рукой, на четвертый — подтянуться к стенке и принять исходное положение.

39. То же упражнение, но с перехватом руками вместе.

Исходное положение то же.

Выполнение. Прогнуться и небольшим толчком спиной вперед свести руки, а затем таким же движением развести руки. Повторить ритмично несколько раз.

40. То же упражнение, но с перехватом руками и сгибанием ног.

Исходное положение то же.

Выполнение. На первый счет то же прогибание, на второй — согнуть ноги вперед (но не опускаться на колени), на третий — толчком спиной свести руки, на четвертый — выпрямиться и вернуться в исходное положение.

41. Исходное положение то же.

Выполнение:

I. 1—2. Прогнуться в грудной и поясничной частях позвоночника.

3—4. Выпрямиться.

II. 1—2. Наклониться вперед, касаясь колен.

3—4. Выпрямиться.

III. 1. Отставить левую ногу возможно дальше вперед.

2. Отставить правую ногу вперед.

3—4. Два пружинящих наклона вперед.

IV. 1—2. Отвести назад левую, а затем правую ногу и пристесть.

3—4. Принять исходное положение.

42. Прогибание в грудной части позвоночника толчком плечами от стенки.

Исходное положение. Стойка спиной к стенке, взявшись за рейку на высоте головы и отведя ноги вперед, на расстоянии $\frac{1}{2}$ метра от стенки.

Выполнение. На первый счет толчком плечами и затылком от стенки прогнуться (главным образом в грудной части позвоночника); на второй — держать; на третий и четвертый — вернуться в исходное положение. Для того, чтобы принять исходное положение, необходимо вначале согнуть ноги вперед, наклониться вперед и, прогнувшись, сперва коснуться стенки плечами и согнутыми в локтях руками, а затем выпрямить руки.

43. Прогибание в грудной и поясничной частях позвоночника с подтягиванием ног.

Исходное положение то же.

Выполнение. Подтянуться на руках и во время подтягивания быстро отвести ноги назад на носки, касаясь первой рейки пятками, одновременно прогнуться в грудной и поясничной частях позвоночника.

44. Волнообразное прогибание в грудной и поясничной частях позвоночника.

Исходное положение. Стать спиной вплотную к стенке, отвести ноги вперед, на расстояние 60 или 70 см, взяться за рейку хватом снизу на высоте опущенных вниз рук.

Выполнение. На первый счет согнуть ноги вперед, туловище отделяется от стенки с перенесением центра тяжести тела вперед; на второй счет неполное выпрямление ног и одновременное прогибание в поясничной части позвоночника; на третий счет дальнейшее выпрямление ног и прогибание в грудной части позвоночника, на четвертый — окончательное выпрямление ног и фиксирование положения прогибания. Возвращение в исходное положение в обратном порядке: вначале — расслабление и сокращение мышц грудной клетки, затем — поясницы, живота и, наконец, ног.

Темп упражнения быстрый, движения плавные и слитные. Одно положение должно быстро сменяться другим, сливаясь в волнообразном движении туловища. Ценность этого упражнения заключается в динамике движения. При этом упражнении весь позвоночник последовательно прогибается, а мышцы груди, живота и плеч сильно растягиваются. Ввиду технической трудности упражнения оно может быть рекомендовано только хорошо подготовленным физкультурникам (рис. 7).

45. То же упражнением с последующим наклоном вперед.

Исходное положение то же.

Выполнение. На первый и второй счет сделать волнообразное прогибание, как в предыдущем упражнении; на третий и четвертый — вернуться в исходное положение так, как описано в упражнении 44; на пятый и шестой счет медленно наклониться вперед, приближаясь бедрами к стенке; на седьмой и восьмой — вернуться в исходное положение.

46. В стойке на стенке, лицом к ней, наклон туловища назад.

Исходное положение. Стойка обеими ногами на одной из нижних реек, лицом к стенке, взявшись за рейку на высоте плеч.

Выполнение. Медленно наклониться туловищем назад, не стывая бедер от стенки. Для облегчения выполнения этого трудного упражнения следует взяться руками за рейку несколько выше и при наклоне сделать неполное выпрямление рук, стремясь прогнуться в верхней, грудной, части позвоночника. Тем, у кого хо-

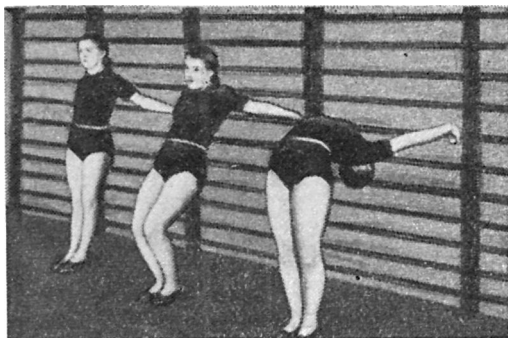


Рис. 7



Рис. 8

рошая гибкость можно брать за рейку на уровне поясницы и, наклоняясь назад, выпрямлять руки. Это упражнение усиливается поочередным отведением ног назад или поочередным опусканием рук в одно из исходных положений (рис. 8).

47. Наклон туловища назад, подтягиваясь к стенке.

Исходное положение. Стойка лицом к

стенке. Взяться за рейку на высоте плеч и поставить левую (правую) ногу на третью или четвертую рейку.

Выполнение. Медленно, на два счета, подтянуться к стенке и, сохраняя положение правой (левой) ноги, подтянуться к стенке, сильно наклонив туловище назад; на третий и четвертый счет на ту же рейку поставить правую ногу, сохраняя наклон туловища; на пятый и шестой счет опустить на пол правую (левую) ногу, на седьмой и восьмой — держать и принять исходное положение.

48. Наклон туловища вперед и назад.

Исходное положение. Стойка лицом к стенке на одной из нижних реек, взявшись за рейку на высоте плеч.

Выполнение. На первые два счета наклониться вперед, на следующие два счета выпрямиться, приблизить бедра к стенке и наклониться назад.

49. Наклон туловища назад с поддержкой.

Исходное положение. Стойка по двое лицом к стенке. Один партнер принимает исходное положение, как в предыдущем упражнении, а другой стоит лицом к нему, ладонями поддерживая его за спину (около лопаток).

Выполнение. Стоящий на стенке наклоняется назад, держа руки в одном из положений (вверх, за голову, к плечам, на пояс).

50. Прогибание в грудной части позвоночника с выпадом вперед.

Исходное положение. Стойка спиной к стенке.

Выполнение. Выпад вперед левой (правой) ногой, поднять руки вверх. В положении выпада наклониться назад и взяться руками за соответствующую рейку, стремясь прогнуться, главным образом в грудной части позвоночника. Упражнение усиливается подниманием на носок впереди стоящей ноги или подниманием на носки обеих ног.

51. Исходное положение то же.

Выполнение. На первый счет выпад левой (правой) ногой, руки на пояс; на второй — поднять руки вверх, взяться ими за

соответствующую рейку и прогнуться в грудной части позвоночника; на третий — левую (правую) ногу приставить к правой (левой) и прогнуться в поясничной части позвоночника; на четвертый — держать; на пятый — выпрямиться и подтянуться к стенке; на шестой и седьмой — отпустить руки, наклониться вперед (согнув спину), взяться руками за соответствующую рейку и подтянуть туловище к коленям; на восьмой — выпрямиться в исходное положение. Это же упражнение повторить с выпадом другой ногой.

52. Прогибание в грудной и поясничной частях позвоночника с шагом вперед.

Исходное положение. Стойка вплотную к стенке спиной взявшись хватом сверху за рейку на высоте плеч.

Выполнение. На первый счет выставить левую (правую) ногу вперед на шаг; на второй — подняться на носки и прогнуться в грудной и поясничной частях позвоночника; на третий — опуститься на всю ступню; на четвертый — приставить левую (правую) ногу в исходное положение.

53. Прогибание в грудной части позвоночника с шагом вперед левой (правой) и подниманием правой (левой) ноги вперед.

Исходное положение то же.

Выполнение. На первый счет шаг вперед левой (правой) ногой; на второй — подняться на носок, одновременно сильным взмахом поднять вперед правую (левую) ногу и прогнуться в грудной части позвоночника; на третий — опустить правую (левую) ногу и опуститься на всю ступню; на четвертый — отвести левую (правую) ногу назад в исходное положение. При выполнении этого упражнения поднимание вперед прямой ноги можно заменить подниманием вперед согнутой ноги.

54. Прогибание в грудной части позвоночника с шагом вперед и последующим приседом.

Исходное положение то же.

Выполнение. На первый счет шаг вперед левой ногой, одновременно подняться на левый носок и прогнуться в грудной части позвоночника; на второй — то же правой ногой; на третий — присед, сохраняя прогибание; на четвертый — держать; на пятый — выпрямить ноги; на шестой левую ногу назад; на седьмой — правую ногу назад и на восьмой — исходное положение.

55. Прогибание в грудной части позвоночника с помощью поднимающего партнера.

Исходное положение. Один партнер стоит лицом к стенке и держится руками за рейку на высоте плеч, другой — спиной к нему вплотную с поднятыми вверх руками и держится за соответствующую рейку.

Выполнение. На первый счет партнер, стоящий лицом к стенке, полуприседает и плечами касается спины своего товарища на уровне угла лопатки; на второй счет первый партнер выпрямляет ноги и, отталкиваясь руками от стенки, медленно припод-

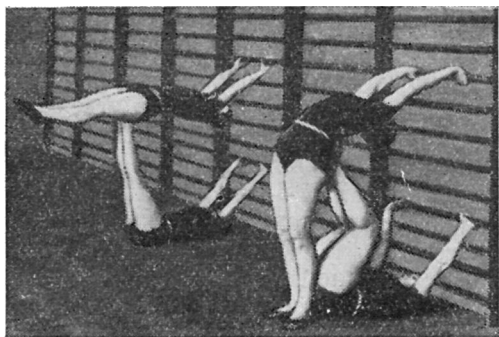


Рис. 9

нимает товарища, который выполняет вис, прогибаясь в грудной части.

Для правильного выполнения упражнения необходимо, чтобы: а) поддерживающий партнер во время выпрямления ног держал туловище прямо, в противном случае партнер при прогибании будет лежать у него на спине и упражнение потеряет свой смысл; б) поддерживающий партнер прило-

жил свои плечи точно к лопаткам товарища; в) при выполнении упражнения партнер, выполняющий вис, стремился сохранить прогнутое положение.

Когда упражнение достаточно хорошо усвоено, его можно усложнить: а) различным положением ног выполняющего вис (развести и одновременно отвести их как можно больше назад, что усиливает прогибание; поднять вперед прямые или согнутые и т. д.); б) выполняя упражнение из исходного положения, стоя на первой или второй рейке. Упражнение можно закончить либо опусканием на ноги выполняющего вис, либо его соскоком (небольшим толчком спиной вперед).

56. Прогибание в грудной части позвоночника с помощью партнера, приподнимающего ногами.

Исходное положение. Один партнер лежит на спине, головой к стенке и держится руками за вторую или третью рейку, подняв вверх несколько согнутые вперед ноги, второй партнер стоит спиной к стенке, на расстоянии шага от нее, опираясь спиной (углами лопаток) на ступни лежащего на полу.

Выполнение. Партнер, лежащий у стенки, выпрямляет ноги и приподнимает товарища, как в предыдущем упражнении. Упражнение можно разнообразить движением ногами выполняющего вис партнера (поднять их вперед прямыми или согнутыми, поднять в сторону и т. д.) (рис. 9).

57. Прогибание в грудной и поясничной частях позвоночника с оттягиванием.

Исходное положение. Один партнер сидит на полу, взявшись поднятыми вверх руками за соответствующую рейку, второй партнер стоит лицом к первому на расстоянии шага от него.

Выполнение. На первый счет партнер, сидящий у стенки, сгибает одну ногу вперед, а стоящий партнер отставляет назад ногу, противоположную той, которую сгибает сидящий, и, встав в положение выпада, берет руками вытянутую ногу товарища. На

второй счет поддерживающий оттягивает сидящего, который прогибается в грудной и поясничной частях позвоночника. На третий и четвертый счет — держать. На следующие четыре счета — возвращение в исходное положение (рис. 10).

58. Прогибание в грудной и поясничной частях позвоночника, вставая с пола.

Исходное положение. Сесть вплотную к стенке и взяться поднятыми вверх руками за соответствующую рейку.

Выполнение. На первый счет незначительно согнуть ноги вперед, на второй — толчком спиной от стенки встать с пола и прогнуться в грудной и поясничной частях позвоночника, на третий и четвертый — вернуться в исходное положение (рис. 11).

59. То же, но вставая с пола и затем наклоняясь вперед.

Исходное положение то же.

Выполнение. Начало упражнения такое же, как и предыдущее, но после выполнения прогибания, сидя на полу, опустить руки и наклониться вперед, касаясь руками носков ног.

60. Лежа на полу, прогибание в грудной части позвоночника.

Исходное положение. Лежа на спине головой к стенке, взяться несколько согнутыми в локтях руками за вторую рейку.

Выполнение. Толчком спиной (главным образом плечами) приподнять туловище от пола и прогнуться в грудной части позвоночника.

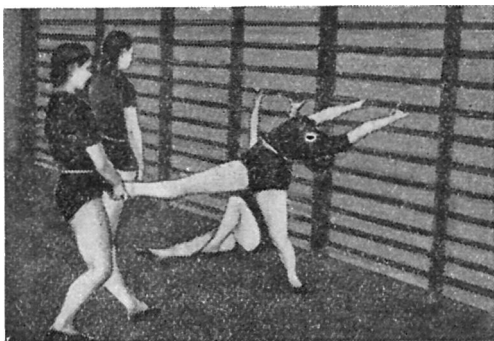


Рис. 10



Рис. 11

61. Лежа на полу, прогибание в грудной и поясничной частях позвоночника (мост).

Исходное положение то же, взяться руками за первую или вторую рейку.

Выполнение. Согнуть ноги вперед толчком спиной и с помощью рук отделить туловище от пола, прогнуться в грудной и поясничной частях позвоночника.

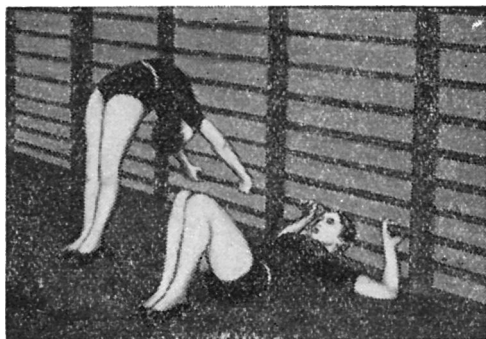


Рис. 12

Это очень трудное упражнение, доступное только молодым и отлично тренированным гимнастам. Для успешного выполнения его нужна длительная тренировка, главным образом в тех упражнениях, которые предложены нами в настоящем разделе книги (рис. 12).

62. В положении виса прогибание в поясничной части позвоночника.

Исходное положение. Стойка лицом к стенке вплотную, руки хватом сверху за рейку на высоте головы.

Выполнение. Отставить назад одну, а затем другую ногу, повиснуть, прогнувшись в поясничной части позвоночника. Затем, поочередно приставляя ноги к стенке, вернуться в исходное положение. Это же упражнение можно выполнить другим способом: из того же исходного положения — присесть, а затем отставить ноги назад. В положении виса для усиления упражнения можно: а) сгибать ноги назад (поочередно или обе сразу), б) поднимать их в сторону, в) разводить. При этих движениях ногами прогибание усиливается (рис. 13).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

63. Лазание по гимнастической стенке.

Исходное положение. Стойка лицом к стенке, хват за рейку на уровне головы, одна нога на второй рейке.

Выполнение. Лазание вверх до предела и опускание (при помощи рук и ног). Упражнение можно разнообразить, выполняя: а) подъем при помощи рук и ног на первом отделении (крайнем) стенки, опускание на втором и так до конца стенки, б) переход боком с одного отделения стенки на другое, третье и т. д.

64. Лазание по гимнастической стенке вверх с переходом в вис.

Исходное положение то же.

Выполнение. Подняться при помощи рук и ног, взяться за верхнюю рейку и опустить попеременно ноги, повиснуть, вначале можно на прямых руках, а в дальнейшем — на полусогнутых с медленным их выпрямлением. В положении виса можно: а) развести ноги, б) согнуть их в коленях, в) толчком бедрами от стенки прогнуться, г) ритмично раскачивать туловище вправо и влево, д) опускать, то одну то другую руку, е) спуститься на руках, не касаясь ногами стенки. Когда упражняющийся достаточно уверенно выполняет вис, можно, дойдя до верхней рейки, повернуться

спиной к стенке, поочередно перехватывая руками. В положении спиной к стенке проделать те же движения.

65. Стоя на стенке сгибание и разгибание рук.

Исходное положение. Стойка на первой рейке, лицом к стенке, взявшись руками за рейку на высоте плеч или на одну рейку ниже. Руки выпрямлены.

Выполнение. Сгибание и разгибание рук (подтягивание). Упражнение можно усложнять: а) поочередным сгибанием и разгибанием рук (во время сгибания одной руки — подтягивания, другая опускается вдоль тела); б) принимая исходное положение не стоя, а сидя (сгибая руки, упражняющийся встает).

66. Сгибание и разгибание рук хватом снизу.

Исходное положение. Стойка спиной к стенке на первой рейке, руки хватом снизу.

Выполнение. Оттолкнуться от стенки и выпрямить руки, а затем согнуть руки и подтянуться. Повторить несколько раз.

67. Сгибание рук с перехватом.

Исходное положение то же.

Выполнение. Быстро, рывком согнуть руки (подтянуться), не закончив еще движения, перехватить за рейку ниже и выпрямить руки, а затем вновь рывком подтянуться, выпрямиться и затем перехват руками еще ниже и т. д. Вначале во время перехвата ноги сгибаются, а в дальнейшем не сгибаются, а гимнаст наклоняется вперед.

68. Сгибание одной руки поочередно с перехватом.

Исходное положение то же, но за рейку следует держаться одной рукой, а другая вытянута вдоль тела.

Выполнение. Техника выполнения та же, что и в предыдущем упражнении, только подтягивание рывком производится одной рукой (другая вытянута вдоль тела), а перехват — другой.

69. В стойке на стенке боком сгибание рук.

Исходное положение. Стойка на второй рейке боком, взявшись правой (левой) рукой за рейку на высоте пояса. Левая (правая) рука на поясе, ноги — одна в продолжении другой.

Выполнение. Сгибание и разгибание правой (левой) руки.

70. Разгибание рук с поворотом туловища на 90°.

Исходное положение. Стойка на третьей рейке, взявшись за рейку на высоте плеч.

Выполнение. На первый счет



Рис. 13

разогнуть правую руку и одновременно повернуть туловище налево, вытянув левую руку и левую ногу в сторону; на второй — согнуть — правую руку (подтянуться) и возвратиться в исходное положение. Затем повторить то же другой рукой, с поворотом направо.

71. В стойке на стенке перехват руками вниз и вверх поочередно.

Исходное положение. Стойка на первой или второй рейке, взявшись прямыми руками за рейку на высоте головы.

Выполнение. Поочередный перехват прямыми руками вниз, а затем вверх, одновременно наклоняясь вперед.

72. В стойке спиной к стенке сгибание рук.

Исходное положение. Стойка на первой или второй рейке спиной к стенке, взявшись за рейку на высоте пояса или несколько выше (хватом снизу).

Выполнение. Сгибание и разгибание рук.

73. Вис стоя.

Исходное положение. Стойка на носках спиной к стенке вплотную, взяться вытянутыми вверх руками за рейку хватом сверху.

Выполнение. Попеременное, вначале медленное, а затем быстрое: а) сгибание ног вперед, б) поднятие прямых ног вперед.

74. Вис сидя.

Исходное положение. Стойка спиной к стенке, взявшись руками за рейку на высоте головы.

Выполнение. Глубокие пружинящие приседания.

Это упражнение следует выполнять так, чтобы с каждым приседанием нагрузка на плечевой пояс увеличивалась. В положении приседа можно вытянуть ноги вперед, влево, вправо.

75. Исходное положение то же.

Выполнение. Четыре глубоких пружинящих приседания, затем из виса сидя медленно, на четыре счета, прогибание, на следующие четыре счета — вернуться в исходное положение.

76. Переход из виса стоя в вис сидя.

Исходное положение. Стойка спиной к стенке, взявшись хватом снизу за рейку на высоте плеч.

Выполнение. Пружинящие приседания, от небольших вначале до глубоких к концу. Вначале приседание выполняется, как обычно — колени врозь, пятки вместе, в дальнейшем это упражнение осложняется: а) положениями ног (с сомкнутыми ступнями и коленями, отведение сомкнутых ног в сторону — влево, вправо); б) положением рук (хват снизу на ширине плеч, прижимание локтей во время пружинящих приседаний, сгибание рук во время приседания).

77. Исходное положение то же.

Выполнение. На первый счет глубокое приседание, на

второй — выпрямиться и тотчас наклониться до касания лицом колен, на третий — вновь выпрямиться и глубоко присесть, на четвертый счет повторить то же, что на второй и т. д.

78. Исходное положение то же.

Выполнение. Четыре пружинящих приседания, затем на два счета, выпрямляя сомкнутые в коленях и ступнях ноги, согнуться назад, на следующие два счета вернуться в исходное положение, затем на четыре счета, не отрывая бедер от стенки, наклониться вперед возможно глубже и на последние четыре счета медленно выпрямиться. Упражнение можно повторить два раза.

79. Исходное положение. Стойка на третьей рейке лицом к стенке, взявшись за рейку на высоте плеч.

Выполнение. На два счета разогнуть правую руку и повернуть туловище налево кругом, взяться левой рукой хватом снизу за ту же рейку, левую ногу вначале вытянуть в сторону, а затем опустить на третью рейку, повернув носки вперед; на следующие два счета сделать два глубоких пружинящих приседания, далее на два счета выпрямиться и повернуться обратно (т. е. направо), перехватив левой рукой, хватом сверху, а на последние два счета подтянуться к стенке. Это упражнение повторяется в другую сторону, можно также усложнить упражнение прогибанием после поворота туловища кругом.

80. Из виса сидя переход в упор.

Исходное положение. Хватом сверху за третью рейку вис присев.

Выполнение. Толчком ногами перейти в упор и толчком ногами вернуться в исходное положение. Упражнение повторить несколько раз.

81. В упоре сгибание и разгибание рук.

Исходное положение то же, перейти в упор.

Выполнение. Сгибание и разгибание рук. Упражнение усложняется и разнообразится движением ногами: а) отведением их в сторону, б) сгибанием назад; движением рук: а) при разгибании — одна опускается вдоль тела, б) толчком рук от рейки сведение их вместе и разведение в стороны. Это последнее упражнение делается так: вначале согнуть руки в локтях, а затем толчком ими от рейки разогнуть и одновременно перехватить вначале вместе, а затем врозь.

82. В упоре повороты туловища.

Исходное положение то же.

Выполнение. 1. Повороты туловища налево и направо. При повороте направо правая рука опускается вдоль тела или на пояс, правая нога приставляется к левой или поднимается в сторону. 2. Повороты туловища кругом. После поворота руками взяться за рейку хватом снизу, ноги вместе или врозь.

83. В упоре боком сгибание и разгибание рук.

Исходное положение. Хватом левой (правой) рукой

за третью или четвертую рейку, а правой (левой) — выше — вис присев, толчком ног перейти в упор и тотчас повернуть туловище направо (налево), встав в упор на одной руке боком. Другая рука вытянута вдоль тела или на пояс.

Выполнение. Сгибание и разгибание левой (правой) руки. Упражнение разнообразится положением ног: сгибанием одной (свободно) ноги вперед, подниманием прямой ноги вперед, назад.

84. Переход из упора в вис лежа.

Исходное положение. Упор хватом сверху.

Выполнение. На первый и второй счет поворот туловища направо (налево) кругом; на третий и четвертый — перейти в вис хватом снизу и сделать два пружинящих наклона вперед; на пятый и шестой — вернуться в исходное положение; на седьмой — сгибание рук в упоре и на восьмой — разгибание. То же сделать в другую сторону. Во время поворота туловища кругом направо левая рука берется хватом сверху на место правой, а правая после поворота берется хватом снизу на место левой.

85. В упоре сзади наклон туловища вперед.

Исходное положение. Упор сзади (хватом снизу) за третью или четвертую рейку.

Выполнение. Наклон вперед и выпрямление.

Это упражнение можно выполнять в различном темпе — медленно и быстро. Медленно наклоняться следует возможно больше, почти касаясь пола. Наиболее трудным при выполнении этого упражнения является переход из упора в вис сидя. Руки при выполнении упражнения остаются прямыми или сгибаются в локтях. При выполнении упражнения в быстром темпе делаются пружинящие движения. Облегчением при выполнении упражнения является поднимание носков вверх при наклоне вперед. Упражнение разнообразится движением ногами: подниманием их вперед, в сторону (рис. 14).

86. Стоя спиной к стенке, на шаг от нее, приседы.

Исходное положение. Стойка спиной к стенке, на шаг от нее, держась руками хватом снизу за рейку на уровне плеч.

Выполнение. Пружинящие приседы.

87. То же, но с последующим наклоном туловища вперед.

Исходное положение то же.

Выполнение. На первый счет глубокий присед, на второй — не сгибая рук, наклониться вперед выпрямив ноги, на третий — выпрямиться и выполнить присед, на четвертый — исходное положение.

88. То же, но с последующей опорой о стенку.

Исходное положение то же.

Выполнение. На первый счет, не сгибая ног, наклониться вперед и опереться на соответствующую рейку тазом, на второй — поднять вперед прямые ноги (отделив их от пола), на третий — опустить ноги, на четвертый — выпрямиться.

89. **Исходное положение** то же.

Выполнение. На первые два счета — два пружинящих наклона, на третий счет выпрямиться и выпрямить руки, на четвертый — подтянуться к стенке и согнуть руки.

90. **Выкруты в плечевых суставах.**

Исходное положение. Стойка спиной к стенке, на шаг от нее, руки хватом снизу за рейку на высоте плеч.

Выполнение. Приседая и наклоняясь влево, выкрут в левом плечевом суставе; приседая и наклоняясь вправо, выкрут в правом плечевом суставе. Вначале, при очередных выкрутах, следует развести руки возможно шире, захватывая даже соседний пролет стенки.

В дальнейшем, по мере усвоения упражнения, выкруты выполняют одновременно в обоих суставах, руки на ширине рейки одного пролета стенки, ноги не сгибаются (рис. 15).

91. **Переход из упора сзади хватом снизу в упор хватом сверху толчком руками и разгибанием.**

Исходное положение то же.

Выполнение. Четыре пружинящих наклона вперед, затем резким разгибанием в пояснице и толчком руками повернуться кругом и встать в упор хватом сверху. Это упражнение, как и предыдущее, является очень сильным не только для мышц плеча и плечевого пояса, но и для мышц туловища. Давать его можно только достаточно развитым и сильным гимнастам. Для лиц ослабленных, а также пожилых можно рекомендовать упражнение (наклон) в медленном темпе. Упражнение с поворотом туловища кругом следует давать лишь после усвоения его с поворотом налево и направо.

92. **В стойке на стенке перехват руками.**

Исходное положение. Стойка на стенке, опираясь руками сзади на пятую-шестую рейку.

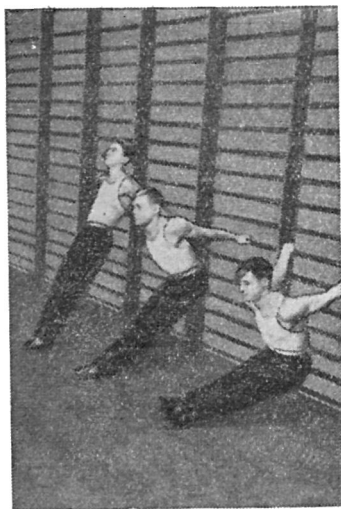


Рис. 14



Рис. 15

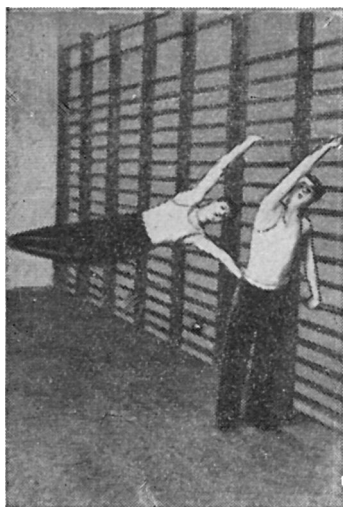


Рис. 16

Выполнение. Перехват поочередно вниз и обратно вверх, не сгибая рук и туловища.

93. Вис боком горизонтально при помощи партнера.

Исходное положение. Встать у стенки по два. Первый номер становится к стенке вплотную в положение приседа и держится левой рукой хватом снизу за вторую рейку, а хватом сверху — за пятую или шестую (в зависимости от роста); второй номер стоит лицом к стенке, на полшага от нее.

Выполнение. Первый номер, толчком ногами и поворачиваясь налево или направо, выполняет вис лежа боком. Второй номер берет его за правую (левую) ногу (у голеностопного сустава) руками и оттягивает на себя до положения вися бо-

ком. В этом положении можно производить движение свободной ногой взмахи вперед, назад, сгибы в колене.

94. Вис боком горизонтально.

Исходное положение. Вис присев, левой (правой) хватом снизу за пятую-шестую рейку, а правой (левой) хватом сверху за рейку на предельной высоте.

Выполнение. Небольшим толчком ногами выпрямиться до горизонтального положения (рис. 16).

В положении вися можно: а) развести ноги в стороны, б) приблизить туловище к стенке.

Вис боком очень трудное упражнение, доступное только крепким и тренированным гимнастам.

95. Стойка на кистях.

Исходное положение. Стойка лицом к стенке, на шаг или полтора от нее.

Выполнение. Толчком одной ногой выйти в стойку на кистях, касаясь плечами стенки. Упражнение осложняется *положением ног*: а) поочередным сгибанием в коленях, б) сгибанием в тазобедренном суставе, в) попеременным переступанием по стенке вниз, с сильным прогибанием в пояснице; *положением рук*: а) передвижением на руках, приближаясь к стенке и удаляясь от нее, б) сгибанием и разгибанием рук, в) стойкой на одной руке (другая вдоль тела). Можно усложнять упражнение выпрямлением туловища и сгибанием шеи (рис. 17).

96. Вис руки в стороны.

Исходное положение. Стойка на любой рейке спиной к стенке, руки в стороны хватом снизу за соответствующую рейку.

Выполнение. Опустить ноги и повиснуть. В этом положении возможны различные движения ногами: сгибание вперед, разведение, поднимание вперед и т. д. (рис. 18).

Для детей школьного и дошкольного возраста можно рекомендовать упражнения с комбинированными снарядами — гимнастической стенкой и гимнастической скамейкой. Гимнастическая скамейка закрепляется крюками, находящимися на ее концах, за одну из реек (вначале можно за пятую или шестую, а затем и выше). Упражняющиеся взбираются по скамейке при помощи рук и ног («на четвереньках») и, дойдя до стенки, берутся за рейку и выпрямляются, а затем переходят на стенку и спускаются при помощи рук и ног или выполняют в висе различные упражнения. Можно сначала при помощи рук и ног взобраться на гимнастическую стенку, перейти на гимнастическую скамейку, а затем спуститься или лицом к стенке или спиной. В последнем случае после перехода на скамейку или с переходом на скамейку следует повернуться кругом, т. е. спиной к стенке. Спускаться можно или при помощи рук и ног или стоя.

97. Исходное положение. Стойка лицом к стенке, на шаг от нее.

Выполнение:

- I. 1. Левая нога на третью или четвертую рейку, руки хватом сверху на высоте головы.
2. Подтянуться, встать на третью или четвертую рейку (во время подтягивания спина прогнута, правая нога возможно больше отведена назад, руки прямые).
3. Согнуть руки и приставить правую ногу.

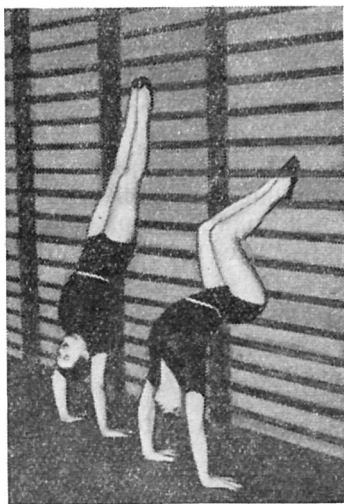


Рис. 17



Рис. 18

4. Повернуться налево, левую руку на пояс, левую ногу в сторону.

II. 1. Разогнуть правую руку.

2—3. Медленно согнуть правую руку (подтянуться).

4. Повернуться направо, взяться согнутыми руками за рейку и приставить ногу.

III. 1. Повернуться направо, правую ногу в сторону, правую руку на пояс, левую руку разогнуть.

2—3. Медленно согнуть левую руку (подтянуться).

4. Повернуться налево, взяться вытянутыми руками за рейку.

IV. 1. Быстро рывком согнуть руки (подтянуться) и, не закончив еще движения, опустить руки.

2. Тотчас перехватить двумя или тремя рейками ниже. Наклониться вперед, ноги прямые.

3. Выпрямиться.

4. Толчком ногами соскок и исходное положение.

98. И с х о д н о е п о л о ж е н и е т о ж е.

В ы п о л н е н и е:

I. 1. Падение вперед в упор на согнутых руках.

2. Разогнуть руки.

3. Согнуть руки.

4. Разогнуть руки.

II. 1. Поворот налево, левую ногу в сторону, левую руку на бедро.

2. Согнуть правую руку.

3. Разогнуть правую руку.

4. Поворот направо в упор хватом сверху.

III. 1. Поворот направо, правую ногу в сторону, правую руку на пояс.

2. Согнуть левую руку.

3. Разогнуть левую руку.

4. Поворот направо в упор хватом снизу.

IV. 1—2. Медленно наклониться вперед, руки прямые.

3—4. Резким разгибанием, отталкиваясь руками от рейки, повернуться кругом и стать в исходное положение.

Эти два упражнения можно соединить, т. е. к упражнению 97 добавить упражнение 98.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ НОГ

99. Поднимание ноги вверх по стенке.

И с х о д н о е п о л о ж е н и е. Стойка лицом к стенке, на шаг от нее, руки вдоль тела или на поясе.

В ы п о л н е н и е. Поднимание левой (правой) ноги вперед до касания ею стенки. Это упражнение можно выполнить двумя способами.

I способ: на первый счет нога взмахом вперед поднимается

на рейку, соответствующую высоте груди; на второй и третий счет — держать; на четвертый — опускание вниз в исходное положение. Затем взмахом вперед нога поднимается на одну рейку выше и прodelывается то же самое, и так до предела.

II способ: нога поднимается на рейку, соответствующую высоте пояса, а затем — вверх до предела (вначале на одну, затем на другую рейку и т. д.).

100. Поднимание ноги вверх по рейке с последующим сгибанием ее вперед или наклоном вперед.

Исходное положение то же.

Выполнение. Упражнение выполняется в том же порядке, но с каждым подниманием ноги она сгибается вперед, или производится наклон вперед. Руки в одном из исходных положений.

101. Держась руками за стенку, пружинящие приседы на одной ноге.

Исходное положение. Стойка на шаг от стенки, поставить левую (правую) ногу на одну из реек — вторую, третью или четвертую, руками взяться за рейку на высоте плеч или груди.

Выполнение. Пружинящие приседы на ноге, стоящей на полу. Нога, находящаяся на стенке, не сгибается. Вначале приседы выполняются не с предельным сгибанием ног, а затем с каждым разом увеличивается амплитуда.

102. Присед на одной ноге.

Исходное положение. Стойка на шаг от стенки, лицом к ней, одна нога на второй, третьей или четвертой рейке, руки на пояс.

Выполнение. Приседы на ноге, стоящей на полу, другая нога (находящаяся на стенке) не сгибается.

Это очень трудное упражнение, доступное только хорошо тренированным гимнастам. Упражнение облегчается положением рук: в исходном положении руки держатся не на поясе, а в стороны и во время приседания поднимаются вперед. Упражнение вначале можно выполнять с помощью партнера, стоящего сбоку. Выполняющий упражнение держится одной рукой за руку товарища и опирается на нее при выполнении упражнения. Упражнение усложняется высотой рейки, на которую опирается нога. Вначале выполняется полуприсед, затем делается глубокий присед с помощью партнера, а затем уже делается глубокий присед без помощи. Упражнение можно выполнять иначе: приседать, опираясь руками, а вставать без поддержки (рис. 19).

103. Поочередный присед на одной ноге и сгибание другой.

Исходное положение то же.

Выполнение. На первый счет присед, на второй — выпрямление, на третий — сгибание ноги, стоящей на стене, на четвертый — выпрямление. Вначале упражнение выполняется, держась руками за стенку, а затем без поддержки.

104. Из стойки на стенке пружинящие приседы на одной ноге.

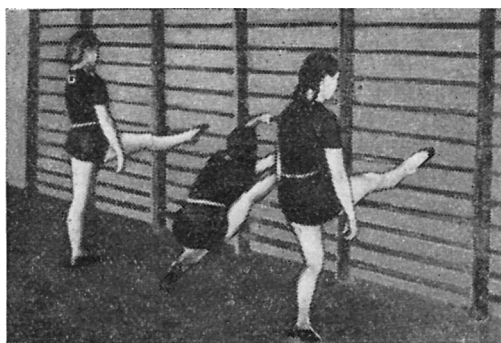


Рис. 19

Исходное положение. Стойка на третьей или четвертой рейке лицом к стенке, держась за рейку на уровне пояса.

Выполнение. Пружинящие приседы на одной ноге, доставая носком другой ноги пол или поднимая ее в сторону.

105. Стоя на стенке, сгибание ног вперед.

Исходное положение. Стойка на третьей рейке, держась руками за пятую или шестую, ноги и руки прямые.

Выполнение. Сгибание ног вперед.

106. В стойке на стенке, поочередное сгибание ног вперед.

Исходное положение. Стойка на второй или третьей рейке ноги врозь, взявшись руками за рейку на уровне пояса.

Выполнение. Поочередное сгибание ног вперед с переносом тяжести тела в сторону согнутой ноги. Например: сгибается левая нога и тяжесть тела переносится влево, затем ноги выпрямляются и сгибается правая, тяжесть тела переносится вправо.

107. Исходное положение. Стойка на шаг от стенки, лицом к ней, левая нога на второй рейке, руки хватом сверху за четвертую или пятую рейку.

Выполнение. На первый счет присед на правой ноге; на второй — выпрямить правую ногу, поставить ее на вторую рейку и согнуть обе ноги вперед; на третий — выпрямить ноги, наклониться вперед; на четвертый — опустить на пол левую ногу. Прodelать то же самое, приседая на левой ноге.

Это же упражнение можно выполнить в другом варианте: на первые три счета — пружинящие приседы на правой ноге, на четвертый счет приставить правую ногу к левой (на стенку) и согнуть обе ноги вперед, на пятый счет — выпрямить ноги, на шестой — согнуть их вперед, на седьмой — выпрямить и на восьмой — опустить левую ногу. Повторить все сначала, начиная с пружинящих приседаний на левой ноге.

108. Прыжок на стенку со сгибанием и разгибанием ног.

Исходное положение. Стойка на шаг от стенки, лицом к ней, взявшись за рейку на высоте плеч.

Выполнение. Прыжком встать на вторую рейку, согнув ноги вперед, толчком ногами и разгибая их, соскок, затем прыжок, встать на третью рейку и толчком ног соскок и т. д.

109. Стоя боком к стенке, приседы на одной ноге.

Исходное положение. Стойка на шаг от стенки левым

(правым) боком к ней, левая (правая) нога на третьей рейке, руки на поясе.

В ы п о л н е н и е. Присед на правой (левой) ноге. Упражнение усложняется подниманием ноги повыше.

Упражнение разобразится положением рук, наклоном туловища влево (вправо) вперед и глубоким наклоном туловища вперед, до касания головой ноги, стоящей на полу. В последнем случае руки обхватывают колени и помогают глубокому наклону (рис. 20).

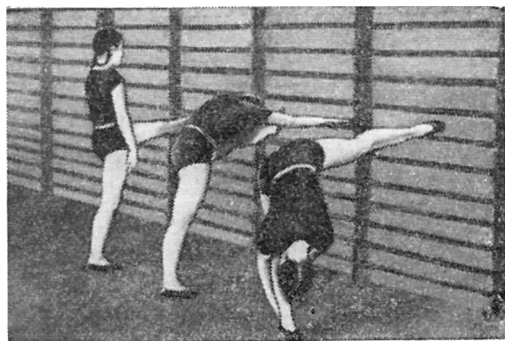


Рис. 20

110. В стойке на одной ноге, боком к стенке, повороты туловища.

И с х о д н о е п о л о ж е н и е то же.

В ы п о л н е н и е. 1. Повороты туловища направо и налево (не сдвигая с места ноги). 2. Повороты туловища направо, налево, кругом, сдвигая ногу. В последнем случае для плавного поворота необходимо подняться на носок ноги, стоящей на полу. Нога, стоящая на стенке, также поворачивается.

111. И с х о д н о е п о л о ж е н и е. Стойка лицом к стенке, на шаг от нее, руки на поясе.

В ы п о л н е н и е:

- I. 1. Поднять левую ногу на третью или четвертую рейку.
2—3. Медленно присесть на левой ноге.
4. Выпрямить левую ногу.
- II. 1—2. Медленно наклониться вперед — руки в стороны, а затем вперед до касания ими ноги, стоящей на стенке.
3—4. Медленно выпрямиться, руки в стороны, а затем на пояс.
- III. 1—2. Сильно согнуть левую ногу и приблизить туловище к стенке.
3. Взяться руками за рейку на высоте головы, подтянуться и встать на стенку.
4. Приставить правую ногу к левой и согнуть их.
- IV. 1. Выпрямить ноги, наклониться вперед.
2. Согнуть ноги.
3. Отталкиваясь ногами, подпрыгнуть вверх, прогнуться и соскочить.
4. Опустить руки в исходное положение.

Это упражнение повторить, начав с поднимания вперед на стенку правой ноги.

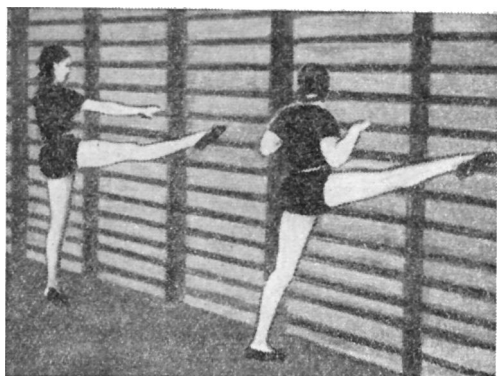


Рис. 21

112. Исходное положение. Стойка боком к стенке, на шаг от нее, руки на поясе.

Выполнение:

1. 1. Поднять левую ногу вперед на высоту бедра, руки на поясе.
2. Левую ногу в сторону и поставить ее на соответствующую рейку.
3. Присед на правой ноге.

4. Выпрямить правую ногу.

II. 1—2. Левая рука за спину, правая вверх, наклон туловища влево.

3—4. Выпрямление корпуса и опускание рук на пояс.

III. 1—2. Руки в сторону, наклониться возможно больше вперед и обхватить руками правую ногу.

3—4. Выпрямиться и опустить руки на пояс.

IV. 1. Отвести левую ногу вперед.

2. Опустить ногу на пол.

3—4. Поворот налево кругом.

Это же упражнение повторить в другую сторону.

113. **Отведение ноги в сторону со скольжением ею по рейке.**

Исходное положение. Стойка лицом к стенке, на шаг от нее, правая нога на рейке соседнего отделения стенки (справа, на высоте пояса), руки хватом сверху за рейку на высоте плеч.

Выполнение. Скольжение правой ноги по рейке со сгибанием рук и подтягивание туловища к стенке (рис. 21).

По мере усвоения упражнения нога поднимается выше — это значительно усложняет упражнение.

Шагат

Даем несколько вариантов тренировки в этом трудном упражнении. Прежде чем выполнить его, рекомендуется последовательно и тщательно тренироваться в описанных выше упражнениях для ног. Необходимо ежедневно по несколько раз выполнять упражнение с отведением ноги в сторону в стойке боком к стенке. Первоначально следует тренироваться в приседании с низко стоящей на стенке ногой. Рекомендуется также выполнять повороты в стойке боком к стенке, держа ногу на стенке. При поворотах не следует сдвигать ногу, стоящую на полу. Все это способствует тренировке связочного аппарата тазобедренного сустава и укреплению соответствующих мышц.

К выполнению упражнения допускаются достаточно крепкие и тренированные гимнасты и, конечно, молодые. Ни в коем случае нельзя форсировать выполнение упражнения.

К шпагату, как и ко всем трудным упражнениям, следует приступать после хорошей разминки, достаточно разогретым и подготовленным. Далее мы даем специальные упражнения, постепенно увеличивая их трудность.

114. Держась за стенку руками, отведение ног назад.

Исходное положение. Стойка лицом к стенке, на шаг от нее, руки хватом сверху за рейку на высоте плеч, одна нога на второй или третьей рейке.

Выполнение. Толчком ногой, стоящей на полу, подпрыгнуть и отвести ее назад, затем вновь подпрыгнуть и принять исходное положение. Сделать несколько таких подскоков. С каждым разом ногу отводить все дальше. Руки при этом берутся несколько ниже. Упражнение выполняется вначале на одной ноге, затем на другой.

115. Отведение ноги назад с последующим поворотом туловища налево (направо).

Исходное положение то же.

Выполнение. После нескольких описанных выше подскоков с отведением ноги назад зафиксировать положение с отведенной назад ногой, отпустить одну руку и повернуться в соответствующую сторону. Затем повернуться обратно, взяться руками и подтянуть ногу. После нескольких таких упражнений с поворотом в одну сторону следует переменить положение ног и выполнить повороты в другую сторону.

116. Стоя на стенке, отведение ноги в сторону и назад.

Исходное положение. Стойка на первой рейке лицом к стенке, взявшись руками за рейку на высоте пояса и наклонившись вперед.

Выполнение. Отведение ноги в сторону и назад (и обратно). Затем то же сделать другой ногой. Вначале делается неполный шпагат, а при отведении ноги назад она сгибается в коленном и тазобедренном суставах (положение ног при барьерном беге) (рис. 22).

Упражнение осложняется: а) поворотом туловища с одновременным опусканием одной руки, б) выполнением круга ногой, которая отводится назад (рис. 22 а).

117. Отведение ноги назад на стенку до шпагата стоя.

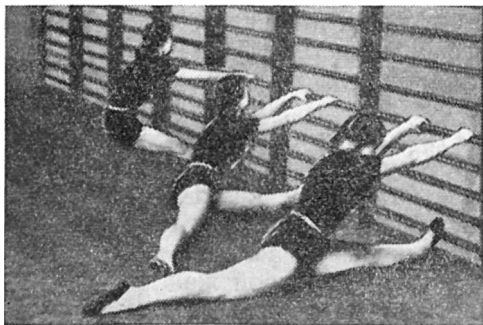


Рис. 22

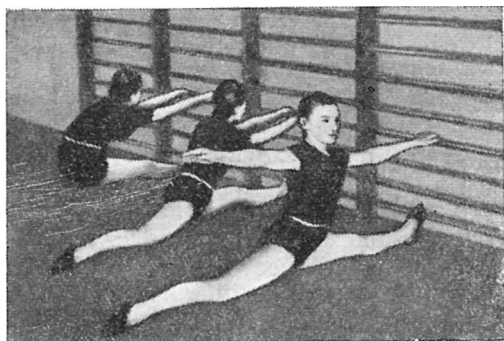


Рис. 22а

Исходное положение. Стойка спиной к стенке вплотную.

Выполнение. Медленно согнуться вперед, взяться хватом снизу за четвертую рейку, отделиться бедрами от стенки, согнуть левую (правую) ногу вперед и, поднимая ее назад между рук, выпрямить, а затем коснуться по всей ее длине стенки (шпагат стоя) и про-

гнуть туловище. Также медленно вернуться в исходное положение (рис. 23).

118. В стойке у стенки боком отведение ноги назад на стенку до шпагата стоя.

Исходное положение. Стойка левым (правым) боком к стенке, ступня левой (правой) ноги повернута к стенке перпендикулярно, ступня правой (левой) — обыкновенно.

Выполнение. Медленно наклоняя туловище вперед к левой (правой) ноге, взяться левой (правой) рукой хватом снизу за вторую рейку впереди ступни левой (правой) ноги и отвести правую (левую) ногу назад. Когда правая (левая) нога отведена назад настолько, что можно производить поворот направо (налево), взяться правой (левой) рукой за стенку и в положении шпагата стоя прогнуть туловище (рис. 24).

119. Из вися стоя на одной ноге на стенке наклоны вперед с перехватом рейки двумя руками одновременно.

Исходное положение. Один партнер стоит одной ногой на четвертой рейке, держась руками за рейку на уровне груди, другая нога отведена назад, второй партнер стоит сзади и берет отведенную ногу товарища около голеностопного сустава.

Выполнение. Партнер, на стенке, перехватывая рейки одновременно двумя руками до предела, наклоняется вперед, второй же партнер поддерживает ногу, не давая ей опуститься вниз (шпагат).

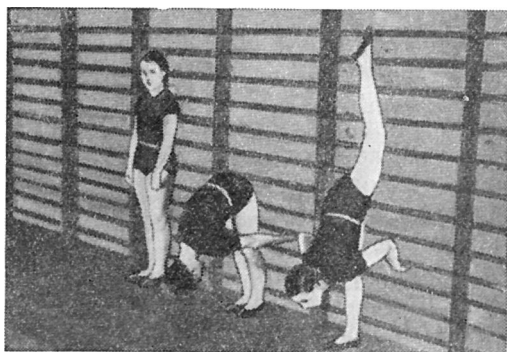


Рис. 23

120. Шпагат стоя.

Исходное положение. Стойка почти вплотную к стенке, лицом к ней, одна рука хватом сверху за рейку на высоте пояса.

Выполнение. Взмахом правой ногой влево, а затем вверх взяться двумя руками за рейку и подтянуть туловище к ноге (рис. 25).

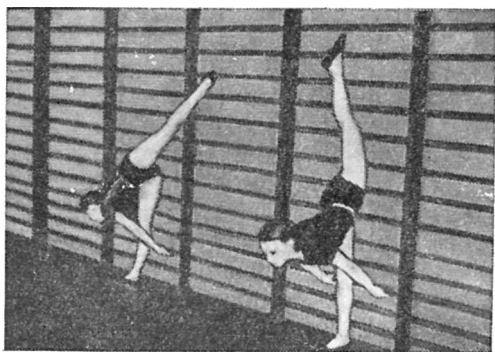


Рис. 24

121. Исходное положение. Стойка на шаг от стенки, лицом к ней.

Выполнение:

- I. 1. Упасть вперед (не сгибаясь) в упор на согнутых руках.
2. Разогнуть руки.
- 3—4. Отвести правую прямую ногу в сторону и вперед, поставить на первую рейку и выполнить шпагат.
- II. 1—2. Повернуть туловище налево, правую руку в сторону.
- 3—4. Повернуть туловище направо, правой рукой взяться за стенку.
- III. 1—2. Отвести прямую левую ногу в сторону и вперед и поставить на первую рейку.

3. Согнуть ноги вперед.

4. Разогнуть ноги.

IV. 1. Перехватить правой рукой рейку на один-два пролета выше.

2. Перехватить рейку на такой же высоте левой рукой.

3. Опустить на пол левую ногу на шаг от стенки.

4. Опустить на пол правую ногу и встать в исходное положение.

Повторить, но с другой ноги (на третий счет I такта на стенку поставить левую ногу).

122. Исходное положение. Стойка на шаг от стенки, лицом к ней.

Выполнение.

I. 1. Взяться руками за стенку на высоте пояса.

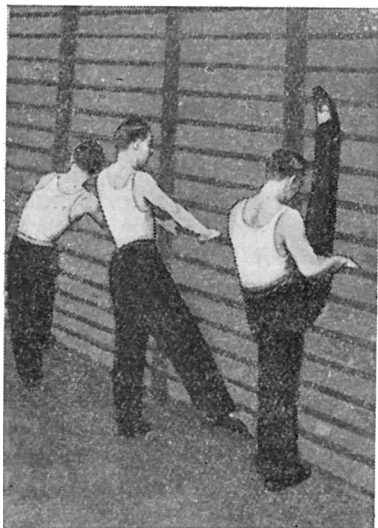


Рис. 25

2. Правую ногу отвести в сторону и опустить на рейку соседнего отделения стенки на высоте пояса или рейкой выше.
- 3—4. Согнуть руки в локтях, подтянуться к стенке, правая нога скользит по рейке вдоль (см. рис. 21).
- II. 1—2. Разогнуть руки и встать в положение второго счета I такта.
- 3—4. Опустить ногу на пол и наклониться вперед.
- III. 1. Поставить правую ногу на вторую рейку.
- 2—3. Пружинящие приседы на левой ноге.
4. Выпрямиться.
- IV. 1. Поставить правую (левую) ногу на вторую рейку.
- 2—3. Пружинящие приседы на правой ноге.
4. Выпрямиться.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА

123. Приседы с поднятой вперед ногой.

Исходное положение. Стойка левым (правым) боком к стенке, левая (правая) рука хватом сверху за рейку на высоте пояса.

Выполнение. Поднять вперед правую ногу и присесть на левой ноге, не опуская правую, и вновь подняться.

124. Поочередное поднимание ног вперед.

Исходное положение. Стойка на носках спиной к стенке вплотную. Руки поднять вверх и взяться за соответствующую рейку.

Выполнение. Поочередное поднимание ног вперед под углом, держа 1—2 секунды поднятую ногу.

125. Одновременное поднимание ног.

Исходное положение то же.

Выполнение. Поднять вперед ноги, зафиксировав на несколько секунд «угол». Упражнение можно усложнить разведением ног в стороны, движением прямыми ногами вверх и вниз поочередно или, что значительно труднее, отведением ног в положение «угла» влево и вправо.

Наиболее сложной разновидностью этого упражнения будет поднимание ног вверх до касания носками соответствующей рейки и медленное опускание их вниз.

126. Исходное положение то же.

Выполнение:

- I. 1—2. Поднять ноги вверх до касания ими соответствующей рейки.
- 3—4. Медленно опустить их вниз до упора пятками о вторую или третью рейку.
- II. 1—2. Прогнуться.
- 3—4. Исходное положение.

III. 1—2—3—4. Медленно нагнуться вперед до касания лицом колен.

IV. 1—2—3—4. Вернуться в исходное положение, держать.

127. Сидя, поднимать ноги.

Исходное положение. Сидя спиной к стенке, на расстоянии полметра от нее, поднять руки и взяться за рейку на соответствующей высоте.

Выполнение. Толчком плечами прогнуться (в верхней части туловища), расширить грудную клетку и одновременно, не отклоняясь назад, поднять вперед возможно выше ноги (сомкнутые или разведенные) (рис. 26).

128. То же, но с опусканием рук поочередно.

Исходное положение то же.

Выполнение то же, но при сведенных вместе руках. В этом положении: 1) опустить левую руку, правая поднята, затем опустить правую и поднять левую (повторить несколько раз); 2) опустить левую, потом правую руку, зафиксировав это положение на несколько секунд, затем в обратном порядке поднять руки и взяться за стенку.

129. То же, но со сведением и разведением рук.

Исходное положение. Сидя спиной к стенке, на расстоянии 50—60 см от нее, поднять руки вверх и взяться ими за соответствующую рейку.

Выполнение. Толчком плечами от стенки одновременно свести вместе руки и поднять ноги вперед-вверх, а затем также толчком грудью и плечами вперед развести руки и опустить ноги. Повторить несколько раз.

130. Приподнимание туловища с пола и движение им вперед и назад.

Исходное положение то же.

Выполнение. На первый счет согнуть ноги вперед, затем толчком плечами и руками приподнять туловище и сделать несколько ритмичных покачиваний им вперед и назад, после чего вновь опуститься на пол и сесть. Упражнение повторить два раза.

131. Исходное положение то же.

Выполнение:

I. 1. Толчком плечами от стенки пригнуться и поднять ноги вперед.

2. Развести ноги в стороны.

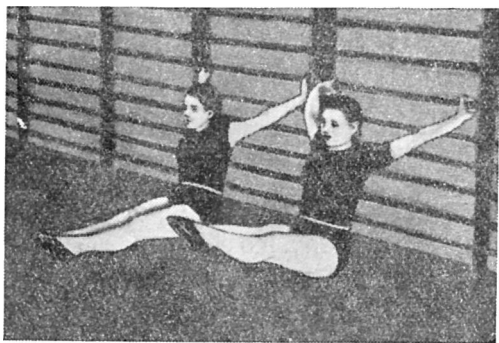


Рис. 26

3. Соединить ноги вместе.
4. Согнуть левую ногу вперед.
- II. 1. Толчком от стенки встать прогнувшись, не опуская правую ногу.
2. Держать.
3. Присесть на левой ноге, несколько наклониться вперед и сесть.
4. Опустить ноги.

132. **Исходное положение.** Стойка спиной к стенке вплотную, подняв руки вверх и взявшись ими за соответствующую рейку.

Выполнение. На первые два счета поднять ноги вперед (угол); на третий и четвертый счет, опуская ноги вниз, развести их в стороны и встать пятками на первую или вторую рейку; на четвертый и пятый счет прогнуться; на седьмой — выпрямиться; на восьмой — принять исходное положение. Упражнение повторить 2 раза.

133. Лежа головой к стенке, поднятие ног.

Исходное положение. Лежа на спине головой к стенке (не касаясь ее), взяться руками за вторую рейку.

Выполнение. Поднимание ног вверх (под прямым углом) и медленное их опускание.

134. То же, но опускание ног влево и вправо.

Исходное положение то же.

Выполнение. Поднять ноги под прямым углом, а затем опускать их вправо и влево до касания пола.

135. Лежа, движения ногами вперед и назад.

Исходное положение. Лечь на пол, взяться руками за вторую рейку, поднять ноги под углом 45° к полу.

Выполнение. Быстрые движения ногами вперед и назад, или движения прямыми ногами вверх и вниз. Из этого исходного положения возможны различные варианты, например: на первый счет развести ноги врозь, на второй — сомкнуть их, на третий — согнуть ноги вперед и приблизить колени к грудной клетке, на четвертый — выпрямить ноги.

136. Лежа, поднятие ног до вертикального положения (стойка на лопатках).

Исходное положение то же.

Выполнение. На первый счет поднять ноги под прямым углом (по отношению к телу), на второй — выполнить стойку на лопатках (ноги и туловище должны быть параллельны стенке), на третий счет опуститься на пол спиной, оставив ноги сомкнутыми, на четвертый — опустить ноги на пол. Все движения, за исключением приподнимания туловища, выполняются медленно. Упражнение можно значительно разнообразить положением ног: сгибанием ног вперед одновременно или поочередно в быстром темпе, поочередным движением прямых ног вперед, опусканием туло-

вища на пол, не сгибая ног, и быстрым приподниманием его вверх (рис. 27).

137. То же, но с движением туловищем и ногами в стороны.

Исходное положение то же.

Выполнение. В стойке на лопатках отведение туловища и ног до возможного предела влево и вправо (см. рис. 27).

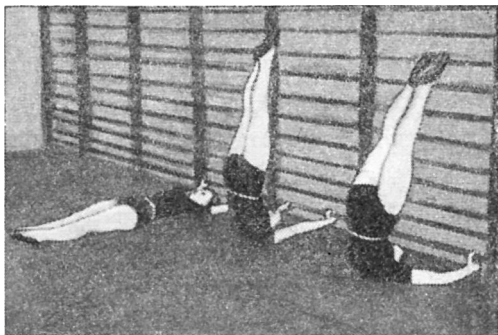


Рис. 27

138. То же, но с кружением туловищем.

Исходное положение. В положении стойки на лопатках кружение туловищем и ногами влево и вправо. Вначале делаются круги небольшого радиуса, а затем, по мере укрепления мышц живота, радиус увеличивается до предела.

139. То же, но с поочередным опусканием рук.

Исходное положение то же.

Выполнение. В положении стойки на лопатках поочередное опускание рук вдоль тела. По мере усвоения упражнения можно опустить обе руки вдоль тела, а затем вновь взяться ими за стенку.

140. Лежа на спине, движения ногами.

Исходное положение. Лечь на спину головой к стенке, взяться руками за вторую рейку, поднять ноги и зацепиться ими или упереться ступней в пятую или шестую рейку.

Выполнение. Поочередное опускание и поднимание ног.

141. В висе согнувшись отталкивание от стенки.



Рис. 28

Исходное положение. Лежа на животе, взяться руками за третью рейку.

Выполнение. На первый счет поднять ноги вверх и назад и зацепиться носками за шестую или седьмую рейку; на второй — отогнуть назад кисти рук, не отпуская ног, выпрямить руки и, оттолкнувшись от стенки, перейти в вис; на третий

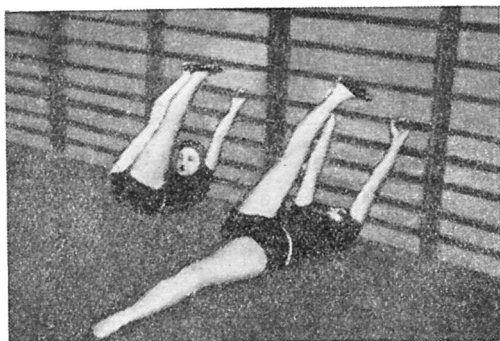


Рис. 29

Поочередное опускание ног до касания ими пола. Это очень трудное упражнение, доступное немногим, оно является хорошим подготовительным движением для выполнения «шпагата» (рис. 29).

143. Исходное положение. Лежа на спине головой к стенке, взяться руками за вторую рейку.

Выполнение:

- I. 1—2. Медленно поднять ноги вверх до вертикального положения.
3. Развести ноги врозь.
4. Сомкнуть их вместе.
- II. 1. Отклонить туловище и ноги влево.
2. Вернуться в исходное положение.
3. Отклонить туловище и ноги вправо.
4. Вернуться в исходное положение.
- III. 1—2. Наклониться вперед и опереться ступнями в пятую рейку.
3. Согнуть ноги вперед, сложиться и встать на плечи.
4. Выпрямить ноги и коснуться спиной пола.
- IV. 1. Снять левую ногу с рейки.
2. Снять правую ногу с рейки.
3. Опустить обе ноги на пол.
4. Держать.

Упражнение повторить.

144. Исходное положение. Стойка спиной к стенке вплотную, руки хватом снизу за рейку на высоте опущенных рук.

Выполнение:

- I. 1. Отставить далеко вперед левую ногу.
2. Приставить к ней правую ногу.
- 3—4. Наклониться вперед и сесть на пол.
- II. 1. Дугой вниз опустить левую руку.
2. Дугой вниз опустить правую руку и сразу же наклониться вперед, взявшись руками за ноги,
3. Выпрямиться и поднять руки вверх,

и четвертый счет держать; затем, сгибая руки и опускаясь на плечи, вернуться в исходное положение (рис. 28).

142. То же, что и упражнение 133, но с поочередным опусканием ног до касания пола.

Исходное положение то же, но опереться ступней в пятую рейку.

Выполнение.

4. Лечь на пол и взяться руками за вторую рейку.

III. 1. Поднять ноги назад вверх и опереться ступнями в пятую рейку.

2—3. Опустить левую ногу до касания ею пола.

4. Поднять левую ногу вверх и присоединить к ней правую, одновременно встать на плечи.

IV. 1—2. Быстро наклониться вперед и «перекатом» через спину встать на обе ноги и выпрямиться.

3—4. Шагом назад принять исходное положение.

Повторить упражнение еще раз и в третьем такте опустить правую ногу до касания ею пола.

145. Сидя на полу, приподнимание туловища.

Исходное положение. Сед лицом к стенке, на расстоянии 50—60 см от нее, зацепиться ногами за пятую рейку, отставить возможно дальше руки назад и опереться на них.

Выполнение. Приподнять туловище и прогнуться.

146. То же упражнение, но с поддержкой.

Исходное положение. Один партнер (у стенки) принимает исходное положение, как в предыдущем упражнении, второй стоит сзади и, сцепив руки в кистях, подкладывает их под затылок первого.

Выполнение. Сидящий на полу выпрямляет туловище, откидывает голову назад и ложится на руки своего партнера. Это упражнение можно разнообразить. Например: поддерживающий поднимает своего партнера выше, т. е. ближе к стенке, за которую партнер берется руками и встает на нее. Для возвращения в исходное положение партнер, стоящий на стенке, сгибает ноги вперед, наклоняется назад, касаясь затылком рук своего партнера, после чего отталкивается от стенки ногами, выпрямляет их и ложится на руки товарища, а затем садится на пол. Для выполнения этого упражнения первый партнер в исходном положении не цепляется ногами за пятую рейку, а упирается ступнями о вторую рейку.

147. То же, но с последующим сгибанием ног вперед.

Исходное положение то же.

Выполнение. На первый счет приподнять туловище от пола, на второй и третий — согнуть ноги вперед и податься возможно дальше вперед, на четвертый — исходное положение.

148. То же, но со сгибанием одной ноги вперед и отведением другой назад.

Исходное положение то же.

Выполнение. На первый счет приподняться; на второй и третий — согнуть левую ногу вперед и податься туловищем вперед, правая нога сгибается; на четвертый счет вернуться в исходное положение.

149. Исходное положение. Стойка на третьей или четвертой рейке лицом к стенке, руки хватом сверху за рейку на высоте головы.

Выполнение:

- I. 1—2. На первый счет быстро подтянуться и, не дойдя туловищем до стенки, перехватить руками возможно ниже, согнуть ноги вперед (присесть).
3. Выпрямить ноги и сесть на пол.
4. Отставить руки назад возможно дальше.
- II. 1. Приподнять туловище и прогнуться.
2. Согнуть ноги вперед и поддаться возможно дальше.
3. Сесть на пол.
4. Взяться руками за соответствующую рейку.
- III. 1. Подтянуться и встать на стенку.
2. Выпрямить ноги.
3. Перехватить правой рукой на две рейки выше.
4. Перехватить ту же рейку левой рукой.
- IV. 1—2. Приблизить бедра к стенке и прогнуться.
3. Выпрямиться.
4. Исходное положение.

150. Лежа на спине, опорой на плечи прогибание.

Исходное положение. Лежа на спине, зацепиться ногами за пятую рейку, руки за головой.

Выполнение. Прогибание (в поясничной части) не отрывая плеч от пола.

151. То же, но с различными движениями ногами.

Исходное положение то же.

Выполнение. Прогнуться, как в предыдущем упражнении, и в этом положении: а) поочередно поднимать ноги вперед, возможно дальше, б) поднять ногу, взяться руками за нее и подтянуть ближе к лицу, в) поднимать ноги поочередно вперед (согнутые вперед).

152. То же, но с последующим наклоном вперед.

Исходное положение то же.

Выполнение. После нескольких прогибаний выпрямиться и опустить ноги на одну рейку ниже. Сесть на пол и сделать несколько наклонов вперед — вначале не глубоких, а затем наклониться вперед возможно глубже и взяться руками за соответствующую рейку.

153. В стойке на коленях наклон назад.

Исходное положение. Стойка на коленях лицом к стенке, сесть на пятки и зацепиться коленями за первую рейку.

Выполнение. Наклониться назад и вновь выпрямиться, руки — в одном из исходных положений: вдоль тела, на бедрах, за головой, к плечам. Вначале следует наклоняться назад немного, а затем, по мере укрепления брюшного пресса, можно наклоняться назад до касания пола головой. При этом менять положение рук.

154. Сидя на полу, наклон туловища назад.

Исходное положение. Сидя лицом к стенке, зацепиться ногами за первую рейку.

Выполнение. Наклон назад. Вначале — небольшие накло-

ны, держа руки на полу; затем упражнение усложняется положением рук на поясе, при небольшом наклоне назад (45°); наконец, наклон увеличивается до положения лежа на полу.

155. То же, но с одновременным поворотом туловища.

Исходное положение то же.

Выполнение. Наклон назад с одновременным поворотом туловища влево, вправо. Это упражнение также усложняется различным положением рук.

156. Исходное положение то же.

Выполнение. На первый и второй счет наклон назад (без поворота туловища или с поворотом), на третий и четвертый счет исходное положение, на пятый и шестой — наклон вперед до касания лицом колен, на седьмой и восьмой — исходное положение.

157. Исходное положение. Сед лицом к стенке, зацепиться носками за вторую рейку.

Выполнение.

I. 1—2. Наклон назад с одновременным поворотом туловища налево (направо), руки за головой.

3—4. Исходное положение, взяться руками за третью рейку.

II. 1—2. Несколько подтянуться (на руках) и отвести левую ногу в сторону, а затем назад (шпагат).

3—4. Левую ногу приставить к правой.

III. 1—2—3—4. То же, что и во II такте, но отвести назад (и обратно) правую ногу.

IV. 1—2. Наклон вперед до касания лицом колен.

3—4. Выпрямиться в исходное положение.

Такт IV можно изменить: 1—2. Отвести руки назад на пол и прогнуться. 3—4. Принять исходное положение.

158. Стоя на третьей рейке, одновременный перехват руками.

Исходное положение. Стойка на второй рейке лицом к стенке. Взяться прямыми руками (хватом сверху) за рейку на высоте плеч.

Выполнение. Поочередно переступать (подниматься) прямыми ногами вверх до предела, не сгибая рук, а затем так же переступать вниз.

159—160. Исходное положение то же.

Выполнение. Перехватывая руками вниз до предела, сесть на пол, а затем наклониться назад, держа руки в одном из исходных положений (на пояс, к плечам, за голову, вверх и т. д.).

Кроме этой комбинации возможны и другие.

161. Вис прогнувшись.

Исходное положение. Стойка лицом к стенке, на расстоянии 30—40 см от нее, руки вдоль тела, ладони повернуты назад.

Выполнение. Наклониться вперед возможно ниже и, отводя руки еще дальше назад, прислониться плечами к стенке, взяться руками за соответствующую рейку и толчком ногами

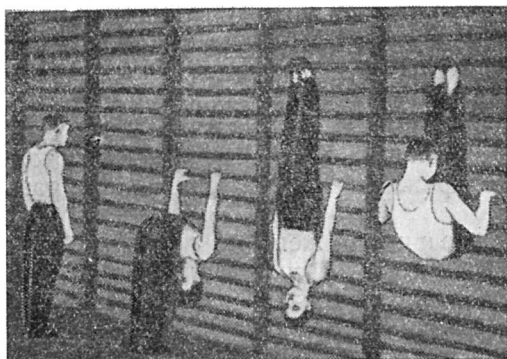


Рис. 30

перейти в вис, прислонившись к стенке вплотную. В положении виса можно: а) разводить ноги, б) поочередно поднимать их вперед прямыми, в) поочередно сгибать их вперед, г) наклонять туловище и ноги влево и вправо (рис. 30).

162. Стоя лицом к стенке, упор в пятую рейку обратным хватом — вис прогнувшись.

Исходное положение. Стоя лицом к стенке, немного наклониться и взяться обратным хватом за пятую рейку.

Выполнение. Выкрут в плечевых суставах и толчком ног переход в вис прогнувшись.

163. Горизонтальный вис с опорой о стенку плечами.

Исходное положение то же.

Выполнение. Подобно предыдущему упражнению прийти в вис прогнувшись, а затем медленно опустить ноги и туловище вниз до горизонтального виса (рис. 31).

164. В висе наклон туловища вперед.

Исходное положение то же.

Выполнение. Как в предыдущем упражнении вис, а затем наклониться вперед, согнувшись возможно глубже — до касания лицом колен, разогнуться и принять исходное положение, т. е. вис (см. рис. 30).

165. В висе прогибание (в поясничной части).

Исходное положение то же.

Выполнение. Выполнив вис прогнувшись, согнуть ноги вперед и зацепиться носками за стенку двумя рейками ниже. Из этого положения — прогибание (в поясничной части) и выпрямление. Закончить упражнение опусканием ног вниз и выпрямлением туловища в положение основной стойки.

166. Исходное положение. Стойка лицом к стенке, на полметра от нее.

Выполнение:

I. 1. Поднять левую ногу вперед и опустить ее на третью рейку, взявшись руками, поднятыми вперед, за соответствующую рейку.

2—3. Два пружинящих приседа на правой ноге.

4. Опустить левую ногу и принять исходное положение.

II. 1—2—3—4. Повторить то же самое, но поднять на третью рейку правую ногу.

- III. 1—2. Повернуть ладони назад, наклониться вперед возможно глубже, прислониться плечами к стенке и взяться за соответствующую рейку руками.
- 3—4. Толчком ног перейти в горизонтальный вис.
- IV. 1—2. Поднять ноги вверх и выпрямиться.
- 3—4. Наклониться вперед, до касания лицом колен.
- V. 1—2. Выпрямиться.
- 3—4. Согнуть ноги вперед и зацепиться носками за стенку двумя рейками ниже.
- VI. 1—2. Прогнуться.
- 3—4. Выпрямиться.
- VII. 1. Отвести туловище и ноги влево.
2. Выпрямиться.
3. Отвести туловище и ноги вправо.
4. Выпрямиться.
- VIII. 1—2. Опустить ноги вниз до касания ими пола.
- 3—4. Выпрямиться и принять исходное положение.



Рис. 31

167. Оттягивание туловища от стенки до горизонтального вися.

Исходное положение. Один партнер садится спиной к стенке и поднятыми вверх руками берется за соответствующую рейку, второй становится лицом к первому и берет его за ноги около голеностопных суставов.

Выполнение. Поддерживающий партнер делает шаг назад левой (правой) ногой и оттягивает товарища до горизонтального вися. Выполняющий вис, напрягая мышцы спины и живота, прогибается, наклоняя голову назад. После небольшой фиксации вернуться в исходное положение.

168. Оттягивание от стенки до вися.

Исходное положение то же.

Выполнение. Упражнение делается в том же порядке, что и предыдущее; в момент оттягивания находящийся у стенки сильно прогибается, наклоняясь назад (приближая вначале грудную клетку, а затем и ноги к стенке). Для того, чтобы упражнение выполнялось легко и безопасно, необходимы следующие предосторожности: стоящий у стенки крепко обхватывает и держит рейку, поддерживающий партнер должен оттягивать медленно и до момента, пока голова товарища не коснется стенки. Возвращение к исходному положению должно начинаться с оттягивания находящегося у стенки вверх с таким расчетом, чтобы он не задел головой за стенку и не упал на пол.

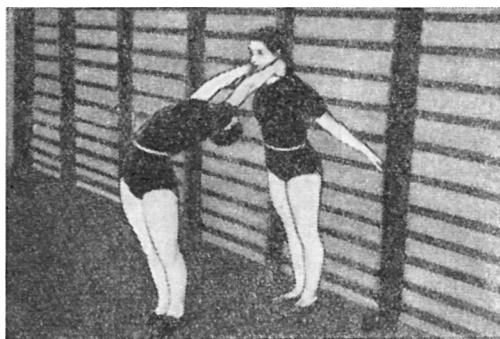


Рис. 32

169. И с х о д н о е положение то же.

В ы п о л н е н и е. После оттягивания от стенки зацепиться ногами за рейку (хватом сверху) на высоте плеч и выпрямить руки, отталкивая от стенки плечи, живот, бедра. Упражнение выполняется со страховкой. Поддерживающий партнер после оттягивания товарища

прищипа переходит вправо от него и страхует.

170. В положении сидя выпрямление туловища с поддержкой.

И с х о д н о е положение. Один партнер сидит у стенки, лицом к ней, упираясь всей ступней во вторую или третью рейку и держа руки в одном из исходных положений или на полу, отводя их немного назад; другой партнер лежит на полу головой к первому, подняв вперед руки, обращенные ладонями вверх, и положив их под затылок товарища.

В ы п о л н е н и е. Сидящий у стенки выпрямляется, поддерживаемый партнером. Это упражнение усложняется различными положениями ног обоих партнеров: для сидящего — поочередное сгибание ног вперед, отведение их в сторону, поднимание вперед, для лежащего — сгибание ног поочередно или одновременно вперед в коленях, поднимание их вперед в сторону.

171. Сидя спиной к стенке, прогибание при помощи партнера.

И с х о д н о е положение. Один партнер стоит вплотную у стенки, спиной к ней, руки хватом снизу, другой сидит на полу спиной к первому, на шаг от него.

В ы п о л н е н и е. На первый и второй счет партнер, стоящий у стенки, наклоняется вперед под прямым углом, в то время, как второй поднимает руки вверх и сцепленными в кистях руками охватывает шею товарища, на третий и четвертый счет стоящий у стенки выпрямляется, а его партнер, согнув ноги в коленях, встает и прогибается, на следующие четыре счета оба партнера в обратном порядке возвращаются в исходное положение. Это упражнение



Рис. 33

можно дополнить следующим образом: вместо вращения в исходное положение партнер, стоящий у стенки, сгибает руки и приближается к стенке, а второй поднимается на носки (рис. 32).

172. Сидя на плечах у партнера, наклон назад.

Исходное положение. Один партнер стоит на шестой или седьмой рейке стенки, лицом к ней, держась за соответствующую рейку и разведя ноги на всю ширину пролета; другой тоже стоит лицом к стенке, пропустив голову под ноги товарища так, что первый сидит у него на плечах; второй, держась руками за рейку, поддерживает ноги первого.

Выполнение. Сидящий на плечах наклоняется назад с отведением рук в одно из исходных положений. Это упражнение можно усложнить: приседанием поддерживающего партнера, поворотом туловища при наклоне назад и т. д. (рис. 33).

173. То же, но с наклоном назад до стойки на кистях.

Исходное положение. Первый партнер стоит на пятой рейке, а второй на коленях. Оба лицом к стенке.

Выполнение. Сидящий на плечах наклоняется назад, потом вперед, и так несколько раз. После нескольких наклонов сидящий на плечах касается ладонями пола, после чего второй берет его за ноги около голеностопных суставов и отделяет от стенки так, что тот становится за своим партнером в стойку на кистях, затем, опуская одну и другую ногу на пол, встает.

174. Наклон туловища назад через спину партнера.

Исходное положение. Один партнер стоит на второй или третьей рейке лицом к стенке, держась руками за рейку, второй стоит боком к стенке на четвереньках, на расстоянии полметра от стенки.

Выполнение. Стоящий на стенке партнер выполняет наклон назад, касаясь руками пола. Упражнение можно закончить, встав на пол через стойку на кистях (рис. 34).

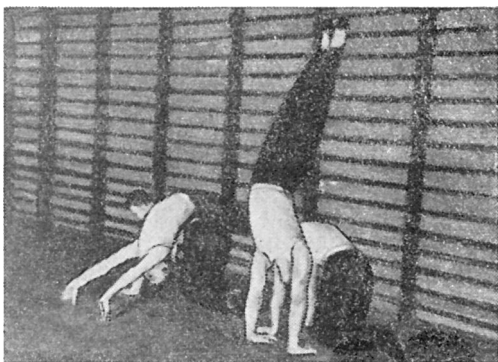


Рис. 34

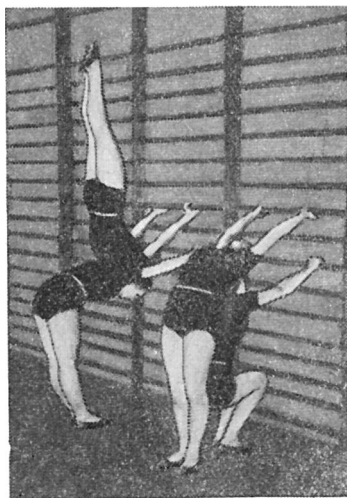


Рис. 35

175. В стойке у стенки поднимание партнера на спину.

Исходное положение. Один партнер стоит у стенки, лицом к ней, на расстоянии 20—40 см, взявшись за рейку на уровне плеч, второй — стоит спиной вплотную к нему, подняв руки вверх и взявшись ими за соответствующую рейку.

Выполнение. Поддерживающий партнер (у стенки) приседает и, наклоняясь вперед, подводит плечи под лопатки партнера, затем, несколько отталкиваясь от стенки, подталкивает партнера, который поднимает, а затем закидывает ноги вверх (можно до касания ими соответствующей рейки). Это упражнение можно усложнить тем, что поддерживающий наклоняется вперед возможно ниже, а партнер стоит у него на спине, подняв ноги и туловище в вертикальное положение (стойка на лопатках) (рис. 35).

Затем поддерживающий партнер медленно выпрямляется, а второй — медленно опускает ноги вниз до касания ими пола.

176. Поднимание партнера ногами.

Исходное положение. Один партнер ложится на спину головой к стенке, берется руками за вторую рейку и поднимает ноги вперед под прямым углом, второй становится спиной к стенке, на расстоянии одного метра от нее, наклоняется назад и берется руками за соответствующую рейку. После чего поддерживающий партнер подкладывает ступни ног ему под поясницу.

Выполнение. Лежащий на полу поднимает своего партнера сначала немного вперед, а затем вверх. В этом положении партнер, находящийся сверху, медленно поднимает ноги вперед до прямого угла, а затем опускает их вниз. И так несколько раз. Упражнение можно усложнить для поддерживающего — во время опускания ног партнером он сгибает ноги вперед, а при поднимании ног партнером — выпрямляет их (см. рис. 9).

177. Наклон туловища назад.

Исходное положение. Стойка к стенке лицом, на расстоянии одного метра от нее. Зацепиться носком одной ноги за четвертую рейку, руки на поясе.

Выполнение. Наклон туловища назад, поднимая руки в одно из исходных положений — вверх, за голову. Во время наклона необходимо согнутым носком как бы тянуть к себе стенку — это создает более устойчивое положение.

178. Круговое движение туловищем.

Исходное положение то же.

Выполнение. Круговое движение туловищем, начиная с наклона вперед, затем в сторону, назад, в сторону, вперед. Упражнение выполняется 3—4 раза.

179. Наклон туловища назад со сгибанием одной ноги.

Исходное положение то же.

Выполнение. Наклон туловища назад с одновременным сгибанием ноги, стоящей на полу.

180. Наклон туловища вперед и назад.

Исходное положение то же.

Выполнение. На первый и второй счет наклониться назад, руки вверх; на третий и четвертый — выпрямиться; на пятый и шестой — наклониться вперед, поднять руки вперед или в стороны и взяться за четвертую рейку. На следующие 2 такта выпрямиться.

181. Исходное положение. Стойка лицом к стенке, на один метр от нее, руки вниз.

Выполнение:

I. 1. Поставить левую (правую) ногу на третью или четвертую рейку и зацепиться носком за следующую рейку.

2—3—4. Медленно наклониться назад.

II. 1—2—3—4. Медленно выпрямиться и наклониться вперед до касания колена лицом, руками взяться за соответствующую рейку на всю ширину ее или ближе к ноге.

III. 1—2—3—4. Четыре пружинящих приседа на ноге, стоящей на полу.

IV. 1—2—3—4. Возвращение в исходное положение.

182. Наклон туловища назад с поворотом налево и направо.

Исходное положение то же.

Выполнение. Наклон туловища назад с одновременным поворотом направо или налево. Можно повороты выполнять после наклона туловища назад. Во время наклона и поворота нога, стоящая на полу, не поворачивается.

183. Наклон туловища назад, со сгибанием ноги, стоящей на стенке.

Исходное положение то же.

Выполнение. На первый счет приподняться на носки; на второй — согнуть ногу, стоящую на стенке вперед и приблизить туловище к стенке; на третий и четвертый — наклониться (возможно больше) назад, поднять руки в одно из исходных положений; на пятый и шестой — выпрямиться; на седьмой и восьмой принять исходное положение.

184. Наклон туловища вперед.

Исходное положение. Стойка лицом к стенке, на шаг от нее, руки хватом сверху за рейку на высоте пояса, ноги вместе.

Выполнение. Пружинящие наклоны туловища вперед. Выполняя наклоны, надо стремиться сильнее прогнуться. Это упражнение оказывает большое растягивающее влияние на мышцы спины, плеч и плечевых суставов, оно особенно полезно для лиц с «тугоподвижным» плечевым поясом.

185. Наклон туловища вперед с поочередным отставлением ног в сторону.

Исходное положение то же.

Выполнение. Пружинящие наклоны туловища вперед с поочередным отставлением ног в сторону. На первый счет несколько выпрямиться, отвести правую ногу в сторону и тотчас наклониться вперед, т. е. сделать пружинящий наклон; на второй — сделать то же самое движение, отведя в сторону левую

ногу; на третий — повторение того же движения с возвращением правой ноги в исходное положение; на четвертый — с пружинящим наклоном вперед приставить левую ногу, т. е. вернуться в исходное положение.

186. Наклон туловища вперед с различным положением ног.

Исходное положение то же, но правая нога впереди левой так, чтобы пятка правой ноги была перед носком левой, т. е. ступни ног были на одной линии.

Выполнение. Пружинящие наклоны туловища вперед. После нескольких движений правую ногу отвести назад, чтобы носок ее был за пяткой левой ноги.

187. Наклон туловища вперед с приседом.

Исходное положение то же.

Выполнение. На первый счет наклон туловища вперед: на второй — выпрямиться и присесть, разведя колени, затем вновь наклон и т. д.

188. Наклон туловища вперед с последующим опусканием рук.

Исходное положение то же, но ноги врозь.

Выполнение. Четыре пружинящих наклона туловища вперед, затем опустить руки, еще сильнее наклониться и коснуться руками пола; наклоны вперед с касанием руками пола также делать пружинящими, в темпе предыдущих наклонов.

189. Наклон туловища вперед с помощью партнера.

Исходное положение то же, справа от первого партнера боком к стенке — второй партнер.

Выполнение. Пружинящие наклоны туловища вперед. Партнер усиливает движение, нажимая руками на спину выполняющему наклоны. Это же упражнение можно выполнить при помощи партнера, сидящего лицом к стенке, у первого на спине. При этом каждое движение наклона вперед усиливается тяжестью тела партнера.

190. Наклон туловища вперед с подниманием одной ноги назад.

Исходное положение то же.

Выполнение. С каждым пружинящим наклоном вперед ноги поочередно и в ритм движения поднимаются назад возможно выше (рис. 36).

191. В стойке боком к стенке пружинящие наклоны туловища вперед с поворотом его.

Исходное положение. Стойка боком к стенке, на шаг от нее, держась рукой за рейку на уровне пояса.

Выполнение. Повороты туловища лицом к стенке и, взявшись руками за рейку на уровне пояса, пружинящие наклоны вперед, прогнувшись и не сдвигая ног.

192. В стойке у стенки, лицом к ней, поворот туловища.

Исходное положение. Стойка ноги врозь лицом к стенке, на шаг от нее. Взяться левой рукой за рейку возможно

ниже (на высоте опущенной вниз руки), а правой—возможно выше. Туловище в положении наклона вперед.

Выполнение. Не сгибая ног в коленях и не сдвигая ступней, поворот туловища направо, стараясь возможно сильнее прогнуться и расширить грудную клетку. Переменив руки, выполнить поворот туловища в другую сторону (рис. 37).

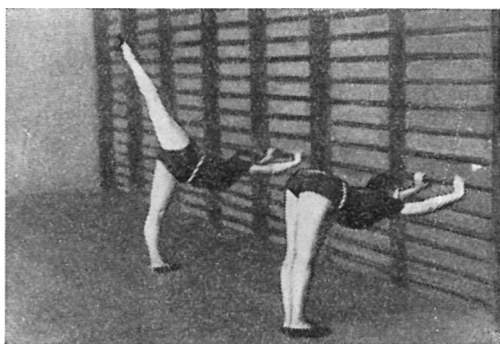


Рис. 36

193. Из упора на стенке наклоны туловища вперед с приседом.

Исходное положение. Упор руками о стенку на уровне пояса.

Выполнение. Медленный глубокий присед с наклоном туловища вперед.

194. В стойке боком к стенке повороты туловища.

Исходное положение. Стойка левым (правым) боком к стенке, держась левой (правой) рукой за нее на высоте груди.

Выполнение. Поворот туловища направо (налево) до отказа, затем, не поворачивая ног, взяться правой (левой) рукой за рейку на той же высоте, на какой и левая, и прогнуться в грудной части позвоночника (рис. 38).

195. То же упражнение, но с последующим приседом.

Исходное положение и выполнение те же, но после поворота туловища и прогибания выполняется полуприсед. Два последних упражнения можно выполнить с разведенными ногами (одна ступня за другой).

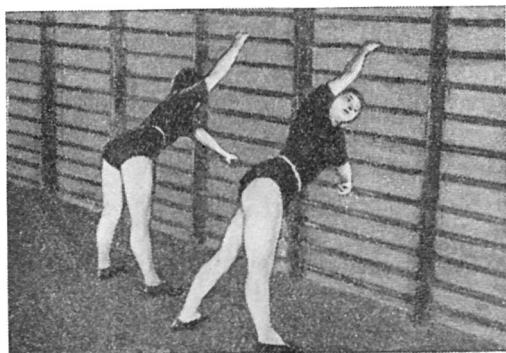


Рис. 37

196. **Исходное положение то же, что и в упражнении 184.**

Выполнение. На первые четыре счета пружинящие наклоны туловища вперед, на следующие два счета наклон туловища назад. При этом, не отпуская рук, волнообразным движением туловища вперед к стене, наклониться назад, приподнявшись на носках,

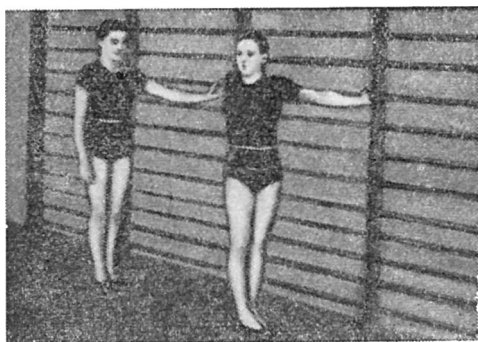


Рис. 38

на следующие два счета вернуться в исходное положение.

197. Стоя на коленях, пружинящие наклоны туловища вперед. Исходное положение. Стойка на коленях на шаг от стенки, лицом к ней, держась руками за рейку на уровне плеч.

Выполнение. Пружинящие наклоны туловища вперед (прогнувшись).

198. В стойке на коленях наклон вперед, прогнувшись (в грудной и поясничной частях позвоночника).

Исходное положение. Стойка на коленях лицом к стенке, на расстоянии 60 см от нее. Взяться руками за первую или вторую рейку.

Выполнение. Наклониться вперед и прогнуться, приблизив грудь и плечи к полу. Это очень сильное и трудное упражнение, поэтому рекомендуется начать выполнение его, держась руками за первую рейку (рис. 39).

199. «Волнообразное» прогибание в стойке на коленях.

Исходное положение то же.

Выполнение. На первые два счета наклониться вперед и прогнувшись, приблизить грудь и плечи к полу; на следующие два счета «волнообразное» движение: вначале наклониться вперед прогнувшись, а затем наклонить туловище назад до положения лежа на полу ногами и бедрами. Возвращение в исходное положение выполняется также «волнообразно», но в обратной последовательности.

200. Лежа на полу, наклон туловища назад.

Исходное положение. Лежа на полу, лицом к стенке, взяться руками, согнутыми в локтях, за вторую рейку.

Выполнение. Наклон туловища назад,



Рис. 39

отталкиваясь руками от стенки, не отделяясь от пола нижней частью тела. Вначале это упражнение можно выполнять с прямыми руками, позже, по мере его усвоения, можно делать наклон туловища назад с согнутыми руками, для чего необходимо придвинуться ближе к стенке. Упражнение разнообразится и усложняется различным положением рук: к плечам, за голову, на пояс или поочередным опусканием их и т. п.

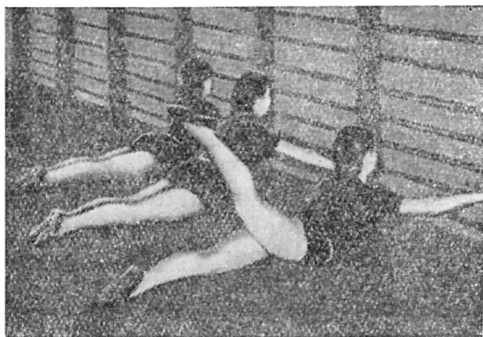


Рис. 40

201. То же, но с различным положением ног.

Исходное положение то же.

Выполнение. Наклон туловища назад. В этом положении: разводить прямые ноги в стороны, отводить поочередно в стороны ноги, согнутые под прямым углом назад, поочередно и одновременно сгибать ноги назад (рис. 40).

202. Перехват руками поочередно вверх с наклоном туловища назад.

Исходное положение. Лежа на полу лицом вниз, взяться руками, согнутыми в локтях, за первую рейку стенки.

Выполнение. Перехватывать поочередно руками вверх до предела, с одновременным прогибанием туловища.

203. Перехват руками вверх толчком с наклоном туловища назад.

Исходное положение то же.

Выполнение. На первый счет резко оттолкнуться руками от первой рейки, наклониться назад и тотчас перехватить руками за следующую рейку; на второй счет вновь наклониться вперед, выпрямить и расслабить туловище, затем вновь толчком наклониться назад, одновременно перехватить руками за рейку выше и так до предела, а затем так же, толчком руками и наклоном туловища вперед, перехватывать руками вниз.

204. Перехваты рейки руками, сводя их и разводя, с наклоном туловища назад.

Исходное положение то же, но взяться за третью рейку.

Выполнение. На первый счет толчком руками от стенки наклонить туловище назад и перехватить рейку, сведя руки вместе; на второй счет вновь расслабить туловище, наклониться вперед; на третий счет оттолкнуться руками, наклонить туловище назад и перехватить рейку, разводя руки в стороны и т. д.

205. Наклон туловища назад с подниманием ноги на стенку.

Исходное положение то же.

Выполнение. Наклонить туловище назад и одновременно наклониться влево (вправо), отпустить правую (левую) руку и поднять прямую правую (левую) ногу в сторону и вперед и опустить ее на первую рейку (шпагат). Затем так же, наклоняя туловище влево (вправо), отвести ногу назад. Повторить то же с другой ноги.

206. Исходное положение то же, но руками взяться за первую рейку.

Выполнение:

- I. 1—2. Наклонить туловище назад.
3. Согнуть левую ногу.
4. Согнуть правую ногу и прогнуться (возможно сильнее).
- II. 1. Опустить ноги на пол.
2. Наклонив туловище влево, согнуть правую ногу вперед и встать на колено.
3—4. То же левой ногой.
- III. 1—2. Прогнуть спину и коснуться плечами и грудью пола.
- IV. 1—2. Выпрямить левую ногу.
3—4. Выпрямить правую ногу и лечь на пол.

207. Исходное положение то же.

Выполнение:

- I. 1—2. Оттолкнуться руками от стенки и наклонить туловище назад.
3—4. Быстро расслабить мышцы туловища, расслабить и согнуть руки в локтях, наклониться вперед и поднять ноги и нижнюю часть туловища назад.
- II. 1—2. Опустить ноги вниз, согнуть ноги и встать на них, прогнувшись, т. е. касаясь пола грудью и плечами.
3—4. Держать.
- III. 1—2. Выпрямить туловище, отпустить руки, выпрямить правую ногу назад и тотчас отвести ее в сторону и вперед, поставить на первую рейку, упереться в нее и взяться руками за третью рейку.
3—4. Выпрямить левую ногу (шпагат).
- IV. 1—2. Отвести правую ногу назад и лечь на пол в исходное положение.
3—4. Держать.

Упражнение можно повторить, отведя в сторону в III такте не правую, а левую ногу.

208. Лежа на полу, наклон туловища назад.

Исходное положение. Лежа лицом вниз, ногами к стенке, подвести ступни ног под первую рейку, держа руки перед грудью, ладонями на полу.

Выполнение. Наклон туловища, принимая положение рук: в стороны, за голову, вдоль тела, вверх и т. п.

209. То же, но с поворотом туловища налево и направо.

Исходное положение то же.

Выполнение. Наклон туловища назад с одновременным поворотом направо или налево. Руки при повороте туловища поднимаются в одно из исходных положений.

210. Лежа на полу, поднятие ног назад.

Исходное положение. Лежа лицом вниз, ногами к стенке, зацепиться носками ног за вторую, третью или четвертую рейку (начать со второй), руки перед грудью ладонями на полу.

Выполнение. Поочередно поднимать ноги назад, с легким одновременным наклоном туловища назад.

211. В упоре на полу наклон туловища вперед.

Исходное положение то же.

Выполнение. Выпрямить руки, наклониться вперед.

212. Исходное положение то же.

Выполнение:

I. 1. Поднять левую ногу назад, руки вверх.

2. Опустить ногу и руки.

3. Поднять правую ногу назад, руки вверх.

4. Опустить ногу и руки.

II. 1—2. Выпрямить руки, наклониться вперед.

3—4. Выпрямиться и принять исходное положение.

213. В стойке на одной ноге, спиной к стенке наклон туловища назад и вперед.

Исходное положение. Стойка спиной к стенке, на шаг от нее, зацепиться носком одной ноги за третью или четвертую рейку, руки на поясе. Ноги прямые.

Выполнение. Не сгибая ног, наклониться назад (возможно дальше), подняв руки вверх или за голову. Это же упражнение можно выполнять с поворотом туловища направо и налево.

214. То же, но с наклоном туловища вперед и назад.

Исходное положение то же.

Выполнение. Наклониться вперед, а затем медленно выпрямиться и наклониться назад, подняв руки, как в предыдущем упражнении (рис. 41).

215. Исходное положение то же, зацепиться носком правой ноги за третью или четвертую рейку.

Выполнение:

I. 1—2. Наклониться назад, подняв руки вверх.

3—4. Наклониться вперед, руки опускаются дугами вниз и назад.

II. 1—2. Выпрямиться, и одновременно поднявшись на носке левой ноги, повернуться за ней направо, руки вверх.

3—4. Наклонить туловище вправо, руки за голову.

III. 1—2. Выпрямить туловище, руки на пояс.

3—4. Повернуться налево (исходное положение).

IV. 1—2. Наклониться вперед, поставить руки на пол и поднять назад возможно дальше правую ногу.

3—4. Поставить (опустить) на пол правую ногу, выпрямиться, принять исходное положение.



Рис. 41

216. Оттягивание от стенки с колен — горизонтальный вис.

Исходное положение. Первый партнер стоит на коленях лицом к стенке, взявшись за рейку на высоте поднятых вверх рук. Второй стоит сзади первого лицом к стенке.

Выполнение. На первый счет партнер, стоящий сзади, берет за ноги (около голеностопных суставов) товарища и на счет два оттягивает его назад в горизонтальный вис; на третий и четвертый счет держать; на пятый и шестой счет выполняющий вис подтягивается вперед и вверх, сгибает руки в локтях и на седьмой и восьмой счет встает на колени и принимает исходное положение.

217. В стойке у стенки оттягивание от нее.

Исходное положение. Оба партнера стоят лицом к стенке: первый — на шаг от нее, а второй — на шаг от товарища.

Выполнение. На первый счет оба партнера выполняют выпад вперед правой ногой; при этом стоящий у стенки берется за нее руками на высоте плеч, а стоящий сзади с выпадом наклоняется вперед, берет партнера за левую ногу у голеностопного сустава и на второй счет оттягивает его от стенки в горизонтальный вис. Выполняющий вис поднимает назад правую ногу и сильно прогибается. На третий и четвертый счет держать. Затем первый партнер на два счета опускает на пол правую ногу, и на следующие два счета оба принимают исходное положение.

218. Исходное положение то же.

Выполнение:

- I. 1—2—3. Партнер, стоящий у стенки, наклоняется вперед под прямым углом и выполняет пружинящие наклоны вперед, взявшись руками за рейку на высоте пояса (см. рис. 36).
4. Поднимает правую ногу назад.
- II. 1—2. Партнер, стоящий сзади, берет его за эту ногу и оттягивает от стенки в горизонтальный вис. Выполняющий вис поднимает назад левую ногу.
- 3—4. Держать.
- III. 1—2. Первый партнер опускает левую ногу на вторую рейку. Стоящий сзади при этом помогает ему, несколько ослабив оттягивание.
- 3—4. На ту же рейку первый партнер опускает вторую

ногу и наклоняется вперед (возможно сильнее).

- IV. 1—2—3—4. Стоящий на стенке выпрямляется, отводит назад на шаг левую, а затем правую ногу, встает в исходное положение.

Упражнение можно повторить.

219. Сидя на плечах у партнера, наклон туловища назад.

Исходное положение. Первый партнер стоит спиной к стенке на пятой или шестой рейке и, разведя ноги врозь, держится поднятыми вверх руками за соответствующую рейку. Вторым партнер стоит лицом к стенке, немного отступая от нее. Первый садится на плечи своего товарища, который поддерживает ему ноги.

Выполнение. Упражнение заключается в наклонах вперед и назад партнера, сидящего на плечах. Во время наклонов руки поднимать вверх, в стороны, на пояс, за голову, к плечам. Упражнение усложняется наклоном назад с поворотом туловища верхнего партнера, а также приседом партнера, сидящего на полу.

220. Поднимание партнера, стоящего у стенки.

Исходное положение. Первый партнер стоит обеими ногами на третьей или четвертой рейке, взявшись руками за рейку на высоте плеч. Вторым стоит лицом к стенке и накладывает одну ладонь на затылок партнера. Вначале можно положить обе ладони.

Выполнение. Стоящий на стенке, выпрямив руки и откинув голову назад, ложится на руки партнера, который поднимает его вверх.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫСТУПЛЕНИЙ

221. Исходное положение. Стойка лицом к стенке, на расстоянии полметра от нее.

Выполнение:

- I. 1. Поднять левую ногу вперед до касания носком четвертой рейки.
2. Руки на пояс, наклон вперед (возможно ниже).
3—4. Держать.
- II. 1. Поворот направо, поднявшись на носке правой ноги.
2. Наклон влево.
3—4. Держать.
- III. 1. Поворот направо, зацепившись носком левой ноги за рейку, руки в стороны.
2. Наклон вперед (до упора руками о пол, ноги, не сгибаются).
3—4. Держать.
- IV. 1. Приставить правую ногу к левой, также зацепившись ею за четвертую рейку.
2. Наклон вперед (поднять таз возможно выше).
3—4. Держать.

- V. 1. Выпрямиться (в упоре).
2. Согнуть руки (опуститься), держа их перед грудью.
3—4. Держать.
- VI. 1. Поднять левую ногу назад (возможно выше).
2. Опустить ее.
3. Поднять правую ногу назад (возможно выше).
4. Опустить ее.
- VII. 1—2. Выпрямить руки.
3. Приставить ноги к рукам.
4. Встать.
- VIII. 1—2. Поворот кругом.
3—4. Полшага вперед, стать в исходное положение.
222. И с х о д н о е п о л о ж е н и е. Стойка на шаг от стенки, лицом к ней.
- В ы п о л н е н и е:
- I. 1. Наклон вперед, прогнуться, взяться руками за четвертую или пятую рейку и, сгибая несколько руки, взмахом отвести назад левую ногу (возможно выше).
2. Опустить левую ногу, разогнуть руки, не выпрямляясь.
3—4. То же самое, взмахом отводя назад правую ногу.
- II. 1—2. Выпрямиться, встать на колени ближе к стенке, наклониться назад.
3—4. Встать с колен и вновь наклониться вперед.
- III. 1. Оттолкнуться от стенки левой рукой, оставшись в упоре на правой, повернуться налево, выпрямиться, поднять левую ногу в сторону, левая рука на пояс.
2. Согнуть правую руку.
3. Разогнуть правую руку.
4. Повернуться направо, взяться вновь левой рукой за стенку, приставить ногу и наклониться вперед.
- IV. 1—2—3—4. То же самое, но в другую сторону.
- V. 1. Поставить левую ногу на вторую рейку (на край ее).
2. Поставить правую ногу на вторую рейку (на другой край) и наклониться вперед (возможно сильнее).
3—4. Выпрямиться и наклониться назад.
- VI. 1—2. Наклон вперед.
3. Отвести и поставить на пол левую ногу.
4. Отвести и приставить к левой правую ногу.
- VII. 1. Выпрямиться, поставить левую ногу на четвертую рейку, руки на пояс.
2—3. Наклон назад.
4. Выпрямиться и отпустить ногу.
- VIII. 1. Поставить на четвертую рейку правую ногу.
2—3. Наклониться назад.
4. Отпустить ногу на пол и встать в исходное положение.
223. И с х о д н о е п о л о ж е н и е. Стойка спиной к стенке вплотную, руки хватом сверху за рейку на уровне головы.
- В ы п о л н е н и е:

- I. 1—2. Прогнуться в грудной и поясничной частях позвоночника, не отрываясь нижней частью туловища (тазом, бедрами) от стенки (см. рис. 3).
 - 3—4. Выпрямиться и принять исходное положение.
 - II. 1—2. Прогнуться в грудной и поясничной частях позвоночника.
 - 3—4. Выпрямиться и принять исходное положение.
 - III. 1—2. Взяться руками, опущенными вниз, за соответствующую рейку хватом снизу.
 - 3—4. Наклониться вперед.
 - IV. 1—2. Выпрямиться и тотчас же прогнуться, выставив вперед левую ногу.
 - 3—4. Держать.
 - V. 1. Выпрямиться и приставить ногу.
 2. Поднять руки, сведенные вместе, и взяться хватом сверху за рейку на уровне головы.
 - 3—4. Опустить левую руку, наклонить туловище вправо и разогнуть правую руку.
 - VI. 1—2. Выпрямиться и взяться левой рукой за ту же рейку.
 - 3—4. Опустить правую руку, наклонить туловище влево и разогнуть левую руку.
 - VII. 1—2. Выпрямиться, взяться руками за рейку на всю ее ширину и присесть до отказа.
 - 3—4. Поднять ноги вперед под прямым углом.
 - VIII. 1—2. Опустить ноги.
 - 3—4. Выпрямиться и принять исходное положение.
224. Исходное положение. Стойка левым боком к стенке, на полшага от нее, левой рукой хватом за рейку на уровне пояса.

Выполнение:

- I. 1. Поднять левую ногу, согнутую вперед.
- 2—3—4. Выпрямить левую ногу и медленно присесть на правой ноге.
- II. 1—2. Выпрямить правую ногу и опустить левую.
3. Поворот налево кругом, взяться правой рукой за рейку на уровне пояса.
4. Не приставляя правой ноги, поднять ее вперед.
- III. 1—2. Присед на левой ноге, не опуская правой.
- 3—4. Опустить правую ногу.
- IV. 1—2. Поворот направо, и, не приставляя левой ноги, поднять ее на шестую или седьмую рейку соседнего пролета стенки, руки на высоте груди.
- 3—4. Скользя поднятой ногой по рейке, подтянуться к стенке и подняться на носке правой ноги (см. рис. 21).
- V. 1. Опустить левую ногу.
2. Поднять правую ногу на шестую или седьмую рейку соседнего пролета стенки.
- 3—4. То же, что счет 3—4 IV такта.

- VI. 1. Поставить колено левой ноги на третью рейку.
2. Поставить колено правой ноги на третью рейку.
3—4. Наклон назад.
- VII. 1—2. Выпрямиться.
3. Разогнуть и опустить на пол левую ногу.
4. Разогнуть и опустить на пол правую ногу.
- VIII. 1—2—3. Пружинящие приседы.
4. Выпрямить и опустить руки.
225. Исходное положение. Стойка на шаг от стенки, лицом к ней.
- Выполнение:
- I. 1—2—3—4. Стойка на кистях, зацепившись носками за рейку немного согнутыми вперед ногами.
- II. 1—2. Выпрямить ноги и прогнуться в поясничной и грудной частях позвоночника, приближаясь головой к стенке.
3—4. Выпрямиться, голову и плечи вперед.
- III. 1—2—3—4. Опустить ноги, пропустить их между рук, сесть и зацепиться носками за первую или вторую рейку.
- IV. 1—2. Наклон назад, руки вверх.
3—4. Выпрямиться.
- V. 1—2. Поворот направо (налево), руки в стороны, левой рукой коснуться или взяться за соответствующую рейку.
3—4. Выпрямиться.
- VI. 1—2—3—4. Повторить то же самое, но в другую сторону.
- VII. 1—2. Наклон вперед (до касания лицом колен).
3—4. Выпрямиться.
- VIII. 1—2. Опереться руками о пол, подтянуть ноги к рукам, встав в положение упора сидя, согнув ноги вперед.
3—4. Встать и принять исходное положение.
226. Исходное положение. Стойка левым боком к стенке хватом левой рукой за рейку на уровне пояса.
- Выполнение:
- I. 1. Взмах левой рукой вперед-вверх (возможно выше), правая рука назад, подняться на носке правой ноги.
2. Взмах левой ногой назад возможно дальше, правую руку вперед, подняться на правом носке, наклон назад.
3. Повторить то же, что и на первый счет.
4. Поворот налево, приставить левую ногу к правой (носки и пятки вместе) и взяться за рейку обеими руками.
- II. 1—2—3. Глубокие приседы на всей ступне.
4. Выпрямиться.
- III. 1—2—3—4. Поворот направо, взмах правой ногой назад и т. д. (повторить то же, что и в I такте).
- IV. 1—2—3. Повторить то же, что и во II такте, но на четвертый счет повернуться налево (спиной к стенке), взяться левой рукой за ту же рейку хватом снизу.
- V. 1—2. Наклон вперед (возможно глубже), приближая таз к стенке.

3—4. Выпрямиться.

VI. 1. Отставить левую ногу вперед.

2. Отставить правую ногу вперед.

3. Согнуть ноги вперед и поддаться туловищем вперед подальше, подняться на носки.

4. Выпрямить ноги и опуститься на ступни.

VII. 1—2. Выкрут в левом плечевом суставе.

3—4. Выкрут в правом плечевом суставе и прогиб в грудной и поясничной частях позвоночника.

VIII. 1—2. Выкрут (обратно) в обоих плечевых суставах одновременно.

3—4. Оттолкнуться от стенки и встать.

227. Исходное положение. Стойка лицом к стенке, на шаг от нее.

Выполнение:

I. 1. Поднять левую ногу на четвертую рейку, взяться обеими руками за рейку на уровне плеч.

2. Согнуть левую ногу, подняться на правый носок, согнуть руки.

3. Выпрямить левую ногу и руки.

4. Опустить левую ногу и приставить ее к правой, опустить руки.

II. 1—2—3. Поднять правую ногу и повторить то же, что и в I такте.

4. Повернуться на левом носке направо, руки на пояс.

III. 1. Наклон влево.

2. Не меняя положения ног, поворот туловища налево.

3. Повернуть туловище направо.

4. Выпрямиться.

IV. 1. Поднять левую ногу на четвертую рейку, поворот направо на правом носке, руки на пояс.

2. Наклон вправо.

3. Поворот туловища направо.

4. Держать.

V. 1. Поворот туловища налево.

2. Выпрямиться и поворот налево на правом носке лицом к стенке.

3—4. Наклон вперед к левой ноге, руки за голову.

VI. 1. Поднять руки на 3 рейки выше.

2. Подтянуться и встать левой ногой на стенку, держа правую ногу сзади, наклониться назад.

3. Приставить правую ногу к левой.

4. Наклониться вперед под прямым углом.

VII. 1. Повернуться направо, затем правую ногу отвести в сторону.

2. Повернуться обратно и принять положение 4 счета VI такта.

3—4. То же самое, что и по счету 1—2, но поворот налево.

VIII. 1. Согнуть ноги вперед.

2. Разогнуть ноги.

3—4. Толчком ногами и руками принять исходное положение.

228. Исходное положение. Стойка на большой шаг от стенки, лицом к ней.

Выполнение:

I. 1—2—3—4. Стойка на кистях, зацепившись носками ног за соответствующую рейку.

II. 1—2. Прогнуться в поясничной части позвоночника, приблизить таз к стенке.

3—4. Разогнуться.

III. 1—2. Правую руку вдоль тела.

3—4. Опустить ее обратно на пол.

IV. 1—2—3—4. То же самое левой рукой.

V. 1—2. Сгибая руки, стойка на голове.

3—4. Стойка на кистях.

VI. 1—2—3—4. Кувырок вперед, руки за голову, ноги, касаясь реек, опускаются по стенке до шестой рейки, таз не опускается (положение упора лежа на плечах).

VII. 1—2. Наклониться вперед, сесть на пол, опустить ноги до второй рейки.

3. Наклониться вперед.

4. Выпрямление.

VIII. 1. Согнуть ноги вперед, упереться ступнями во вторую рейку и взяться за четвертую рейку руками.

2. Подняться и встать на вторую рейку.

3. Большой шаг назад левой ногой.

4. Большой шаг назад правой ногой, опустить руки, исходное положение.

229. Исходное положение. Стойка на шаг от стенки, лицом к ней.

Выполнение:

I. 1. Поднять левую ногу на вторую рейку, взяться руками за стенку на высоте плеч.

2—3. Два пружинящих приседа на правой ноге.

4. Опустить левую ногу.

II. 1—2—3—4. То же самое, но с правой ноги.

III. 1—2. Наклон вперед, отведя руки назад, прислониться спиной к стенке, взяться руками за соответствующую рейку и толчком ногами перейти в вис прогнувшись (см. рис. 30).

IV. 1—2. Наклон вперед, касаясь лицом колен (см. рис. 30).

3—4. Выпрямляясь, вис прогнувшись.

V. 1—2. Согнуть ноги вперед и отделить от стенки спину.

3—4. Выпрямить ноги, горизонтальный вис опорой плечами о стенку (см. рис. 31).

VI. 1—2. Согнуть ноги вперед.

3—4. Прислониться к стенке, выпрямить ноги и перейти в вис прогнувшись.

VII. 1—2. Опустить ноги на пол.

3—4. Оттолкнуться от стенки и выпрямиться.

VIII. 1—2. Наклониться назад, руки вверх.

3—4. Выпрямиться и принять исходное положение.

230. Исходное положение. Стойка левым боком к стенке, хватом левой рукой за рейку на высоте плеч.

Выполнение:

I. 1—2. Поворот туловища направо, не сдвигая ног, правую руку в сторону и взяться ею за ту же рейку.

3—4. Прогнуться в грудной части позвоночника и расширить грудную клетку (см. рис. 38).

II. 1—2. Опустить руку вдоль тела, поворот туловища обратно.

3—4. Поворот кругом, встать правым боком к стенке и взяться правой рукой за рейку на высоте плеч.

III. IV. То же, что в I и II тактах.

V. 1—2—3—4. Медленный наклон вперед к правой ноге, ступня которой повернута перпендикулярно к стенке, взяться правой рукой хватом снизу за вторую рейку впереди ступни правой ноги, отвести левую ногу назад по стенке, поворот налево, взяться левой рукой за вторую рейку (см. рис. 24).

VI. 1—2—3—4. Медленно вернуться в исходное положение.

VII. 1—2. Поворот налево, взяться руками за рейку на уровне головы.

3. Наклон назад.

4. Выпрямиться.

VIII. 1—2. Перехватить руками хватом снизу за рейку на высоте опущенных вниз рук и наклониться вперед к ногам.

3—4. Выпрямиться.

231. Исходное положение. Стойка лицом к стенке, на шаг от нее.

Выполнение:

I. 1—2. Отвести левую, а затем правую ногу в сторону.

3—4. Наклон вперед, взяться правой рукой за рейку на уровне головы, а левой за пятую рейку.

II. 1—2. Поворот туловища направо, не сдвигая ног (см. рис. 37).

3—4. Поворот обратно.

III. 1—2. Толчком ногами повернуться направо и перейти в упор боком (правая нога впереди левой).

3. Поднять правую ногу.

4. Опустить ее.

IV. 1—2. Поворот туловища налево (лицом вниз), подтянуться к стенке, расставить ноги и стать в положение счета 3—4 I такта.

3—4. Переменить руки.

- V. 1—2. Поворот туловища налево, не сдвигая ног, прогнуться.
3—4. Поворот обратно.
- VI. 1—2. Толчком ногами повернуться направо и перейти в упор боком (левая нога впереди правой).
3. Поднять левую ногу.
4. Опустить ее.
- VII. 1—2. Повернувшись к стенке лицом, подтянуться к ней вплотную в присед.
3—4. Встать и взяться правой рукой за ту же рейку, что и левая.
- VIII. 1—2. Не отрываясь бедрами от стенки, наклон назад.
3—4. Выпрямляясь, отойти от стенки назад в исходное положение.
232. Исходное положение. Стойка спиной к стенке вплотную.

Выполнение:

- I. 1. Шаг левой ногой вперед.
2. Шаг правой ногой вперед в упор присев.
3. Толчком ногами вперед сесть.
4. Поднять руки вверх и взяться ими за соответствующую рейку.
- II. 1—2. Прогнуться в грудной части позвоночника и поднять вперед ноги (см. рис. 26).
3—4. Опустить руки и ноги и наклониться вперед, до касания колен лицом.
- III. 1—2. Выпрямиться, лечь на спину и взяться руками за первую рейку.
3—4. Поднять ноги вверх (отделившись также от пола спиной) (см. рис. 27).
- IV. 1—2. Согнуть ноги вперед.
3—4. Наклон вперед, коснуться пола спиной и опереться ступнями ног, выпрямленных в коленях о третью или четвертую рейку.
- V. 1—2. Опустить вниз левую ногу до касания пола (см. рис. 29).
3—4. Поднять ее обратно.
- VI. 1—2. Опустить вниз правую ногу до касания ею пола.
3—4. Поднять ее обратно.
- VII. 1—2. Опустить ноги на пол, немного согнув их вперед.
3—4. Мост (см. рис. 12).
- VIII. 1—2. Лечь на спину и согнуть ноги вперед.
3—4. Встать.

233. Исходное положение. Стойка спиной к стенке вплотную, хватом руками за рейку на уровне пояса.

Выполнение:

- I. 1—2—3. Пружинящие приседы, руки слегка согнуты в локтях.

4. Встать и выпрямиться.
 - II. 1. Шаг левой ногой вперед.
2. Шаг правой ногой вперед.
3—4. Сгибая ноги вперед и произведя одновременно выкрут в плечевых суставах — прогибание в грудной и поясничной частях позвоночника, поднимаясь на носки (см. рис. 7).
 - III. 1—2. Согнуть ноги вперед, выкрут (обратный) в плечевых суставах, выпрямиться.
3—4. Наклон вперед, сесть на пол.
 - IV. 1—2. Опустить руки вдоль тела.
 - V. 1. Поворот туловища налево, взяться левой рукой хватом сверху за вторую рейку.
2. Выпрямить левую руку и встать в упор боком, правая рука на поясе, правая нога впереди левой.
3—4. Поворот налево, встать на оба колена, взявшись руками за вторую рейку.
 - VI. 1—2. Наклон вперед, прогнувшись в грудной и поясничной частях позвоночника (см. рис. 39).
3—4. Выпрямиться и встать в упор на коленях.
 - VII. 1—2. Выпрямить правую ногу, отвести ее в сторону, а затем на первую рейку; выпрямить левую ногу, шпагат (можно не выполнять шпагат, т. е. не выпрямлять левую ногу).
3—4. Держать.
 - VIII. 1. Взяться руками за четвертую рейку.
2. Приставить левую ногу к правой на первую рейку.
3. Отставить назад правую ногу, согнутую вперед в колене.
4. Отставить назад левую ногу, выпрямиться и опустить руки.
234. Исходное положение. Стойка спиной к стенке вплотную, взяться сведенными вместе руками за рейку на уровне головы.
- Выполнение:
- I. 1—2. Прогнуться в грудной и поясничной частях позвоночника, не поднимаясь на носки.
3—4. Выпрямиться и принять исходное положение.
 - II. 1—2. Перехватить правой рукой хватом снизу, левой хватом сверху, прогнуться в грудной и поясничной частях позвоночника.
3—4. Поворот налево на правом носке, согнуть левую ногу вперед, левую руку на пояс (см. рис. 2).
 - III. 1—2. Поворот направо, опустить левую ногу и, не разгибаясь, перехватить левой рукой хватом снизу.
3—4. Поворот направо на левом носке, согнуть правую ногу вперед, правую руку на пояс.
 - IV. 1—2. Поворот налево, выпрямиться и прислониться к стенке.

3—4. Опустить руки вниз, наклон вперед, отделившись от стенки бедрами и тазом.

V. 1—2—3—4. Согнув правую ногу в колене, поднять ее назад настолько, чтобы выполнить шпагат стоя (см. рис. 23).

VI. 1—2—3—4. Опустить правую ногу вниз, приставить ее к левой, стать вплотную к стенке и выпрямиться.

VII. 1. Взяться руками хватом сверху за рейку на уровне головы.

2—3. Глубокие пружинящие приседы.

4. Выпрямиться.

VIII. 1. Поднять высоко левую согнутую вперед ногу.

2. Опустить ее.

3. Поднять высоко правую согнутую вперед ногу.

4. Опустить ее.

235. Исходное положение. Стойка почти вплотную лицом к стенке, руки хватом за рейку на уровне плеч.

Выполнение:

I. 1. Взмахнуть вправо (возможно выше) правой ногой.

2. Опустить ногу.

3—4. То же левой ногой.

II. 1—2—3. Три пружинящих приседа.

4. Встать.

III. 1—2. Взмахнуть правой ногой вправо и тотчас резко опустить ее вниз, взмахнуть влево, а затем вверх (до шпагата стоя). Руки во время взмаха влево вначале опустить, а затем вновь взяться за ту же рейку.

3—4. Согнуть руки и наклониться вперед, коснувшись лицом колена правой ноги (см. рис. 25).

IV. 1—2. Выпрямиться.

3—4. Опустить ногу на пол.

V. 1—2. Пружинящие приседы.

3. Встать.

4. Стать на колени лицом к стенке.

VI. 1—2. Зацепившись коленями за первую рейку, наклон назад.

3—4. Выпрямиться.

VII. 1. Взяться руками за вторую рейку и отставить назад левую ногу (согнутую вперед).

2. Отставить назад правую ногу (согнутую вперед).

3—4. Наклон вперед, прогнув спину и приблизив плечи к полу.

VIII. 1—2. Выпрямиться (упор стоя на коленях).

3—4. Подогнуть пальцы ног вперед и толчком встать.

236. Исходное положение. Выйти в колонну по одному и, начиная с правофлангового, по одному подойти к пролету стенки, приставить ногу и повернуться кругом.

Выполнение:

- I. 1. Поднять руки вверх, согнув их в локтях, и захватить рейку на уровне головы.
2. Держать.
3. Прогнуться в грудной и поясничной частях позвоночника и приподняться на носки.
4. Держать.
- II. 1. Поднять левую ногу, согнутую вперед, оттянув носок вниз.
2. Держать.
3. Опустить ногу.
4. Держать.
- III. 1. Поднять правую ногу, согнутую вперед.
2. Держать.
3. Опустить ногу.
4. Держать.
- IV. 1. Приблизить туловище к стенке.
2. Держать.
3. Опустить руки и тотчас же взяться ими за рейку на высоте опущенных рук.
4. Держать.
- V. 1—2—3—4. Медленный наклон вперед до касания лицом пола.
- VI. 1—2—3—4. Медленно выпрямиться.
- VII. 1. Шаг левой ногой вперед, руки к плечам.
2. Приставить правую ногу к левой и поднять руки вверх.
3. Прогнуться в грудной части позвоночника и взяться руками за соответствующую рейку.
4. Подняться на носки.
- VIII. 1. Поднять вперед прямую левую ногу.
2. Опустить.
- 3—4. То же правой ногой.
- IX. 1. Руки к плечам.
2. Руки вдоль тела.
3—4. Поворот кругом, лицом к стенке.
- X. 1. Поднять ногу, согнутую вперед, на четвертую рейку, взявшись одновременно руками за рейку на высоте плеч.
2. Встать на четвертую рейку обеими ногами, наклон назад.
3—4. Держать.
- XI. 1. Рывком подтянуться к стенке.
2—3. В момент остановки тела на мертвой точке перехватить руками за одну из нижних реек, одновременно согнуть ноги вперед.
4. Взяться левой рукой хватом сверху за вторую рейку, а вытянутой вверх правой — тоже хватом сверху — за соответствующую рейку.
- XII. 1—2. Толчком ногами назад повернуться налево.
3—4. Держать.

- XIII. 1. Поднять в сторону (по отношению к телу) правую ногу.
2. Держать.
3. Опустить ногу.
4. Держать.
- XIV. 1—2. Оттолкнуться еще дальше от стенки, оставляя до последнего момента руку на стенке.
3—4. Лечь на пол, взяться за вторую рейку руками.
- XV. 1—2. Поднять ноги и туловище вверх в стойку на лопатках.
3. Ноги врозь.
4. Ноги вместе.
- XVI. 1—2—3—4. Согнуть ноги вперед, наклон вперед и «перекатом» через спину встать.
-

УПРАЖНЕНИЯ НА БУМЕ ¹

Упражнения на буме состоят из упражнений для плечевого пояса и упражнений в равновесии.

В упражнения для плечевого пояса входят висы, упоры, лазание.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Упражнения на буме разнообразны и не трудны для выполнения. На одном буме могут заниматься одновременно несколько человек, что значительно облегчает работу инструктора или преподавателя. Один преподаватель при занятиях на буме может руководить группой в 30—40 человек. В этом случае занимающиеся стоят по трое и в таком порядке подходят к снаряду. Трое стоящих на очереди являются страхующими в случае, если упражнение требует страховки. Преподаватель при этом указывает способ страховки. Некоторые простые, несложные упражнения на одинарном буме выполняются по команде преподавателя одновременно тремя. В таком случае упражнения делаются под счет. Под счет можно делать и некоторые несложные соединения. Такое выполнение облегчает работу преподавателя и воспитывает у занимающихся чувство ритма и согласованности.

Ряд упражнений на буме по своему воздействию на организм занимающихся равноценны упражнениям на перекладине, а в некоторых случаях не отличаются от них и по технике выполнения. Но это относится лишь к небольшой группе упражнений, в массе же своей упражнения на перекладине значительно отличаются от упражнений на одинарном буме, так как в основном они состоят из маховых движений, в то время как на буме маховые движения не выполняются, если не считать некоторых отмахов на двойном буме и качаний на одинарном. На двойном буме ряд упражнений сходен с упражнениями на брусьях разной высоты, но по технике

¹ Описание снаряда см. учебник «Гимнастика» под ред. Брыкина А. Т., ФиС, 1950, стр. 205.

выполнения они также отличаются от них, т. к. расположение перекладин на буме и на брусьях различно.

При выполнении упражнений на двойном буме следует учитывать рост занимающихся и устанавливать его так, чтобы он был удобен для всех, не требуя перестановки в процессе занятий. Так как в упражнениях на буме нет маховых движений, то не следует ставить верхний бум очень высоко. Достаточно того, чтобы самый высокий в группе не касался ногами пола. Нижний бум также можно установить на соответствующей высоте.

УПРАЖНЕНИЯ НА ОДИНАРНОМ БУМЕ

237. Из виса присев, вис лежа (бум на высоте пояса)¹.

Исходное положение. Вис присев хватом сверху.

Выполнение. Небольшим толчком ноги вперед в вис лежа. В этом положении можно поднимать ноги вперед, разводить их, сгибать вперед, опускать руки поочередно вдоль тела, или в одно из исходных положений; опуская руку и ставя ее на пол — поворачивать туловище влево и вправо. Можно повторять переход из виса лежа в вис присев. После окончания упражнения встать можно различными способами: в висе лежа несколько подтянуться вперед, опустить руки и сесть, а затем встать; после перехода из виса лежа в вис сидя встать около бума; перехватив руками хватом снизу, движением туловища вперед, встать перед бумом, согнувшись или прогнувшись.

238. В висе лежа подтягивание.

Исходное положение то же.

Выполнение. После перехода из виса присев в вис лежа подтянуться, касаясь бума грудью. Это упражнение можно разнообразить различными движениями ногами. Во время подтягивания отводить ноги поочередно в стороны. Например, подтянуться и отставить левую ногу в сторону, опуститься — приставить ногу. То же выполнить правой ногой. Во время подтягивания можно сгибать ноги вперед, поднимать их и т. д.

239. В висе лежа перехват руками вместе и врозь.

Исходное положение то же.

Выполнение. В положении виса лежа рывком подтянуться и перехватить руками вместе, затем руки разогнуть, после этого вновь рывком подтянуться и развести руки. Повторить несколько раз. После подтягивания к буму со сведенными руками можно отвести левую, а затем правую руку и обратно. Возможны и другие варианты.

240. Из виса лежа вис опорой ступнями.

Исходное положение то же.

Выполнение. В висе лежа согнуть вперед левую ногу, поднять ее и опереться ступней о плоскую сторону бума, затем

¹ До упражнения 255 высота бума та же.

то же правой ногой. Вначале упражнение выполняется с поочередным подниманием ног, в дальнейшем, по мере усвоения упражнения, ноги можно поднимать одновременно.

241. Из виса лежа вис опорой коленями.

Исходное положение то же.

Выполнение. В висе лежа согнуть левую ногу вперед, поднять ее до касания бума коленом, а затем вновь вытянуть; то же правой ногой. После усвоения упражнения можно сгибать ноги и поднимать их вперед до касания бума одновременно.

242. В висе лежа поочередное опускание рук.

Исходное положение то же.

Выполнение. В висе лежа опустить левую руку вдоль тела или на пояс, затем вновь поднять ее и взяться за бум, то же правой рукой. Это упражнение можно выполнить, держась за бум хватом снизу.

243. Из виса лежа упор на полу.

Исходное положение то же.

Выполнение. Опустить на пол правую руку, повернуться направо и перенести тяжесть тела на правую руку, а затем опустить левую руку и перейти в упор на полу. Этим можно закончить упражнение и встать, но можно из упора на полу вновь перейти в вис лежа, выполняя упражнение в обратном порядке.

244. Исходное положение. Стойка лицом к буму.

Выполнение:

- I. 1. Присесть и взяться руками хватом сверху за бум.
2. Толчком ногами вперед — вис лежа.
3. Согнуть руки (подтянуться).
4. Разогнуть руки.
- II. 1—2. Согнуть левую ногу вперед, поднять ее вперед до касания бума.
3—4. Согнуть правую ногу вперед, поднять ее вперед до касания бума.
- III. 1—2. Ноги выпрямить и опустить на пол.
3—4. Перехватить руками хватом снизу.
- IV. 1. Поднять левую ногу вперед и подтянуться.
2. Опустить ногу и разогнуть руки.
3—4. Согнуть обе ноги вперед и рывком вперед подтянуться и встать перед бумом прогнувшись.

245. Исходное положение. Стойка спиной к буму.

Выполнение:

- I. 1—2. Упор присев на полу, толчком ногами назад перейти в упор.
3—4. Повернуть туловище направо, поднять правую руку и взяться ею за бум хватом сверху, а затем то же левой рукой и перейти в вис лежа.
- II. 1—2. Рывком подтянуться и свести руки вместе.
3—4. Медленно разогнуть руки.

III. 1—2. Поднять правую ногу и опереться ступней о бум вправо от правой кисти.

3—4. То же, но левой ногой.

IV. 1—2. Медленно опустить обе ноги вместе на пол.

3—4. Подтянуть ноги, перейти в вис сидя, а затем встать.

246. В висе лежа сгибание и поочередное разгибание рук.

Исходное положение. Вис лежа.

Выполнение. Подтянуться, левую руку опустить вдоль тела, а правую медленно разогнуть (вис лежа на одной руке). Затем вновь взяться обеими руками за бум, подтянуться и повторить то же, но перейти в вис лежа на левой руке. Упражнение повторить несколько раз.

247. В висе лежа передвижение в сторону.

Исходное положение то же.

Выполнение. Передвижение в сторону при помощи рук и ног. Упражнение можно выполнять различными способами: передвигать одну руку и ногу в сторону одновременно; передвигать вначале поочередно руки, а затем ноги и наоборот; можно передвигаться, перехватывая вначале обеими руками (рывком), а затем ногами (подниманием вверх и перемещением в сторону).

248. В висе лежа под бумом передвижение назад и вперед.

Исходное положение. Вис лежа под бумом поперек, руки обхватом рядом — одна слева, другая справа.

Выполнение. Передвижение назад. Передвигаются одновременно правая рука и левая нога, левая рука и правая нога и т. д. Можно передвигаться вперед головой, перехватывая рывком (толчком) обеими руками, помогая при этом сгибанием и разгибанием туловища; ноги не сгибаются и не помогают передвижению, а скользят по полу. Можно передвигаться под бумом ногами вперед. Это выполняется так же, как и передвижение назад, ноги не сгибаются и скользят по полу.

249. Лазание по буму завесом пятками.

Исходное положение. Вис завесом пятками поперек, хватом руками пошире, правой вперед. Завес правой пяткой поближе к правой кисти (колено развернуто кнаружи). Завес левой пяткой при почти прямой ноге.

Выполнение. Движение выполняется разноименно: перехватывая правой рукой (дальше), следует левую ногу перенести через правую, переставив пятку к левой кисти. Перенесение ноги выполняется одновременно с перехватом рукой. Затем такое же движение выполняется левой рукой и правой ногой и т. д. (рис. 42).

250. Из вися стоя вис лежа.

Исходное положение. Вис стоя.

Выполнение. Толчком ногами подскочить немного вверх и назад, наклониться вперед, повиснуть и перейти в вис лежа. Ноги опускаются на пол после выпрямления туловища,

251. Из виса сидя толчком ногами назад переход в вис лежа ноги сзади.

Исходное положение. Вис сидя.

Выполнение. Отставляя левую, а затем правую ногу, перейти в вис лежа сзади. После уверенно выполняемого виса упражнение можно выполнить одновременным толчком ногами.

252. В висе лежа ноги сзади — подтягивание.

Исходное положение то же.

Выполнение. В висе лежа ноги сзади сгибание и разгибание рук (подтягивание). Это упражнение можно усложнить различными движениями ногами, выполняемыми одновременно с подтягиванием. Например: сгибание рук — сгибание левой (правой) ноги, сгибание рук — отведение левой (правой) ноги в сторону и т. д.

253. Из виса лежа ноги сзади вис лежа.

Исходное положение то же.

Выполнение. В висе лежа ноги сзади развести ноги возможно шире и перейти в вис лежа. Это упражнение вначале можно выполнить сгибанием ног вперед и выпрямлением их до виса лежа. При этом выполняется небольшой наклон вперед и приподнимается таз. Упражнение можно выполнять и в обратном порядке: из виса лежа развести ноги возможно шире и перейти в вис лежа ноги сзади. Это упражнение несколько труднее по технике выполнения — ноги назад выносятся после небольшого рывка туловищем (рис. 43).

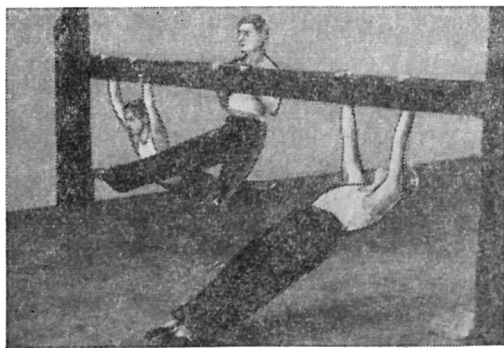


Рис. 43

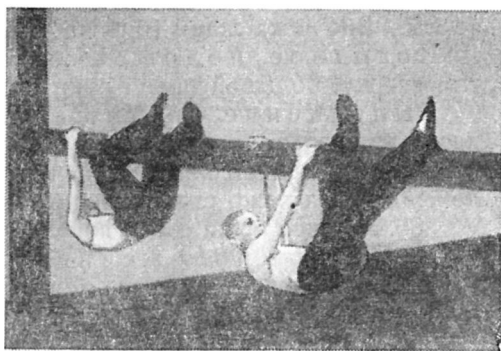


Рис. 42

254. В висе лежа ноги сзади круговые движения ногами.

Исходное положение то же.

Выполнение. Круговые движения ногами. Упражнение начинается с движения ногами вправо, затем влево, вперед и назад. После этого — групповые движения. При этом следует немного подтянуться на руках.

255. Вис лежа сзади (бум на высоте груди ¹).

Исходное положение. Стойка перед бумом, руки хватом сверху, большой палец руки впереди.

Выполнение. Отвести вначале левую, а затем правую ногу назад и перейти в вис лежа сзади. Это же упражнение можно выполнить отведением ног или толчком ногами одновременно. В положении виса лежа сзади можно сгибать руки (локти в стороны).

256. Из виса лежа сзади вис согнувшись.

Исходное положение то же.

Выполнение. Из виса лежа сзади толчком ногами наклон, вперед и вис согнувшись. Затем выпрямиться в вис лежа сзади.

257. Из виса лежа сзади вис лежа с поворотом кругом.

Исходное положение то же.

Выполнение. Отвести ноги назад в вис лежа сзади, затем отпустить и тотчас вытянуть вдоль тела левую руку, повернувшись кругом вокруг правой руки. Это упражнение можно продолжить после виса лежа, приподнять несколько ноги вверх и, отведя их вначале вправо, а затем вперед, повернуться кругом на правой руке в вис разным хватом. Переменив руки хватом сверху или хватом снизу, встать перед бумом.

258. Из виса лежа вис лежа сзади.

Исходное положение то же.

Выполнение. Отвести левую, а затем правую ногу вперед в вис лежа. Выполнив несколько пружинящих сгибаний вперед, отвести ноги назад в вис лежа сзади.

259. Исходное положение то же.

Выполнение:

- I. 1. Вис присев хватом сверху.
2. Толчком ногами вис лежа.
3. Согнуть руки (подтянуться).
4. Разогнуть руки.

II. 1—2. Опустить левую руку вдоль тела и повернуться кругом вокруг правой руки в вис лежа, взявшись левой рукой за бум хватом сверху (см. упр. 257).

3—4. Согнуть ноги вперед, поднять их и коснуться бума (между рук).

III. 1—2. Опустить ноги и отвести их назад в вис лежа ноги сзади.

3—4. Ноги врозь, подтянуться и перейти в вис лежа.

IV. 1—2. Перехватить руками хватом снизу.

3—4. Согнуть ноги вперед и толчком встать перед бумом.

260. Исходное положение. Стойка на шаг от бума.

Выполнение:

- I. 1—2. С прыжка, наклоняясь вперед, повиснуть и в момент окончания движения опустить ноги на пол (вис лежа).

3. Подтянуться в вис присев.

¹ До упражнения 264 высота бума та же.

4. Толчком вис лежа ноги сзади.
II. 1—2. Согнуть руки (подтянуться).
3—4. Разогнуть руки.
III. 1—2—3. Круговое движение (полный круг) ногами и туловищем.
4. Согнуть ноги вперед и толчком их вис лежа.
IV. 1—2. Ноги врозь, отвести их назад в вис лежа ноги сзади.
3—4. Подтянуться в вис присев и встать на шаг от бума.

261. Из стойки перед бумом упор.

Исходное положение. Стойка на шаг от бума.

Выполнение. Упасть вперед в упор на согнутых руках, а затем выпрямить их.

262. Переход из упора в вис лежа ноги сзади.

Исходное положение то же.

Выполнение. Упасть вперед в упор на согнутых руках, а затем, разгибая руки и прогибаясь, перейти в вис лежа ноги сзади. В этом положении можно выполнять различные движения ногами, сгибание рук и т. д.

263. В висе лежа ноги сзади передвижение в сторону.

Исходное положение. Вис лежа ноги сзади.

Выполнение. Отвести вначале левую ногу в сторону и перехватить правой рукой к левой, затем перехватить левой рукой в сторону и переставить правую ногу и т. д. (передвигаясь в сторону).

264. Из стойки перед бумом толчком ногами упор (бум на высоте плеч¹).

Исходное положение. Стойка на $\frac{1}{2}$ шага от бума.

Выполнение. Взяться за бум хватом сверху и толчком ногами перейти в упор. В упоре можно выполнять махи ногами в стороны (до касания носками верхнего ребра бума), разводить ноги в стороны, сгибать их вперед и т. д. Вначале бум ставится немного ниже груди, затем, по мере усвоения упражнения, высота повышается.

265. Из упора спереди сед на бедро.

Исходное положение то же.

Выполнение. Толчком ногами перейти в упор, в упоре поворот направо или налево в сед на правое, затем левое бедро. В упоре можно делать перемах правой, перемах левой вперед (в упор сзади) и назад. Можно (бум на высоте груди), встав спиной к буму, толчком ногами перейти в упор сзади. В упоре сзади поворотами направо или налево можно выполнять сед на левое, правое бедро, перемахи назад поочередно в упор спереди и т. д.

266. Из упора спереди поворотом на 180° упор сзади.

Исходное положение. Упор спереди.

Выполнение. Перенести тяжесть тела на правую (левую) руку, и, поворачиваясь вокруг нее налево (направо) кругом, придти в упор сзади.

¹ До упражнения 272 высота бума та же.

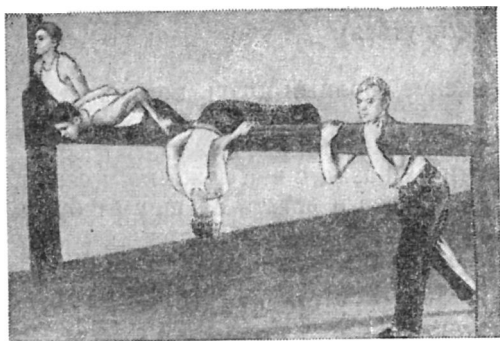


Рис. 44

267. Из упора спереди хватом снизу опускание вперед в вис лежа.

Исходное положение. Упор сзади.

Выполнение. Опуститься вперед на полусогнутые руки в упор лежа сзади с последующим выпрямлением рук.

268. Подъем переворотом в упор.

Исходное положение. Вис присев, хватом снизу.

Выполнение. Отвести назад правую ногу и толчком левой ногой мах ногами через бум. Когда живот коснется бума, следует разогнуться в упор. После усвоения подъема переворотом хватом снизу, можно выполнять его хватом сверху. В дальнейшем подъем переворотом можно делать из виса присев толчком двумя ногами (рис. 44).

269. Исходное положение. Стойка лицом к буму.

Выполнение:

I. 1. Присесть и взяться хватом сверху.

2. Отвести ноги назад в вис лежа ноги сзади.

3—4. Развести ноги и перейти в вис лежа.

II. 1—2. Перехватить руками хватом снизу.

3. Подтянуть и одновременно поднять одну ногу вперед.

4. Разогнуть руки и опустить ногу на пол.

III. 1. Подтянуться (согнуть руки).

2—3—4. Толчком двумя ногами подъем переворотом.

IV. 1. Перемах правой.

2. Перемах левой ногой в упор сзади.

3—4. Махом вперед соскок.

270. Из упора спереди опускание вперед в вис лежа.

Исходное положение. Упор спереди.

Выполнение. Опускание вперед в вис лежа. Вначале опускание выполняется через вис согнувшись спереди, а затем и через вис прогнувшись. Во время опускания повернуть руки большим пальцем от себя.

271. В упоре спереди передвижение в сторону.

Исходное положение то же.

Выполнение. В упоре спереди передвижение по буму в сторону, не сгибая рук. Дойдя до конца бума можно соскочить назад или опуститься вперед в вис присев или в вис лежа. В конце упражнения можно сделать поворот кругом вокруг левой (правой) руки в упор сзади и махом ногами вперед соскок.

272. Вис (бум несколько выше поднятых вверх рук¹).

Исходное положение. Вис хватом сверху или хватом снизу.

Выполнение. Различные движения ногами, поднимание их в стороны, вперед, отводя назад, разводя, сгибая вперед и т. д. Можно выполнять сгибание рук (подтягивание). Вначале лучше выполнять хватом снизу.

273. В висе хватом сверху круговые движения ногами.

Исходное положение то же.

Выполнение. Круговые движения ногами, не сгибая рук. Круговые движения рекомендуется делать то в одну, то в другую сторону.

274. В висе хватом сверху поочередное опускание рук.

Исходное положение то же.

Выполнение. Опускание рук поочередно вдоль тела, или в одно из исходных положений. Можно согнуть руки (подтянуться) и в этом положении поочередно опускать то одну, то другую руку. Можно, наконец, подтянуться, а затем опускаться на одной руке, другую же опустить в одно из исходных положений.

275. Подтягивание и опускание с различными движениями ногами.

Исходное положение то же.

Выполнение. Поднять ноги под прямым углом (угол), а затем подтянуться; в этом же положении или опустив ноги разогнуть руки. Подтягивание можно выполнять, сгибая ноги вперед, разводя их в стороны и т. д., а так же после размахивания изгибами. Последние выполняются следующим образом: вначале следует поднять ноги вперед, отводя таз несколько назад, а затем выпрямиться и прогнуться в поясничной части позвоночника. Используя движение ног вперед, подтянуться и в ритм движения разогнуть руки. Повторить упражнение несколько раз.

276. При размахивании изгибами поднимание ног.

Исходное положение то же.

Выполнение. При размахивании изгибами, при движении ног вперед — согнуть их вперед и поднять к буму, а затем, медленно разгибая, опустить. Таким же образом можно поднимать прямые ноги вперед до касания носками верхнего ребра бума или, разводя ноги, упереться ступнями в нижнее ребро бума.

277. Поднимание ног на бум.

Исходное положение. Из стойки под бумом поперек — вис.

Выполнение. Подтянуться, а затем поднять ноги на бум, зацепившись за него пятками или обхватив бедрами. В этом положении можно выполнять подтягивание.

278. В висе продольно поочередным перехватом руками передвижение в сторону.

¹ До упражнения 284 высота бума та же.

Исходное положение. Вис продольно.

Выполнение. Передвигаться в сторону не сгибая рук, с поочередным перехватом или прогнувшись и не раскачиваясь.

279. Передвижение в сторону одновременным перехватом руками.

Исходное положение то же.

Выполнение. Слегка подтягиваясь, передвигаться в сторону, одновременно перехватывая руками.

280. Передвижение в сторону с поворотом.

Исходное положение то же, но левая рука хватом снизу.

Выполнение. Опустить правую руку вдоль тела, повернуться направо и после поворота взяться ею хватом сверху, затем опустить левую руку, повернуться опять направо и взяться левой рукой хватом снизу и т. д. (передвигаться, поворачиваясь и перехватывая руками).

281. Передвижение в сторону размахиванием.

Исходное положение то же.

Выполнение. Размахиванием влево и вправо передвигаться в сторону: при махе влево перехватить правой рукой, при махе вправо — левой рукой и т. д.

282. Передвижение под бумом лицом вперед и спиной вперед.

Исходное положение. Встать под бум и повиснуть, обхватив его руками.

Выполнение. Передвижение под бумом вперед лицом или вперед спиной. Руками перехватывают или попеременно, или одновременно. В последнем случае руки, обхватывающие бум, сомкнуты в кистях. Передвижение происходит с небольшим подтягиванием на руках и с небольшими изгибами туловища.

283. В висе перехват руками.

Исходное положение. Вис хватом сверху.

Выполнение. Незначительно подтянувшись, перехватить руками вместе, а затем вновь подтянувшись — перехватить руками врозь и так несколько раз.

284. Из стойки перед бумом толчком ногами упор (бум на высоте плеч).

Исходное положение. Стойка лицом к буму.

Выполнение. Отойти на несколько шагов от бума, разбежаться и толчком ногами перейти на бум в упор (на прямых руках). Для правильного выполнения упражнения бум вначале следует поставить несколько ниже и толчок делать без разбега. В упоре можно выполнять седы на бедро, махи ногами и т. д.

285. Из виса стоя переход в упор с помощью партнера (бум на высоте поднятых вверх рук).

Исходное положение. Один партнер выполняет вис

хватом сверху), второй стоит сзади и берет согнутую ногу товарища двумя руками (рис. 45).

Выполнение. Опираясь на руку поддерживающего партнера ногами, выполняющий вис переходит в упор. Вначале при подъеме можно согнуть руки, а по мере усвоения упражнения подъем следует выполнять с прямыми руками.

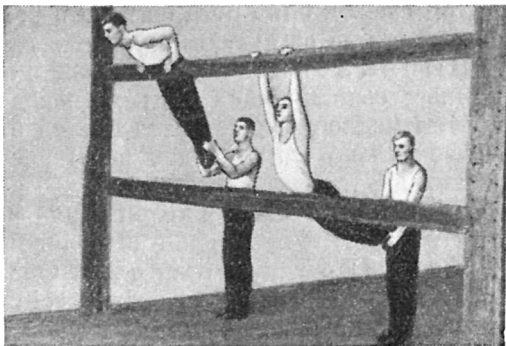


Рис. 45

286. Подъем силой.

Исходное положение. Вис хватом сверху.

Выполнение. Подъем силой в упор. Это упражнение на буме выполнять труднее, чем на перекладине, т. к. широкая часть его затрудняет движение. При выполнении упражнения сначала следует согнуть руки, т. е. подтянуться до отказа, а затем перевести одну руку (любую) в упор (плечо и предплечье держатся вертикально). После перехода в упор на одной руке следует немного наклониться вперед и поднять под бум вперед ноги. Когда тяжесть тела переместится на опорную руку, нужно перейти в упор на другую, а затем, разгибая руки, выйти в упор, отводя назад прямые ноги.

287. Из виса подъем переворотом.

Исходное положение то же.

Выполнение. Согнуть руки (подтянуться), затем поднять (закинуть) ноги вверх и назад и после касания верхнего ребра бума животом выпрямиться.

288. Из упора опускание вперед в вис прогнувшись.

Исходное положение то же.

Выполнение. После подъема переворотом повернуть руки большими пальцами вперед, сложиться вперед, затем медленно опуститься в вис прогнувшись. Перейти в исходное положение: в вис прогнувшись сложиться в вис согнувшись спереди, а затем медленно опустить ноги.

289. Горизонтальный вис.

Исходное положение. Вис.

Выполнение. Наклонить туловище несколько назад и, поднимая вперед ноги, перейти в вис горизонтально. Вначале в качестве предварительной подготовки необходимо делать это очень трудное упражнение, согнув одну ногу вперед.

290. Подъем силой с помощью партнера.

Исходное положение. Один партнер выполняет вис

хватом сверху, одна нога согнута в колене. Другой стоит сзади и держит его за согнутую ногу около голеностопного сустава.

Выполнение. Подъем силой с помощью партнера. В упоре партнер, выполнивший подъем, передвигается до конца бум, а затем медленно опускается вперед в вис согнувшись, через вис горизонтально (согнув одну ногу) переходит в вис и выполняет соскок.

291. В упоре сзади наклон назад в стойку на кистях (бум на высоте пояса). Упражнение выполняется вдвоем.

Исходное положение. Оба партнера стоят перед бумом, лицом друг к другу. Первый берется за бум большим пальцем вперед и с прыжка переходит в упор сзади, другой стоит напротив, взяв его за ноги около голеностопного сустава.

Выполнение. Партнер на буме наклоняется назад до касания пола руками, после чего через стойку на кистях опускает ноги и встает. Можно сделать несколько наклонов назад и выпрямлений в упоре на буме, после чего через стойку на кистях опуститься на пол.

292. Из стойки на кистях переход в упор сзади. Упражнение выполняется вдвоем.

Исходное положение. Партнеры стоят друг против друга по обе стороны от бум.

Выполнение. Один из партнеров выполняет стойку на кистях и опускает ноги на бум до касания его бедрами, другой берет его за ноги. Партнер, выполняющий стойку, наклоняется вперед и садится на бум.

УПРАЖНЕНИЯ НА ДВОЙНОМ БУМЕ

Двойной бум устанавливается следующим образом: верхний — на высоте поднятых вверх рук с тем, чтобы при висе ноги не касались пола, нижний — на высоте пояса. При упоре на нижнем буме голова не должна касаться верхнего. При занятиях с начинающими оба бум могут устанавливаться несколько ниже.

Упражнения на двойном буме разной высоты так же, как и упражнения на буме вообще, весьма несложны для выполнения и особенно рекомендуются при занятиях с новичками, юными гимнастами и людьми пожилого возраста, а также в тех случаях, когда трудные силовые упражнения противопоказаны. Упражнения на двойном буме разной высоты имеют сходство с упражнениями на брусьях разной высоты, но отличаются от них иным расположением. Упражнения на двойном буме очень разнообразны и состоят из висов, упоров, махов.

293. Из виса хватом за верхний бум перемах на нижний в вис: присев, сидя, лежа (высота верхнего бум такова, чтобы можно было выполнять вис стоя, нижнего — на уровне пояса).

Исходное положение. Вис.

Выполнение. Согнуть одну ногу вперед, встать на ниж-

ний бум. Это наиболее легкий способ подъема на нижний бум. Несложным является и другой способ: толчком двумя и сгибанием рук в вис присев — вис стоя. Наиболее сложный переход из виса стоя хватом за верхний в вис присев на нижний — при иной высоте бумов: верхний бум на такой высоте, чтобы не касаться пола ногами, нижний — на уровне пояса. Упражнение в этом случае выполняется так: ноги поднимаются несколько вперед — под нижнюю перекладину и толчком живота, разгибанием ног и пружинящим движением бума производится небольшой отмах назад, после которого ноги сгибаются вперед и выполняется вис присев. После виса присев можно перейти в вис сидя, лежа. После отмаха можно перейти в вис присев на одной ноге, другая вперед, в сторону, или выполнить перемах согнув ногу в вис лежа верхом.

294. Из виса хватом за верхний бум, перемах за нижний.

Исходное положение. Вис хватом сверху.

Выполнение. Небольшим отмахом назад (толчком живота от нижнего) согнуть ноги вперед и перемахом через нижний бум перейти в вис за него. Предварительно вис за нижний бум можно выполнять из виса присев простым опусканием ног и лишь потом выполнить описанное упражнение. Значительно труднее выполняется перемах ноги врозь. Его следует делать небольшим отмахом назад, несколько сгибая руки. Перемах через нижний бум можно сделать также и из виса за ним. Для этого ноги отводятся несколько назад под нижний бум движением их вперед и пружинящим отталкиванием от бума, затем ноги сгибаются в коленях и производится перемах через бум. Предварительно рекомендуется выполнять перемах в вис присев, а уже потом можно делать перемах ноги врозь. Можно все перемахи заканчивать соскоком вперед.

295. Из виса сидя на нижнем буме хватом за верхний перемах влево до виса на нижнем.

Исходное положение. Вис сидя на нижнем буме.

Выполнение. Перемах двумя влево до виса хватом правой за верхний, а левой за нижний, после чего отпустить правую руку и перейти в вис лежа на полу. Ноги вначале согнуты под углом, а затем опускаются в вис лежа (рис. 46).

296. Из виса хватом левой сверху за верхний бум и упора хватом правой за нижний — упор на локте.

Исходное положение то же.

Выполнение. Подвести локоть под живот возможно ближе к средней линии, медленно поднимая ноги и разогнув другую руку, перейти в упор на локте (рис. 47).

297. Перемахи, круги и скрещения над нижним бумом в висе на верхнем.

Исходное положение то же, что и в упражнении 295.

Выполнение. Перемахи, круги и скрещения легче выполняются в висе лежа. Все перемахи, круги и скрещения как двумя

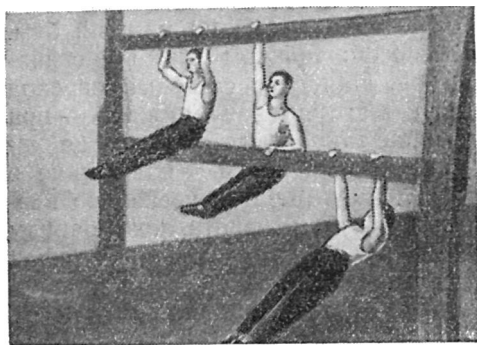


Рис. 46

опереться одной или двумя ступнями о верхний бум. После этого разогнуть руки и прогнуться. Вначале рекомендуется выполнять это упражнение облегченно: в вися присев согнуть руки, отвести одну ногу возможно дальше назад и резко занести ее вперед и вверх, а другой ногой оттолкнуться, после чего можно опереться о верхний бум одной ступней, а затем двумя. Это упражнение можно продолжить: после выполнения вися с опорой ступнями несколько подтянуться на руках, т. е. согнуть их и выполнить подъем переворотом в упор на нижнем буме. Наиболее сложным вариантом этого упражнения будет выполнение его из вися стоя или вися лежа хватом за нижний. Вначале следует делать это при положении рук хватом снизу, а затем хватом сверху.

299. Из вися лежа на нижнем подъем переворотом в упор на верхнем буме.

Исходное положение. Вис лежа на нижнем хватом за верхний.

Выполнение. Делая энергичный мах одной ногой вначале назад, а затем вверх через верхний бум, оттолкнуться бедром другой ноги и согнуть руки, затем соединить ноги и коснуться верхнего бума животом. После этого начать прогибание (движение плечами и головой назад) с тем, однако, чтобы ноги оставались сзади. Подъем переворотом можно выполнить махом дву-

ногами, так и одной, выполняются в вися на согнутых руках (рис. 48).

298. Вис прогнувшись на нижнем буме опорой ступнями о верхний.

Исходное положение. Вис присев хватом за нижний.

Выполнение. Вначале следует сильно согнуть руки, затем послать ноги вверх аналогично тому, как это делается при подъеме переворотом и

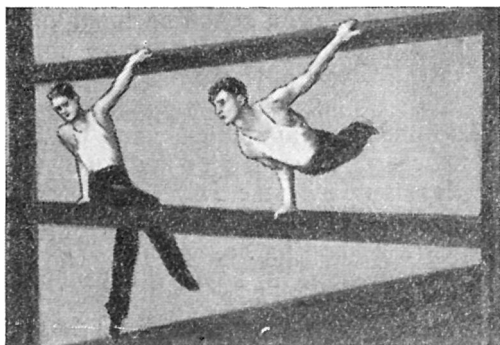


Рис. 47

мя ногами. Для этого необходимо предварительно отвести ноги назад и согнуть руки, а затем, сделав резкий мах ими вперед и вверх, разогнуть немного руки, переместить таз к верхнему буму, и переворачиваясь, выйти в упор.

300. Из упора на нижнем буме опускание вперед в вис прогнувшись опорой ступнями о верхний.

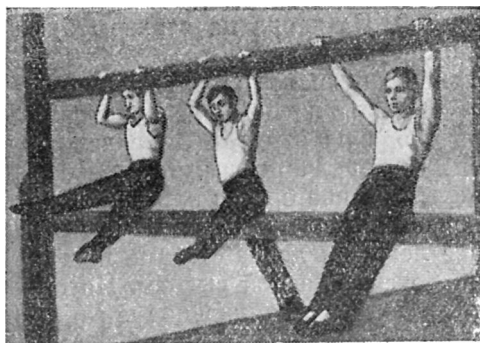


Рис. 48

Исходное положение то же.

Выполнение. Из упора на нижнем буме повернуть руки большими пальцами вперед, опуститься в вис согнувшись спереди, а затем, не опуская ног, прогнуться в вис прогнувшись с опорой ступнями о верхний бум.

301. Из виса стоя сзади переход в вис лежа сзади на нижнем.

Исходное положение. Вис стоя сзади на нижнем буме хватом сверху (большие пальцы рук вперед) за верхний.

Выполнение. Опустить назад вначале одну, а затем другую ногу и перейти в вис лежа сзади на нижнем буме. В дальнейшем можно отвести назад обе ноги сразу. После того, как упражнение будет выполняться свободно и легко, можно делать опускание вперед из упора на верхнем буме лицом кнаружи в вис лежа сзади на нижнем (рис. 49).

302. Из виса присев на нижнем буме толчком ногами подъем на верхний.

Исходное положение. Вис присев на нижнем буме хватом сверху за верхний.



Рис. 49

Выполнение. На прямых руках, сильно согнув вперед ноги, сделать резкий толчок ногами и разогнуть их, встав на нижний бум. Одновременно с разгибанием ног следует подтягивать к себе верхний бум, опереться на него и выйти в упор. Все движения делаются слитно.

303. Из упора на верхнем буме спад назад в вис лежа или присев на нижнем.

Исходное положение. Упор на верхнем буме.

Выполнение. Вначале спад назад в вис присев. Для этого из упора на верхнем буме движением плечами назад, а ногами вперед через полусогнутые руки следует встать на нижний бум и перейти в вис присев или вис лежа. Вначале спад для облегчения делается с согнутыми ногами, а затем с прямыми. Спад назад в вис лежа на двойном буме по технике выполнения труднее, чем на брусках разной высоты. На брусках при спаде назад следует только замедлить падение ног (бедер) на нижнюю жердь, на буме же при спаде назад необходимо отвести плечи и таз больше назад, чтобы не перейти в вис за нижний бум, т. е. успеть коснуться бедрами бума несколько раньше, чем ноги пройдут его.

304. Из упора на верхнем буме опускание назад в упор на нижнем.

Исходное положение то же.

Выполнение. Движением плечами назад согнуть руки, а затем, медленно их разгибая (вначале можно поочередно), опуститься в вис хватом за верхний. После этого перехватить правой (левой) рукой за нижний бум, перенести всю тяжесть на эту руку, а затем опустить левую (правую) и перейти в упор.

305. Из упора на верхнем буме опускание вперед в вис присев или в вис лежа.

Исходное положение то же.

Выполнение. Перехватить руками большими пальцами вперед, наклониться вперед и медленно опускать ноги, скользя по верхнему ребру бедрами. Когда ноги пройдут бум и коснуться носками верхнего ребра, следует их медленно опустить вперед, разгибая руки. Далее, отведя таз несколько назад, перейти в вис лежа или, согнув ноги, — в вис присев. После опускания можно сделать поворот в сед на бедре.

306. Из упора на верхнем буме опускание вперед в упор лицом кнаружи на нижнем.

Исходное положение то же.

Выполнение. После опускания вперед и разгибания ног перейти в вис за нижний бум, перенести на нее тяжесть тела, после чего опустить левую и выйти в упор лицом кнаружи.

307. Соскок прогнувшись через верхний бум.

Исходное положение то же.

Выполнение. Взяться левой (правой) рукой хватом снизу (большой палец вперед) за верхний бум, опуститься на живот, а затем перехватить правой (левой) рукой за нижний хватом сверху (большой палец назад), взмахом ног вверх перемах через верхний бум прогнувшись и соскок с поворотом налево (направо). Не следует делать слишком сильного маха ногами вверх (рис. 50).

308. Соскок дугой через нижний бум.

Исходное положение то же.

Выполнение. Первоначально следует разучивать упражнение из виса лежа на нижнем буме хватом за верхний. После сильного прогиба делается мах ногами вперед-вверх, тело отрывается от перекладины в направлении вперед-вверх, затем следует оттолкнуться руками от перекладины, прогнуться и стать на ноги. После успешного выполнения соскока последний разучивается из виса стоя хватом за верхнюю перекладину. Сделав толчок ногами, согнуть их и выбросить вперед-вверх. Над нижним бумом сильно

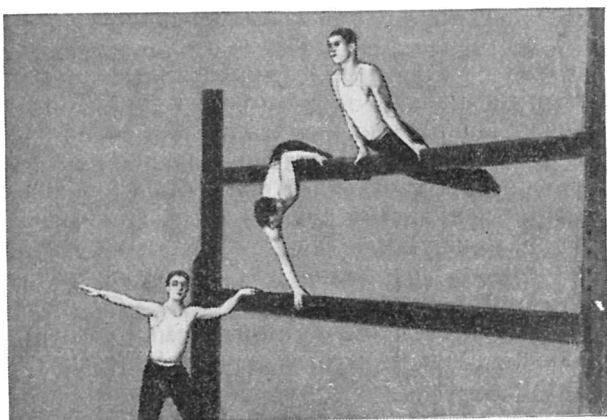


Рис. 50

прогнуться и стать на ноги. Соскок дугой можно сделать и из упора на верхнем буме. Техника выполнения его та же. Все описанные приемы соскока дугой аналогичны соскокам на брусьях разной высоты. На двойном буме, кроме того, выполняются перемахи с разбега и толчки двумя ногами. При этом после толчка ногами следует взяться за верхний бум хватом сверху, согнуть ноги вперед, немного подтянуться на руках и перенести их через нижний бум. В дальнейшем движение выполняется так же, как описано выше, — ноги выносятся вперед-вверх, тело прогибается, и после толчка руками делается соскок. Можно перенести через нижний бум ноги не согнув, а врозь, соединив их вместе после перемаха.

309. Из упора на верхнем буме опускание в вис на нем и в вис на нижнем с помощью партнера.

Исходное положение. Один партнер стоит в упоре на верхнем буме, а другой — сзади держит его за ноги около голеностопных суставов.

Выполнение. Партнер, стоящий сзади, оттягивает товарища назад так, чтобы у него руки оказались совершенно прямыми. После того, как движение закончено и верхний партнер перешел в вис, можно: а) подтянувшись на руках, сделать вис присев или вис лежа на нижнем буме, б) выполнить соскок дугой

(согнув ноги или разведя их), в) поочередным перехватом руками на нижний бум (или одновременным) перейти в вис или упор на нем. Для выполнения последнего варианта партнеру, выполняющему вис, следует несколько подтянуться на руках, опустить их одновременно и перехватить ими на нижний бум — вначале в упор на согнутых руках, а затем выпрямить их и перейти в вис.

310. Подъем силой на верхний бум, а также с нижнего на верхний с помощью партнера.

Исходное положение. Один партнер выполняет вис на верхнем буме, а другой стоит сзади и держит его за ноги у голеностопных суставов.

Выполнение. Партнер, выполняющий вис, сгибает руки (подтягивается) и выполняет подъем силой руками одновременно с помощью товарища. Можно сделать подъем силой из виса лежа ноги сзади хватом за нижний. Поддерживающий партнер помогает товарищу выполнить подъем силой вначале на нижний бум, а затем, поочередно перехватывая руками, на верхний, перейти в вис на нем и выполнить подъем силой.

311. Исходное положение. Вис стоя, хватом за верхний бум.

Выполнение. Толчком ногами перемах согнув ноги в вис присев на нижнем, толчком ногами от нижнего соскок назад (или соскок дугой).

312. Исходное положение. Вис хватом за верхний бум.

Выполнение. Толчком ногами перемах согнув ноги в вис присев на нижнем, а затем толчком ногами упор на верхнем. Опускание вперед в сед или в упор сзади на нижнем. Соскок дугой.

313. Исходное положение. Стойка хватом сверху за нижний бум.

Выполнение. Толчком ногами одноименный перемах правой вперед с перехватом правой рукой за верхний бум. Одноименный перемах левой вперед в вис лежа хватом за верхний. Соскок дугой.

314. Исходное положение. Вис хватом за верхний бум.

Выполнение. Толчком ногами перемах ноги врозь в вис лежа на нижнем. Одноименный круг левой, одноименный круг правой. Махом ногами вперед, подтягиваясь на руках, перемах назад в вис присев. Соскок вперед или назад.

315. Исходное положение. Вис хватом правой за верхний при упоре левой на нижнем.

Выполнение. Перемах двумя вправо в вис лежа хватом за верхний, опускание рук поочередно или одновременно хватом снизу в упор лицом кнаружи. Отвести ноги назад в вис лежа сзади. Опустить и тотчас прижать вдоль тела левую руку, повернувшись направо кругом вокруг правой руки в вис лежа. Перехват руками хватом снизу. Толчком ногами, сгибая их вперед и прогибаясь, встать.

316. Исходное положение. Вис хватом за верхний бум.
Выполнение. Отмахом назад, толчком от нижнего, перемах ноги врозь в вис лежа. Перехват левой рукой в упор на нижний. Перемах двумя назад вправо в вис лежа хватом за нижний (после перемаха правой рукой перехватить за нижний бум) (см. рис. 46). Подтянуться на руках в вис присев. Встать перед бумом.

317. Исходное положение. Вис присев хватом за нижний.

Выполнение. Взмахом правой ногой назад и вперед подъем переворотом. Поочередный перехват руками за верхний, подъем силой в вис присев на нижнем. Толчком ногами подъем в упор на верхний. Соскок дугой.

318. Исходное положение. Вис хватом за верхний бум спиной к нижнему.

Выполнение. Отмах вперед, махом назад согнуть руки и, согнув ноги, вис присев. Вис стоя. Поворот кругом и перехват хватом снизу, вис стоя лицом кнаружи, опускание вперед в вис лежа сзади, перехват руками за нижний бум, опускание вперед в вис лежа. Толчком ногами, прогибаясь, встать вперед.

319. Исходное положение. Вис хватом сверху левой за верхний бум и упор правой на нижнем.

Выполнение. Упор на правом локте, перемах двумя влево в вис лежа хватом за верхний бум, прогнуться, опустить ноги назад и чуть согнуть руки — сильный мах двумя ногами вверх, немного разгибая руки — подъем переворотом в упор. Опуститься назад в вис на нижнем буме, перемах ног назад вправо (влево) в стойку на полу лицом к буму.

320. Исходное положение. Вис хватом снизу за верхний.

Выполнение. Отмах назад, перемах ноги врозь и, не касаясь нижнего бума, подъем переворотом в упор на верхнем, соскок дугой.

321. Исходное положение. Вис за бумом. Правая хватом снизу за верхний, левая в упоре хватом сверху на нижнем.

Выполнение. Перемах двумя вправо и, не касаясь нижнего бума, вис согнув ноги (на нижнем). Опустить ноги в вис лежа. Перехватить руками хватом снизу и толчком ногами встать прогнувшись.

322. Исходное положение. Упор хватом снизу (большой палец вперед) на нижнем.

Выполнение. Упор на локтях, опуститься на живот, а затем опускаться вперед в вис присев, толчком ног встать.

323. Исходное положение. Вис хватом сверху за верхний бум.

Выполнение. Небольшим отмахом назад перемах согнув ноги в вис присев на нижний, толчком ногами — упор на верхнем,

равновесие на бедрах руки в стороны, перехватить правой рукой за нижний бум, наклониться, оставляя левую на верхнем, перемах через верхний в стойку левым боком к буму (см. рис. 50).

УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ

Упражнения в равновесии, или балансировании, заключаются: 1) в перемещении центра тяжести тела, 2) в постоянном удерживании в равновесии туловища. Устойчивое положение тела при балансировании зависит от участия значительного числа мышц, участия нервной системы и вестибулярного аппарата. Таким образом, простое, на первый взгляд, упражнение требует большой нервно-мышечной работы и специальной тренировки. Многие, очевидно, испытывали неприятное ощущение при переходе через ручей или овражек по бревнышку или узенькому неустойчивому мостику. Некоторые даже ощущали при этом легкое головокружение и легкую дрожь (неуверенность) в ногах.

Эти явления указывают на отсутствие способности координировать свои движения. Рефлекс равновесия можно наблюдать при ходьбе по уменьшенной площади опоры: бревну — буму. Когда нога, на которую при упражнении в равновесии переносится центр тяжести, скользит и проекция центра тяжести оказывается вне площади опоры, гимнаст начинает падать. Возникшее одновременно раздражение лабиринта проприоцепторов мышц и сухожилий шеи и сетчатки глаз вызывает быстрый и резкий рефлекторный ответ. Тело отклоняется в противоположную сторону, центр тяжести перемещается и равновесие сохраняется.

Упражнения в равновесии воспитывают у занимающихся смелость, решительность, а также внимательность. Они имеют, таким образом, большое прикладное значение. Путем постепенной тренировки можно добиться выполнения очень сложных движений, даже на малой площади опоры. Для достижения этих целей тренировки в равновесии следует начинать на малой высоте и с простых упражнений. Рекомендуется разучивать упражнения на рейке перевернутой гимнастической скамейки, на ней же следует добиваться выполнения упражнений не глядя на снаряд. В дальнейшем для достижения уверенности в выполнении упражнений необходимо включить небольшие препятствия на пути движения, а также дополнительные движения (простые упражнения с мячом, палкой, булавой).

Упражнения в равновесии на буме несколько сложнее, чем на бревне, вследствие меньшей поверхности опоры. Бревно, при длине в 10 м имеет ширину 10 см, а бум при длине в 6 м — 7,11 см (длина в 6 м — наиболее распространенная).

Во время упражнения в равновесии необходимо, чтобы укрепление бумов было проверено (они не должны качаться), а при выполнении упражнений каждому была обеспечена страховка.

Страхующий стоит сбоку и поддерживает упражняющегося

рукой или при помощи палки (если высота бума велика, на бум можно взобраться либо прыжком, либо взойдя по скамейке, укрепленной крюками, опираясь при этом о стенку бума) (рис. 51).

324. Ходьба по буму лицом вперед на всей ступне с произвольными движениями руками.

Исходное положение. Стойка на буме двумя ногами.

Выполнение. Руки помогают перемещению центра тяжести (руки в стороны, одна в сторону, другая вниз и т. д.).

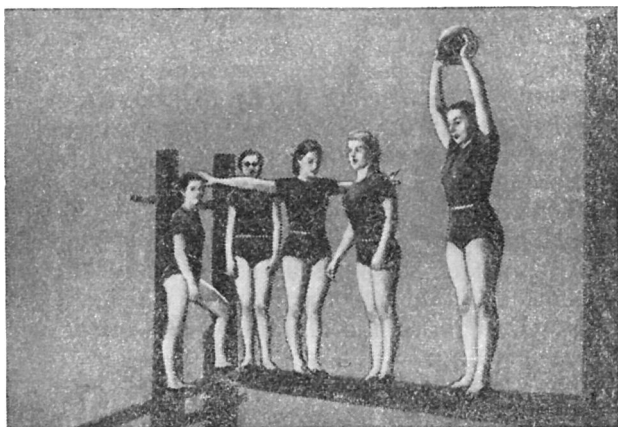


Рис. 51

325. Ходьба по буму на всей ступне с определенным положением рук (на пояс, за голову, к плечам и т. д.).

326. Ходьба с движением руками.

Исходное положение то же.

Выполнение. С шагом левой ногой — руки вперед, с шагом правой — руки в стороны, с шагом левой — вверх, затем вниз и т. д.

327. Ходьба вперед левой (правой), приставляя к ней правую (левую).

328. То же упражнение, но после выставления ноги вперед согнуть ее вперед, перенеся туда же тяжесть тела, затем выпрямить ногу и пододвинуть вперед ногу, находящуюся сзади.

329. Ходьба вперед с приседами.

Исходное положение то же.

Выполнение. Согнув одну ногу, другую опустить вниз. Затем поднять ее вперед, встать на нее и выпрямиться, согнуть ее, а другую опустить вниз и т. д.

330. Ходьба выпадами.

Исходное положение то же.

Выполнение. После выпада подтянуть ногу, стоящую сзади, и выпрямиться.

331. Два шага (выпадом), а затем — «равновесие».

332. Ходьба по буму, высоко поднимая прямую ногу.

333. Ходьба по буму, высоко поднимая ногу, согнутую вперед.
Исходное положение то же.

Выполнение. Дойдя до середины бума, положить руку на колено одноименной ноги и медленно отвести эту ногу вначале в сторону, а затем назад. Рука, лежащая на колене, прижимается вдоль поднятой ноги, а другая — поднимается вперед.

334. Ходьба по буму боком (на всей ступне или на носках).

335. То же упражнение, но после каждого шага приседая.

336. Ходьба по буму вперед спиной.

Исходное положение то же.

Выполнение. Вначале следует передвигаться все время вперед одной ногой, подтягивая к ней другую. Затем можно ходить обыкновенным шагом. При этом упражнении требуется большая осторожность и хорошая страховка, т. к. необычное для человека движение назад, даже на широкой площади опоры, требует определенных навыков и сноровки.

337. Ходьба по буму — два шага в сторону, два шага назад.

Исходное положение то же.

Выполнение. Вначале идти два шага вправо, затем повернуться спиной и пройти два шага назад, повернуться налево и выполнить два шага влево и т. д.

338. Ходьба по буму подскоками.

Исходное положение то же.

Выполнение. На первый счет шаг левой ногой вперед, на второй — вынести вперед правую ногу и согнуть ее в колене, на третий и четвертый — подскоки на левой ноге, затем — шаг правой ногой и повторить то же, подскакивая два раза на ней. Во время подскоков руки вначале держатся произвольно, а затем на поясе или в стороны.

339. Подскоки на середине бума с переменной обеих ног.

Исходное положение то же.

Выполнение. Дойти до середины бума обыкновенным шагом, подскочить вверх и переменить ноги. Таких подскоков выполнить несколько, каждый раз стремясь подскакивать выше.

340. Ходьба по буму танцевальными шагами. Идти лицом вперед переменным шагом польки, галопа, вальса и т. д.

341. Наклон вперед на середине бума.

Исходное положение то же.

Выполнение. Любым способом дойти до середины бума, развести ноги врозь и повернуться боком, затем медленно наклониться вперед, не сгибая колен, коснуться бума руками. Это очень сложное равновесие. При наклоне вперед нужно отвести таз немного назад. После успешного выполнения этого упражнения наклон вперед, стоя боком, можно делать с сомкнутыми ногами. При этом руками взяться за ноги и коснуться лицом коленей.

342. Стоя на одной ноге, другую поднять в сторону.

Исходное положение то же.

Выполнение. Любым способом дойти до середины бума, встать на одну ногу, другую же поднимать в сторону. Положение рук вначале произвольное, а затем — в одном из исходных положений.



343. Ходьба по буму с поворотами кругом.

Исходное положение то же.

Выполнение. Руки в стороны, сначала выставляется, например, левая нога и выполняется поворот направо; немного задержавшись после поворота (стоя боком), повернуться еще направо, поднять назад правую ногу, сделать еще два поворота направо и выставить вперед левую ногу и т. д. Во время поворота руки помогают сохранять равновесие.

Рис. 52

344. Вставание на колено.

Исходное положение то же.

Выполнение. Дойти до середины бума и, остановившись (левая нога спереди), перенести тяжесть тела на эту ногу. Сгибая правую, встать на колено (рис. 52).

345. Переход в упор.

Исходное положение то же.

Выполнение. То же, что и в предыдущем упражнении. Став, как в предыдущем упражнении, на правое колено, взяться обеими руками хватом сверху за бум, немного повернуть туловище направо, опустить обе ноги вниз и встать в упор на бум или, если он опущен низко, соскочить. Это же упражнение можно выполнить иным способом — присев и взявшись руками за бум спереди, перейти в упор верхом, а далее перемахом ноги — в упор.

346. Из упора верхом перемах ног в упор стоя на колене.

Исходное положение то же.

Выполнение. Начало упражнения такое же, как и в предыдущем упражнении. Из седа на буме перенести тяжесть тела на руки и после перемаха одной ноги опуститься в упор стоя на колене, другую ногу назад. Опустив ногу, поднятую назад, вниз и взмахнув ею вверх, сделать соскок.

347. Садиться и вставать без помощи рук.

Исходное положение то же.

Выполнение. Дойти любым способом до середины бума, поднять одну ногу и руки вперед и перейти в присед, согнув одну ногу. Зацепиться носком свободной ноги за нижний край бума и, скользя ею вперед, сесть. Свободная нога опускается вниз. Чтобы

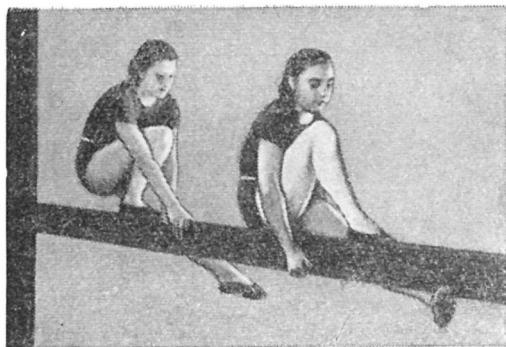


Рис. 53

встать из этого положения в исходное, следует наклониться вперед и, поддерживаясь зацепленной ногой, встать (рис. 53).

348. Переход в положение лежа на спине или животе.

Исходное положение то же.

Выполнение. Для того, чтобы лечь на спину, нужно из седа, сохраняя захват ногой,

медленно лечь на спину. На живот лечь лучше из упора верхом. Медленно перенося тяжесть тела вперед и опираясь на руки, после перемаха ногами лечь. Эти два упражнения значительно легче сделать на бревне.

349. Поочередное вставание на одно колено.

Исходное положение то же.

Выполнение. Дойти до середины бума любым способом и встать ноги врозь. Затем, повернувшись направо, встать на левое колено (правая нога при этом согнута). То же, на другой ноге.

350. Перемены седа.

Исходное положение то же.

Выполнение. Вначале выполнить сед на буме (на правое или левое бедро) указанным выше способом, затем, повернувшись налево или направо продольно, переменить сед. Перемену седа с одной стороны бума на другой можно делать следующим способом: из седа на левом (правом) бедре взмахом ног вверх (выше бума) перемах в сед на правое бедро по другую сторону бума.

351. Ходьба вперед вдвоем.

Исходное положение то же.

Выполнение. Встать на бум вдвоем. У первого партнера руки в одном из исходных положений, у другого — подняты вперед и положены на плечи товарища. Ходить следует одновременно одноименными ногами по команде одного из партнеров, соблюдая ритм и длину шага.

352. Ходьба вдвоем с противоположных концов бума.

Исходное положение то же.

Выполнение. Дойдя до середины, партнеры берутся за руки и выполняют соскок в одну или в разные стороны.

353. То же упражнение, но дойдя до середины, упражняющиеся берутся за руки и производят различные движения: поднимание одноименных ног вперед (прямых, согнутых вперед), в сторону, назад; приседы; поднимание на носки; одновременно с подниманием на носки поднимание рук вверх; опустив одну руку,

поворот боком, опустить руки, «равновесие» на одной ноге, держа друг друга за руки (рис. 54); перешагивание через сидящего верхом. Вдвоем можно проделывать различные упражнения, описанные выше: вставать на колено, садиться и вставать. Вначале эти упражнения можно выполнять одному, в то время как другой поддерживает, затем, по мере усвоения упражнений, их следует выполнять одновременно.

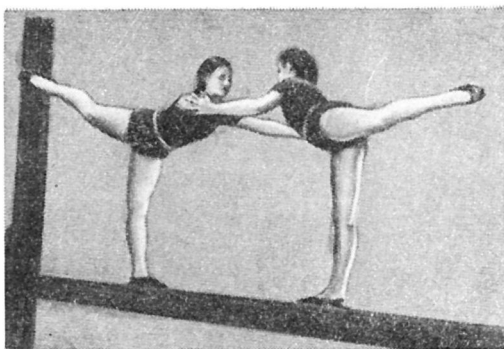


Рис. 54

354. Ходьба по буму на всей ступне или на носках в разных направлениях, держа в руках какой-либо предмет (палку, мяч, набивной мяч и т. д.). Во время движения можно поднимать руки приседая, поворачиваясь или производя различные движения ногами и т. д.

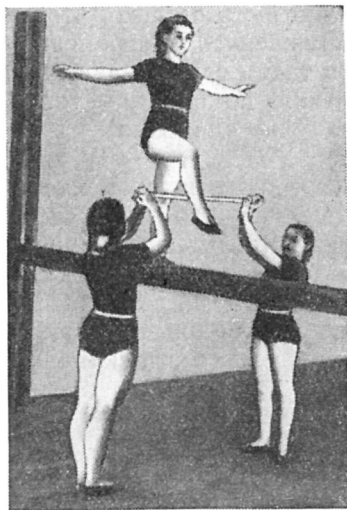


Рис. 55

355. Ходьба в разных направлениях по буму с перешагиванием через рейку, веревочку. По обе стороны бума ставятся четыре стойки для прыжков, на которые кладутся рейки или веревочки на 30—40 см выше бума. Если нет стоек для прыжков, то рейки или веревочки поддерживает кто-либо из занимающихся (рис. 55).

356. Из положения упора на буме подъем на него.

Исходное положение. Стойка на буме двумя ногами.

Выполнение. Из положения упора на буме с широко расставленными ногами поднять возможно выше таз, перенести центр тяжести на одну руку и, согнув противоположную

ногу в колене, поднять ее на бум. Затем медленно, перенося центр тяжести на эту ногу, встать на нее, приставив к ней другую.

357. С разбега толчком двумя ногами вскок в упор стоя ноги врозь.

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ И СО СКАМЕЙКОЙ¹

На гимнастической скамейке выполняются: а) упражнения для туловища, б) упражнения для рук и плечевого пояса. Они состоят из упражнений в равновесии и упражнений в подъеме тяжестей.

Указанные упражнения рекомендуется предварительно выполнять на полу или у гимнастической стенки. Переходить к упражнениям на скамейке можно только после предварительной тренировки.

Скамеек в гимнастическом зале должно быть столько, чтобы все занимающиеся могли выполнять упражнение одновременно. Упражнение выполняется или вдвоем — в таком случае занимающиеся стоят по обе стороны от скамейки — или по одному — тогда упражнение выполняют стоя, сидя на скамейке или лежа.

358. Поднимание скамейки.

Исходное положение. Стойка лицом к скамейке в одну шеренгу.

Выполнение. На первый счет наклониться вперед, приседая, слегка повернуться налево и взяться руками за оба края скамейки: левой рукой — за ближний, а правой — за дальний; на второй счет поднять скамейку вверх, повернуться направо и отставить правую ногу в сторону. На последующие два счета скамейка ставится обратно.

359. Держа скамейку над головой, наклон в сторону.

Исходное положение. Скамейка над головой.

Выполнение. На первый счет наклониться влево, на второй выпрямиться, на третий — наклониться вправо и на четвертый — выпрямиться. Повторить несколько раз (рис. 56).

360. Держа скамейку над головой, приседы.

Исходное положение то же.

Выполнение. Приседы и вставание. Это упражнение можно выполнять в быстром темпе, т. е. на первый счет присед,

¹ Описание снаряда см. учебник «Гимнастика», под ред. Брыкина А. Т., ФиС, 1950, стр. 205.

на второй — встать; и можно и в более медленном темпе: на два счета — присед и на два счета — вставание.

361. Держа скамейку над головой, движение ногами.

Исходное положение то же, но ноги вместе.

Выполнение. Сгибание ног поочередно вперед, поднимание их в стороны, отставление в стороны возможно дальше, приседы на одной ноге, отставляя другую в сторону; прыжки на месте в различных вариантах: ноги во время прыжков вместе, ноги врозь и вместе, прыжки на одной ноге, прыжки, то на одной, то на другой ноге, поднимание на носки.

362. Держа скамейку над головой, различные движения руками.

Исходное положение то же, но ноги врозь.

Выполнение. Сгибание рук, касаясь скамейкой головы, отведение рук вперед (только в плечевых суставах), также касаясь скамейкой головы, то же назад. Опускание скамейки в стороны: если скамейка опускается влево — левая рука сильно сгибается, а правая прямая, если она опускается вправо, то положение рук — противоположное. При этом туловище поворачивается в ту сторону, в какую опускается скамейка (рис. 57).

363. Исходное положение. Стойка в одной шеренге лицом к скамейке.

Выполнение:

I. 1. Присед, взявшись за скамейку руками.

2. Поднять скамейку над головой.

3—4. Держать.

II. 1—2. Присед (пятки вместе, носки врозь).

3—4. Встать.

III. 1—2. Наклон влево.

3—4. Выпрямление.

IV. 1—2. Наклон вправо.

3—4. Выпрямление.

V. 1. Согнуть левую ногу вперед и согнуть руки в локтях, касаясь скамейкой головы.



Рис. 56



Рис. 57

2. Выпрямить согнутую вперед ногу вперед и встать на нее.
3. Согнуть левую ногу вперед.
4. Опустить ногу на пол и разогнуть руки.
- VI. 1—2—3—4. То же самое, но правой ногой.
- VII. 1—2. Подняться на носки, наклониться назад.
- 3—4. Выпрямиться.
- VIII. 1—2. Опустить скамейку на пол и принять исходное положение.
- 3—4. Держать.

364. Исходное положение то же.

Выполнение:

- I. 1—2—3—4. То же, что и в I такте предыдущего упражнения.
- II. 1—2. Подать руки вперед.
- 3—4. Выпрямиться.
- III. 1—2. Присед на левой ноге, отставляя правую в сторону, руки согнуть, касаясь скамейкой головы.
- 3—4. Встать и приставить вместе ноги, разогнуть руки.
- IV. 1—2—3—4. То же самое, но присед на правой ноге.
- V. 1—2. Опустить скамейку влево (как описано выше).
- 3—4. Поднять скамейку.
- VI. 1—2. Опустить скамейку вправо.
- 3—4. Поднять скамейку.
- VII. 1. Поднять левую ногу в сторону, руки и скамейку подать немного назад.
2. Опустить ногу, выпрямить руки.
- 3—4. То же самое, но поднять правую ногу.
- VIII. 1—2. Опустить скамейку на пол.
- 3—4. Выпрямиться.

365. Исходное положение то же.

Выполнение:

- I. 1—2. Присед и наклон влево.
- 3—4. Выпрямиться.
- II. 1—2. Присед и наклон вправо.
- 3—4. Выпрямиться.
- III. 1—2. Присед, опустить скамейку влево.
- 3—4. Выпрямиться.
- IV. 1—2. Присед, опустить скамейку вправо.
- 3—4. Выпрямиться.

366. Держа скамейку над головой, вис поочередно.

Исходное положение. Занимающиеся, рассчитанные по три или четыре, встают в одну колонну и держат скамейку над головой.

Выполнение. По команде преподавателя первые номера выполняют вис, сгибая ноги вперед, по следующей команде выполняющие вис встают на пол в исходное положение. Затем то же самое выполняют второй, третий, четвертый номера. Для выпол-

нения упражнения следует подбирать физкультурников, по возможности, одинакового роста (рис. 58).

367. Держа скамейку над головой, вис согнув ноги.

Исходное положение то же (скамейку держат девять человек).

Выполнение. На первый и второй счет каждый первый, четвертый и седьмой номера выполняют вис согнув ноги; на третий и четвертый счет — исходное положение, затем то же самое делают по порядку другие.

368. Исходное положение то же (около скамейки в одну шеренгу стоят девять или шесть человек, рассчитанные по три).

Выполнение:

I. 1. Присед, взяться за скамейку руками.

2. Поднять скамейку над головой.

3—4. Держать.

II. 1—2. Первый номер делает вис, согнув ноги вперед.

3—4. Встать в стойку ноги врозь.

III. 1—2. Подняться на носки, наклон назад.

3—4. Выпрямиться и принять исходное положение.

IV. 1—2. Второй номер выполняет вис, согнув ноги вперед.

3—4. Стать в стойку ноги врозь.

V. 1—2. Присед, согнуть руки, скамейка касается головы.

3—4. Встать, поднять ноги вверх.

VI. 1—2. Третий номер делает вис, согнув ноги вперед.

3—4. Стать в стойку ноги врозь.

VII. 1—2. Наклон вперед, руки отвести вперед.

VIII. 1—2. Опустить скамейку на пол и принять исходное положение.

3—4. Держать.

369. Наклон назад с подниманием рук.

Исходное положение. Стойка по обе стороны от скамейки в шахматном порядке, лицом друг к другу, левая (правая) нога на скамейке, руки в одном из исходных положений.

Выполнение. Наклон назад с подниманием рук вверх. Обе ноги во время наклона прямые.

370. Наклон вперед.

Исходное положение то же.

Выполнение. Наклон вперед, руки — в одном из исходных положений.

371. Наклон в сторону.

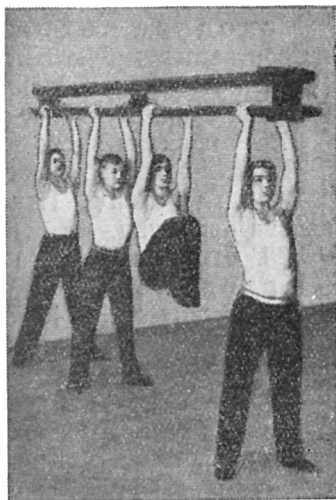


Рис. 58

Исходное положение. Стойка боком к скамейке, подняв соответствующую ногу на скамейку, руки за голову.

Выполнение. Наклон в сторону от скамейки или в сторону скамейки.

372. Повороты влево и вправо.

Исходное положение то же.

Выполнение. Повороты вправо и влево, не сгибая и не сдвигая ног: руки — в одном из исходных положений.

373. Стоя боком к скамейке, наклон вперед.

Исходное положение то же.

Выполнение. Наклон вперед к стоящей на полу ноге, чтобы коснуться лицом колена, руки обхватывают ногу около колена.

374. Стоя боком к скамейке, круговые движения туловищем.

Исходное положение то же.

Выполнение. Круговые движения туловищем, начиная со сгибания в сторону от скамейки, затем сгибание вперед, в сторону скамейки и выпрямление. Все эти движения выполняются слитно. Движение можно делать вначале в сторону ноги, стоящей на скамейке, а затем — в указанном порядке.

375. Сидя верхом на скамейке, наклон в сторону.

Исходное положение. Сед на скамейке верхом, в затылок друг другу, рассчитавшись предварительно по два, ноги обхватывают скамейку и вытянуты вперед под скамейку, или согнуты и отведены назад под скамейку.

Выполнение. Наклон влево и вправо: когда первые номера наклоняются вправо, вторые — влево. Можно при наклоне в сторону поднимать в сторону соответствующую ногу. Руки — в одном из исходных положений.

376. Сидя на скамейке, повороты.

Исходное положение то же.

Выполнение. Повороты туловища налево и направо, руки в одном из исходных положений.

377. Сидя на скамейке, наклоны вперед и назад.

Исходное положение то же, руки в одном из исходных положений или положены друг другу на плечи.

Выполнение. Наклон туловища вперед и назад.

378. Приседы на одной ноге.

Исходное положение. Стойка в шахматном порядке по обе стороны скамейки, лицом друг к другу, одна нога на скамейке.

Выполнение. Приседы на ноге, стоящей на полу, руки в одном из исходных положений. При соответствующей тренировке можно делать глубокие приседы до касания руками пола. При вставании можно оттолкнуться от пола.

379. Стоя на скамейке, приседы на одной ноге.

Исходное положение. Стойка на скамейке в одной шеренге или колонне.

Выполнение. Приседы на одной ноге; другая — во время приседа поднимается вперед и немного в сторону от скамейки, но не касается пола. Руки во время приседа — в одном из исходных положений, лучше — в стороны. Это упражнение можно выполнить, взявшись за руки или положив их друг другу на плечи. Во время выполнения упражнения туловище следует держать прямым.

380. Сгибание ноги, стоящей на скамейке.

Исходное положение. Занимающиеся стоят в шахматном порядке лицом друг к другу, одна нога на скамейке, руки на поясе.

Выполнение. Сильное сгибание ноги, стоящей на скамейке, в колене. Туловище при этом или наклоняется вперед, ближе к ноге, или назад.

381. Вставание на скамейку одной ногой.

Исходное положение то же.

Выполнение. Начало упражнения то же, наклон вперед, а затем — встать на скамейку. Нога, стоящая на полу, вначале поднимается назад, а затем — приставляется к стоящей на скамейке.

382. Стоя на скамейке, наклон вперед.

Исходное положение. Стойка на скамейке боком друг к другу, первые номера в одну, а вторые в другую сторону.

Выполнение. Наклон вперед, берясь руками за передний край скамейки.

383. Сидя на скамейке, наклон назад.

Исходное положение. Сед на скамейке боком друг к другу в шахматном порядке, руки держатся за передний край скамейки или прижаты вдоль тела, ноги вытянуты вперед.

Выполнение. Наклон назад до касания плечами и затылком пола. Возвращаясь в исходное положение, ноги не отделять от пола (рис. 59).

384. Сидя на скамейке, поднятие ног вперед.

Исходное положение то же.

Выполнение. Поднятие ног вперед. Туловище лишь слегка наклоняется назад. В положении поднятых вперед ног можно производить различные движения ими: сгибание вперед, поднятие, разведение и т. д.

385. Лежа на скамейке, наклон назад.

Исходное положение. Лежа на скамейке лицом вниз, касаясь ее бедрами (не животом), руки вдоль тела.

Выполнение. Наклон назад, взяться руками за задний край скамейки.

386. Лежа на скамейке, повороты туловищем.

Исходное положение то же.

Выполнение. Наклон туловища назад и повернуться налево (направо). Ноги при этом не отделяются от пола.

387. Лежа на полу, наклон назад.

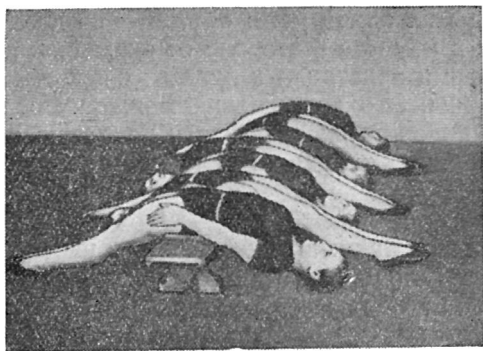


Рис. 59

Выполнение. Развести ноги врозь (шпагат), повернувшись первые номера налево, вторые — направо. Повторить то же самое, повернувшись в другую сторону. Во время разведения ног и поворотов руки упираются в скамейку.

Это же упражнение можно выполнить в комбинации с наклоном вперед: на первый счет развести ноги и повернуться налево (направо), на второй — наклониться вперед к левой (правой) ноге, на третий — выпрямиться и на четвертый — принять исходное положение. То же самое повторить, выполняя поворот и наклон в другую сторону (рис. 60).

389. Лежа на скамейке, наклон вперед.

Исходное положение. Лечь на скамейку лицом вверх, голова и ноги касаются пола (см. рис. 59).

Выполнение. Поднимание ног и наклон вперед, держась руками за передний край скамейки.

Упоры на скамейке.

Можно выполнять различные упоры на скамейке. В этих положениях выполняются различные движения: сгибание обеих рук и поочередно, сгибание рук с различными движениями ногами.

390. В упоре на скамейке повороты.

Исходное положение. Стойка в шахматном порядке в упоре на скамейке, ноги на полу.

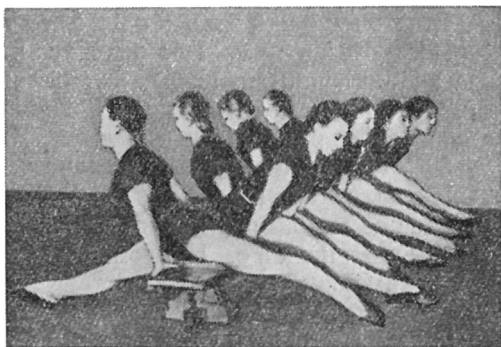


Рис. 60

Выполнение. Повороты направо и налево. При повороте налево правая нога впереди, правая рука — на поясе; при повороте направо — левая нога впереди, левая рука на поясе. Можно одновременно с поворотом поднимать ногу в сторону.

391. В упоре боком на скамейке сгибание рук поочередно.

Исходное положение то же.

Выполнение. На первый счет поворот налево, левую руку на пояс, на второй — согнуть правую руку, на третий — выпрямить руку, на четвертый — поворот направо в исходное положение. То же самое в другую сторону.

392. Из седа на скамейке — угол в упоре.

Исходное положение. Сед на скамейке в шахматном порядке, боком друг к другу, держась за передний край руками.

Выполнение. Поднять ноги в положение угла в упоре.

393. В упоре лежа продольно сзади — наклон.

Исходное положение. Упор лежа продольно сзади, руки на переднем крае скамейки.

Выполнение. Наклон вперед до касания тазом пола. Из этого исходного положения можно, сгибая ноги вперед, выдвинуть туловище возможно дальше вперед, выполняя различные движения одной ногой.

394. Наклоны вперед и назад с поддержкой.

Исходное положение. Один партнер ложится на скамейку лицом вверх, или лицом вниз, а другой поддерживает его за ноги.

Выполнение. Партнер, лежащий на скамейке, наклоняется или вперед, или назад возможно дальше. При наклоне вперед, надо добиваться касания лицом колен, можно, наклоняясь вперед, поднимать вперед одну ногу, подтягивая ее к лицу (рис. 61), или выполнять наклон с поворотами и т. д.

395. Стойка на кистях.

Исходное положение. Занимающиеся стоят друг против друга по обе стороны скамейки.

Выполнение. Первый партнер опускает руки на скамейку и толчком ногами выходит в стойку на кистях, второй партнер поддерживает. Эта стойка с поддержкой разнообразится различными движениями ногами, сгибанием и разгибанием рук, а также опусканием со скамейки и подниманием на нее обратно.

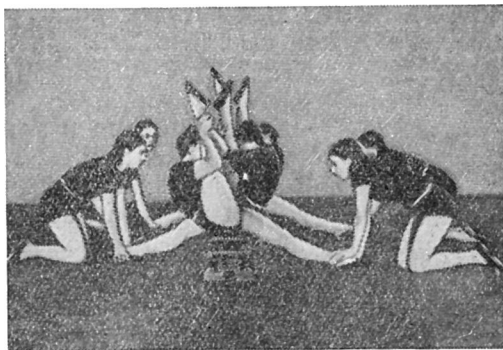


Рис. 61

ПРЫЖКИ

На скамейке можно выполнять прыжки через скамейку, на скамейку и со скамейки. Прыжки выполняются одной ногой и двумя ногами одновременно.

396. Прыжок на скамейку.

Исходное положение. Занимающиеся расположены по обе стороны скамейки в шахматном порядке.

Выполнение. На первый счет присед с отведением рук назад, на второй — прыжок на скамейку. После прыжка на скамейку можно выпрямиться или, не выпрямляясь, в том же темпе, соскочить на пол по другую сторону. Повернувшись кругом, повторить прыжок. И так несколько раз.

397. Прыжок через скамейку. Технически мало чем отличается от предыдущего, но труднее его. Прыжок этот можно давать только после того, как предыдущий усвоен и выполняется хорошо.

398. Прыжок на скамейку, со скамейки и через скамейку боком.

Исходное положение. Занимающиеся стоят по обе стороны скамейки в шахматном порядке.

Выполнение. Так же, как и в предыдущем упражнении.

399. Прыжки на скамейку, через скамейку с опорой руками.

Исходное положение. Расположение занимающихся то же, присед на расстоянии $\frac{1}{2}$ шага от скамейки, опереться руками на середине ее.

Выполнение. По команде руководителя делается небольшой толчок ногами и более сильный — руками, которые тотчас же опускают. После прыжка на скамейку соскочить с нее, не выпрямляясь. Прыжок опорой через скамейку труднее всех остальных, вследствие слишком малой высоты ее. Вначале ноги проходят несколько в сторону от рук, а затем между ними.

400. Прыжки над скамейкой.

Исходное положение. Стойка на скамейке в затылок друг другу или на полу (ноги врозь, скамейка между ног). Прыжок со скамейки на пол, разведя ноги врозь, или на скамейку ноги вместе. Прыжок на скамейку можно делать, опускаясь на одну ногу.

УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ

Упражнения в равновесии на скамейке являются подготовительными к более трудным — на высоких снарядах (буме, бревне). Вначале следует делать групповые упражнения с поддержкой друг друга. Занимающиеся стоят лицом друг к другу в шахматном порядке и по команде преподавателя встают на рейку перевернутой скамейки вначале одной, а затем другой ногой. При вставании на скамейку вначале можно поддерживать друг друга, хотя эта поддержка у некоторых создает менее устойчивое положение

вследствие разных координационных способностей партнеров. В дальнейшем вставать на рейку без поддержки: сначала одной, а затем другой ногой. Мы не будем описывать различные упражнения в равновесии на скамейке, так как они описаны уже в главе «Упражнения на буме». Остановимся на одном упражнении, которое лучше всего выполнить на скамейке.

Передвижение по рейке на четвереньках: выполняющий стоит на одном конце скамейки на четвереньках, держась руками — одной впереди, другой сзади — за рейку. При передвижении выставляется вперед одновременно одноименная рука и нога. В случае потери равновесия последнее сохраняется силой кисти.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫСТУПЛЕНИЙ

401. Исходное положение. Упражняющиеся, рассчитанные по двое, доходят до начала скамейки, а затем расходятся по обе стороны скамейки и поворачиваются лицом друг к другу.

Выполнение:

- I. 1. Присед, опереться руками на середину скамейки.
2. Толчком ногами перейти в упор.
3. Согнуть руки.
4. Разогнуть их.
- II. 1. Повернуться направо, левую руку на пояс.
2. Поднять правую ногу в сторону.
3. Опустить ногу.
4. Повернуться налево в упор.
- III. 1—2—3—4. Повторить то же самое, но в другую сторону.
- IV. 1. Подтянуть ноги и встать в положение упора присев на полшага от скамейки.
2. Встать и выпрямиться.
3—4. Подтянуть правую ногу и опустить ее на скамейку, руки на пояс.
- V. 1—2. Наклон назад, руки вверх или за голову.
3—4. Выпрямиться.
- VI. 1—2—3—4. Повторить то же самое, но опустив на скамейку левую ногу.
- VII. 1—2. Присед на правой ноге.
3—4. Выпрямить ногу.
- VIII. 1—2. Переменить ногу, присед на левой.
3—4. Выпрямить ногу и опустить ее.

402. Исходное положение то же.

Выполнение:

- I. 1. Поднять и опустить на скамейку левую ногу, руки на пояс.
2—3. Согнуть ногу вперед возможно сильнее и приблизить к ней туловище.

4. Выпрямить ногу.
 - II. 1. Переменить положение ног.
2—3. Согнуть правую ногу.
4. Выпрямить.
 - III. 1. Повернуться налево.
2—3. Наклониться влево.
4. Выпрямиться.
 - IV. 1—2. Встать на скамейку.
3. Приставить ногу.
4. Сойти со скамейки правой ногой, левая на скамейке.
 - V. 1—2. Наклониться вправо.
3—4. Выпрямиться.
 - VI. 1. Встать на скамейку.
2. Приставить ногу.
3. Соскок ноги врозь.
4. Сесть на скамейку, ноги в стороны, руки на пояс.
 - VII. 1. Быстро повернуться налево, руки вверх.
2. Повернуться обратно.
3. Быстро повернуться направо.
4. Повернуться обратно.
 - VIII. 1. Вскок на скамейку.
2. Соскок со скамейки боком: первые номера налево, вторые — направо.
3—4. Повернуться лицом друг к другу.
403. Исходное положение то же.
- Выполнение:
- I. 1—2. Присед, прыжком перепрыгнуть через скамейку.
3—4. Сесть на скамейку, взяться руками за передний край ее и выпрямить ноги.
 - II. 1—2. Поднять ноги вперед — угол в упоре.
3—4. Опуститься и сесть на край скамейки ноги несколько выдвинуть вперед.
 - III. 1—2. Согнуть ноги вперед и выдвинуть возможно дальше туловище.
3—4. Выпрямить ноги и сесть на скамейку. Лечь на скамейку и коснуться пола головой и ногами.
 - IV. 1—2. Поднять ноги вперед.
3—4. Опустить ноги.
 - V. 1—2. Наклониться вперед и сесть.
3—4. Наклониться еще сильнее вперед и коснуться лицом коленей.
 - VI. 1. Встать спиной к скамейке.
2. Поднять и опустить на скамейку прямую левую ногу.
3—4. Наклониться назад.
 - VII. 1. Выпрямиться.
2. Встать на скамейку правой ногой.
3. Опустить на пол (по другую сторону скамейки) левую ногу.

4. Приставить правую ногу и встать в исходное положение.
404. И с х о д н о е п о л о ж е н и е. Стойка лицом к скамейке, на полшага от нее.

В ы п о л н е н и е:

- I. 1. Поставить левую ногу на скамейку, руки вперед.
2. Руки на пояс, согнуть левую ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела.
3—4. Держать.
- II. 1. Встать на скамейку, руки вдоль тела.
2. Руки к плечам, согнуть левую ногу вперед.
3—4. Держать.
- III. 1. Сойти со скамейки левой ногой, одновременно повернуться направо, правая нога на скамейке, руки в стороны.
2. Наклониться вправо, руки за голову.
3—4. Держать.
- IV. 1. Повернуться налево, руки вверх.
2. Наклониться вперед, согнуть левую ногу вперед, коснувшись ее грудью, руки к полу.
3—4. Держать.
- V. 1. Поставить левую ногу на скамейку, встав в положение упора.
2. Лечь на пол, согнуть руки, держа их перед грудью.
3—4. Держать.
- VI. 1. Отвести назад левую ногу.
2. Опустить ее обратно.
3—4. То же правой ногой.
- VII. 1. Толчком ногами — присед, подтянуть ноги к рукам.
2. Встать в основную стойку.
3—4. Держать.
- VIII. 1—2. Поворот кругом.
3—4. Держать.

405. И с х о д н о е п о л о ж е н и е. Упражняющиеся, рассчитанные по двое, идут по скамейке и, расположившись на ней в затылок, останавливаются.

В ы п о л н е н и е:

- I. 1—2. Руки на пояс — присед, отставив одну ногу в сторону, (первые номера — правую, вторые — левую).
3—4. Встать.
- II. 1—2. То же самое другой ногой.
3—4. Прыжком сесть на скамейку, ноги врозь.
- III. 1—2. Положить руки друг другу на плечи и наклониться вперед.
3—4. Выпрямиться.
- IV. 1—2. Наклониться назад.
3—4. Выпрямиться.
- V. 1. Согнуть ноги вперед.
2. Прыжок на скамейку.

- 3—4. Повернуться: первые номера направо, а вторые налево.
- VI. 1—2. Наклониться вперед, не сгибая колен, руками коснуться переднего края скамейки.
3—4. Выпрямиться.
- VII. 1. Шаг вперед со скамейки, первые номера правой, вторые левой ногой, другая нога — на скамейке.
2. Поднять руки вверх и наклониться назад возможно дальше.
3. Повернуться: первые номера налево, а вторые направо.
4. Наклониться в сторону скамейки.
- VIII. 1. Выпрямиться.
2—3. Подняться на скамейку, опираясь на ногу, стоящую на ней.
4. Держать.
406. Исходное положение то же.
- Выполнение:
- I. 1—2. Присед, прыжком вверх развести ноги врозь и сесть, ноги согнуты в коленях.
3—4. Держать.
- II. 1—2. Повернуться: первые номера направо, вторые налево и вытянуть ноги до шпагата, взяться руками за передний край скамейки (см. рис. 60).
3—4. Наклониться возможно сильнее.
- III. 1—2. Выпрямиться.
3—4. Держать.
- IV. 1—2—3—4. Повторить то же, что и во втором такте, но в другую сторону.
- V. 1—2. Выпрямиться.
3—4. Согнуть ноги вперед.
- VI. 1. Вскок на скамейку.
2. Соскок со скамейки: первые номера направо, а вторые налево.
3—4. Повернуться лицом к скамейке.
- VII. 1. Падение вперед в упор лежа, опираясь на скамейку, левую ногу назад.
2. Выпрямить руки, опустить ногу.
3. Согнуть руки, правую ногу назад.
4. Выпрямить руки и опустить ногу.
- VIII. 1—2. Подтянуть ноги вперед — присед, встать.
3—4. Встать на скамейку и повернуться в затылок друг другу в исходное положение.
-

УПРАЖНЕНИЯ С ПАЛКАМИ

Не всегда физкультурный зал достаточно оборудован. В этих случаях очень полезны упражнения с гимнастическими палками. Упражнения эти разнообразны.

С гимнастическими палками можно выполнять подготовительные упражнения (преимущественно для мышц плечевого пояса, рук, туловища), упражнения в сопротивлении и т. д. Таким образом, упражнения с палками можно применять во второй и третьей частях урока, не имея никакого оборудования. Особенно ценны упражнения для мышц плечевого пояса, рук и туловища. При этом упражняются и те, кто поддерживает и поднимает палки и те, кто выполняет упражнения. Упражнения с палками для женщин и детей до 16 лет необходимо давать с ограничениями, особенно те из них, которые связаны с подниманием и выжиманием, и некоторые упражнения с сопротивлением.

Палки, применяемые для упражнений, бывают деревянные и железные, железные палки весят от 2 до 3 кг, длиной 100—110 см, толщиной — 3 см. Выполняются все упражнения с подъемом и сопротивлением. Железную палку можно заменить деревянной, но она должна быть толще обычной гимнастической палки.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОДНОГО

407. Исходное положение. Стойка ноги вместе или врозь, палку вниз.

Выполнение. Поднять палку вверх, за голову, вниз за спину. Это движение руками можно соединить с движением ногами (поднимая их вперед, в сторону, назад), а также с приседом.

408. Исходное положение. Стойка ноги врозь, палку вниз.

Выполнение. Наклон вперед прогнувшись, палку вверх и за спину.

408 а. Исходное положение. Стойка ноги врозь, палку вниз.

Выполнение. Наклон вперед прогнувшись, палку вверх и за спину.

409. Исходное положение. Основная стойка, палку перед собой.

Выполнение. Взмахом палку вниз за спину (выкруты в плечевых суставах).

410. Исходное положение. Стойка ноги врозь, палку за спину.

Выполнение. Наклон вперед прогнувшись, палку вверх, вначале без выкрута, а затем выкрутом — палку вниз.

411. Исходное положение. Основная стойка палку вверх.

Выполнение. Поворачиваясь налево или направо и сгибая ноги, палку положить на пол. Обратным движением вернуться в исходное положение.

412. Исходное положение то же, но палку вниз.

Выполнение. Согнуть одну ногу вперед, другую отставить назад, палку вверх, за спину, вниз.

413. Исходное положение то же, но палку перед собой.

Выполнение. Поочередные взмахи ногами вперед до касания палки носками или ступнями.

414. Исходное положение то же, но палку за голову.

Выполнение. Наклоняясь вперед прогнувшись, равновесие, палку вверх.

415. Исходное положение то же, но палку перед собой.

Выполнение. Палку на грудь вправо или влево.

416. Исходное положение то же, но палку вверх.

Выполнение. Палку за голову влево (вправо).

417. Исходное положение то же, но палку перед собой.

Выполнение. Палку вертикально вперед, правая (левая) рука сверху.

418. Исходное положение то же, но палку вверх.

Выполнение. Палку вертикально к правому (левому) плечу.

419. Исходное положение то же.

Выполнение. Палку вертикально к правому (левому) плечу, наклон вперед, свободный конец палки к полу, равновесие, правую (левую) ногу назад. В обратном порядке вернуться в исходное положение.

420. Исходное положение то же, но палку перед собой.

Выполнение. Палку вниз, переворачивая правую (левую) руку через левую (правую).

421. Исходное положение то же, но палку вниз.

Выполнение. Присед, выкрутом палку за спину вниз (под колени).

422. Исходное положение то же, но палку вниз сзади.

Выполнение. Наклон вперед до касания лицом коленей. Палка скользит по бедрам, руки сгибаются.

423. Исходное положение то же, но палку вверх.

Выполнение. Повороты направо и налево, а также последующие наклоны вперед прогнувшись.

424. Исходное положение. Стойка ноги врозь, палку вверх.

Выполнение. Поворот и наклон вперед прогнувшись, палку выкрутом вниз сзади.

425. Исходное положение. Основная стойка, палку вниз сзади.

Выполнение. Сгибание рук до касания палкой поясничной части позвоночника, одновременно прогибаясь.

426. Исходное положение то же, но палку за спину.

Выполнение. Сгибая руки до касания палкой поясничной части позвоночника, наклон вперед, прогнувшись.

427. Исходное положение то же, но палку перед собой.

Выполнение. Переворот палки налево (правая рука сверху) и направо (левая рука сверху.)

428. Исходное положение то же.

Выполнение. Переворот палки с приседом.

429. Исходное положение. Стойка ноги врозь пошире, палку вверх.

Выполнение. Сгибая одну ногу, палку выкрутом за спину.

430. Исходное положение то же, но палку за голову.

Выполнение. Присед на одной ноге, поворот туловища и наклон в сторону вытянутой ноги, палку вниз до касания носка (или за носок).

431. Исходное положение. Присед ноги вместе, палку вниз к полу.

Выполнение. Наклон вперед выпрямить ноги и, не сгибая их, перешагнуть через палку вначале вперед, а затем назад.

432. Исходное положение. Основная стойка, палку перед собой.

Выполнение. Опустить палку вниз и, не выпуская ее из рук, перешагнуть через нее вперед и назад.

433. Исходное положение. Основная стойка палку вверх.

Выполнение. Махом руками вперед и вниз прыжки через палку вперед и назад.

434. Исходное положение то же, палку вниз.

Выполнение. Согнуть ногу вперед, упереться ступней о палку, выпрямить ногу, палку вперед.

435. Исходное положение. Стойка на коленях, палку вниз.

Выполнение. Наклон назад, палку за спину, положить ее на пол.

436. Исходное положение то же, палку наклонно вперед-вниз за один конец.

Выполнение. Наклон назад, палку вверх и назад до касания свободным концом пола.

437. Исходное положение то же, палку вертикально спереди упереть в пол подальше от коленей.

Выполнение. Опираясь о палку, подняться на ноги, не сходя с места.

438. Исходное положение. Стойка на коленях, сесть на пятки, палку сзади вертикально упереть свободным концом в пол.

Выполнение. Опираясь о палку, встать на колени и прогнуться.

439. Исходное положение. Стойка на коленях, палку вверх.

Выполнение. Сесть на пятки с поворотом туловища направо и налево, палку за голову или вниз за спину (выкрутом).

440. Исходное положение. Сед ноги вместе, палку вниз.

Выполнение. Наклониться вперед и опустить палку на пол перед носками, не касаясь их.

441. Исходное положение то же, палку вперед.

Выполнение. Поочередно сгибая ноги, пронести их между рук, не касаясь палки.

442. Исходное положение то же, палку вперед.

Выполнение. Согнуть одну ногу вперед, опереться ступней в палку и, поднимая палку немного вверх, выпрямить ногу.

443. Исходное положение. Сед, палку вниз, ступни на палке.

Выполнение. Поднять палку вперед и выпрямить опирающиеся на нее ноги.

444. Исходное положение. Сед ноги врозь, палку за спину (в сгибах локтей).

Выполнение. Повороты туловища в стороны, а также наклон вперед.

445. Исходное положение. Сед, палку вперед.

Выполнение. Перекатиться на спину и пронести согнутые ноги под палкой. Обратным движением сесть.

446. Исходное положение. Сед, палку за спину.

Выполнение. Наклон вперед, палку (выкрутом) вниз за носки.

447. Исходное положение. Основная стойка, палку поставить на пол вертикально спереди, поддерживая ее одной рукой.

Выполнение. Опуская палку, повернуться кругом и вновь поймать ее (прежде чем она упадет).

448. Исходное положение то же.

Выполнение. Опуская палку, присесть, руки в одно из исходных положений, выпрямиться и вновь поймать палку.

449. Исходное положение. Основная стойка, палку вертикально на пол, придерживая ее рукой.

Выполнение. Перемахнуть через палку ногу и поймать палку.

450. Исходное положение. Стойка ноги врозь, палку вертикально спереди на полтора шага, поддерживая двумя руками.

Выполнение. Опираясь на палку, пружинящие наклоны вперед (прогибаясь).

451. Исходное положение то же.

Выполнение. Перехват руками вниз по палке с пружинящим наклоном вперед.

452. Исходное положение то же.

Выполнение. Пружинящие наклоны вперед, прогибаясь и поочередно поднимая назад ноги.

453. Исходное положение. Основная стойка, палку сбоку на вытянутую руку, опираясь на нее, другая рука на пояс.

Выполнение. Взмахи ногой в сторону (дальней от палки), сгибая опирающуюся о палку руку и наклоняясь в ту же сторону.

454. Исходное положение то же.

Выполнение. Взмахи ногой вперед и назад (дальней от палки); то же в сторону и скрестно.

455. Исходное положение то же, но палку сбоку на полшага.

Выполнение. Опираясь на палку, присед (на ближайшей к ней ноге), отводя другую в сторону, скользя носком по полу или не касаясь его.

456. Исходное положение то же.

Выполнение. Опираясь на палку, поднять вперед ногу (дальнюю от палки), присед на другой ноге.

457. Исходное положение. Стойка скрестно, палку вертикально спереди на шаг, поддерживая двумя руками.

Выполнение. Опираясь на палку и не опуская ее, поворот кругом (прогнувшись в верхней части).

458. Исходное положение. Стойка ноги врозь, поставить палку вертикально на ладонь или на тыльную поверхность кисти, или на один из пальцев руки.

Выполнение. Балансируя палкой, присесть. В этом же положении, т. е. удерживая палку, производить различные несложные движения ногами или сесть и встать, ходить в разных направлениях.

459. Исходное положение. Лежа на животе, палку за голову.

Выполнение. Прогибаясь, палку вверх и за спину вниз.
460. Исходное положение. Лежа на животе, палку вверх.

Выполнение. Палку за спину, одновременно согнуть ноги назад, зацепиться носками за палку, прогнуться в грудной и поясничной частях позвоночника.

461. Исходное положение. Лежа на животе, палку вертикально на полшага впереди держать руками (одной хватом снизу) за нижний конец.

Выполнение. Перехват руками вверх до предела, наклон назад.

462. Исходное положение то же, палку держать за середину.

Выполнение. Наклон назад, опуская то одну, то другую руку в сторону.

463. Исходное положение. Лежа на спине, палку вверх.

Выполнение. Опуская палку, пронести над ней ноги и коснуться ими пола. Обратным движением вернуться в исходное положение.

464. Исходное положение. Основная стойка, палку вниз, хватом снизу.

Выполнение. «Закручивание» правой, а затем левой. Выполняется это упражнение так: при закручивании левой палка (хватом снизу) скользит по ладони правой руки вправо и производится закручивание в кисти (движением последней внутрь), то же самое левой рукой — палка скользит по левой руке влево.

465. Исходное положение то же.

Выполнение. Закручивание правой рукой, а затем левой, перешагивание через палку вперед и назад.

466. Исходное положение то же.

Выполнение. Закручивание правой, а затем левой, взмахом рукой вверх — палку за спину.

467. Исходное положение то же.

Выполнение то же, но наклон вперед с одновременным выкручиванием палки.

468. Исходное положение. Стойка ноги врозь пошире, палку наклонно вперед-вниз за один конец.

Выполнение. Наклон назад, палку вверх и назад до упора свободным концом в пол, подняться на носки и прогнуться.

ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

469. Исходное положение. Партнеры стоят друг против друга, ноги врозь, держа палку перед собой на вытянутых руках.

Выполнение. Медленно наклон вперед прогнувшись, палку вверх.

470. Исходное положение то же.

Выполнение. Пружинящие наклоны.

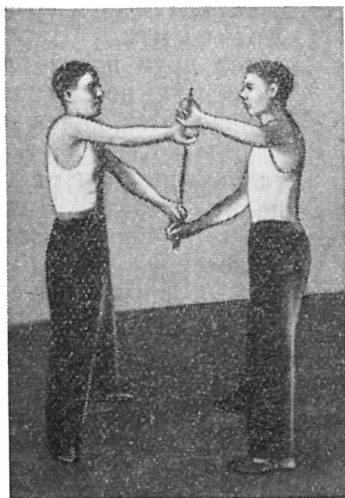


Рис. 62

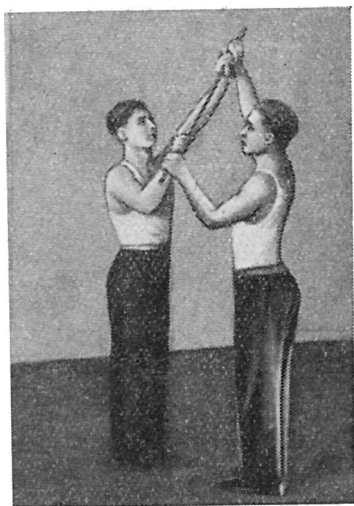


Рис. 63

471. Исходное положение то же.

Выполнение. Перетягивание друг друга на себя, сгибая руки.

472. Исходное положение то же.

Выполнение. Первый партнер сгибает одну ногу вперед, а другую, скользя по полу, отставляет назад и одновременно поднимает палку вверх; второй партнер в это время, падая вперед, выполняет упор на прямых руках.

473. Исходное положение то же.

Выполнение. Толчком вперед партнеры стремятся сдвинуть друг друга с места.

474. Исходное положение то же.

Выполнение. Выкручивание палки. Один из партнеров стремится опустить вниз один и поднять другой конец палки до положения одна рука сверху, другая снизу; другой партнер сопротивляется (рис. 62).

475. Исходное положение. Партнеры стоят друг против друга на полшага, палка сверху.

Выполнение. Один партнер стремится опустить один конец палки, в то время как другой сопротивляется. Затем опускается другой конец палки, после чего партнеры меняются ролями (рис. 63).

476. Исходное положение. Партнеры стоят друг против друга на полшага, палка внизу.

Выполнение. Один партнер стремится поднять палку вверх, другой — сопротивляется, затем партнеры меняются ролями.

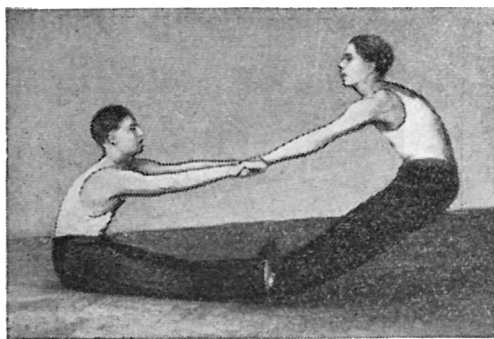


Рис. 64

477. Исходное положение. Партнеры стоят друг против друга вплотную, носки ног соприкасаются, палка внизу.

Выполнение. Отталкивание друг от друга, палку спереди. Подтягиваясь, принять исходное положение.

478. Исходное положение то же.

Выполнение. Отталкиваясь друг от друга, палку спереди, один парт-

нер садится на пол, другой, поддерживая палку, помогает ему, затем партнер встает в исходное положение, то же делает другой.

479. Исходное положение то же.

Выполнение. Партнеры в том же порядке, как описано в предыдущем упражнении, садятся на пол сначала один, а затем другой. В обратном порядке (вначале один, а затем другой) партнеры встают и принимают исходное положение.

480. Исходное положение то же.

Выполнение. Садиться и вставать одновременно.

481. Исходное положение. Партнеры сидят на полу лицом друг к другу, вытянув вперед ноги, палку перед собой.

Выполнение. Одновременное вставание.

482. Исходное положение то же.

Выполнение. Каждый партнер стремится перетянуть на себя товарища (рис. 64).

483. Исходное положение. Один партнер сидит на полу, держит палку сверху, другой стоит сзади на полшага от товарища.

Выполнение. Второй партнер тянет палку и стремится положить товарища на пол. Первый сопротивляется.

484. Исходное положение. Один партнер сидит на полу, держа палку за головой, другой стоит сзади ноги врозь.

Выполнение. Второй партнер стремится поднять палку вверх.

485. Исходное положение. Один партнер в стойке ноги врозь держит палку за спиной, другой стоит сзади него на полшага.

Выполнение. Второй партнер тянет палку к себе. Первый партнер сопротивляется (рис. 65).

486. Исходное положение то же.

Выполнение. Первый партнер выполняет наклон, прогнувшись вперед, а второй партнер поднимает палку до предела.

487. Исходное положение. Партнеры стоят спиной друг к другу вплотную, палка за головой.

Выполнение. Одновременно прогибаясь в грудной и поясничной частях позвоночника, партнеры поднимают палку вверх.

488. Исходное положение. Партнеры стоят спиной друг к другу, палка вверху.

Выполнение. Поочередные наклоны вперед, поднимая друг друга на спину.

489. Исходное положение. Партнеры стоят спиной друг к другу вплотную и держат палку в локтевых сгибах.

Выполнение. Поочередные наклоны вперед, поднимая друг друга на спину.

490. Исходное положение.

Один партнер стоит в положении выпада правой (левой) и держит палку внизу, опирая на бедро, другой стоит к нему спиной, палка хватом снизу в упоре сзади.

Выполнение. Второй партнер делает глубокий наклон вперед, не сгибая рук.

491. Исходное положение. Один партнер стоит в положении выпада левой и держит палку внизу, опирая на бедро, другой стоит лицом к нему в положении упора.

Выполнение. Второй партнер — сгибает и разгибает руки.

492. Исходное положение. Партнеры стоят друг против друга (одна нога спереди) и держат палку каждый за один конец у правого бедра.

Выполнение. Толчком вперед партнеры стремятся сдвинуть друг друга с места.

493. Исходное положение то же, но палка на вытянутых вперед руках.

Выполнение. Перетягивание партнера (на себя).

494. Исходное положение то же.

Выполнение. Партнеры поочередно поворачиваются кругом, поднимая палку вверх и прогибаясь в грудной и поясничной частях позвоночника.

495. Исходное положение то же.

Выполнение. Партнеры одновременно поворачиваются кругом, поднимая палку вверх и прогибаясь.

496. Исходное положение. Партнеры лежат на животе лицом друг к другу на небольшом расстоянии, поставив руки лок-

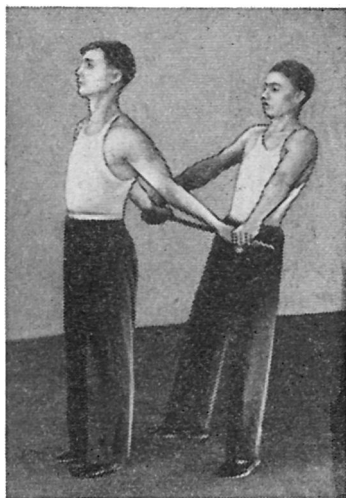


Рис. 65

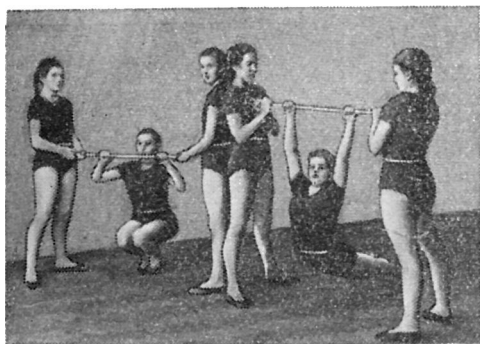


Рис. 66

УПРАЖНЕНИЯ ВТРОЕМ

498. Из виса присев — вис лежа.

Исходное положение. Двое стоят ноги врозь друг против друга и держат палку двумя руками на высоте пояса, третий партнер в виси присев держится за палку хватом сверху.

Выполнение. Средний партнер толчком ногами переходит в вис лежа. Упражнение разнообразится различными движениями ногами и руками среднего партнера, а также переменной положения рук крайних партнеров. Партнер в виси лежа поднимает ноги вперед, разводит их, сгибает одновременно или поочередно, т. е. сгибает вперед одну ногу, а затем другую, сгибает руки одновременно и поочередно разгибает. Крайние партнеры поднимают палку с партнером, выполняющим вис, до уровня груди и вновь опускают ее (рис. 66).

499. Из виса присев — вис лежа ноги сзади.

Исходное положение то же.

Выполнение. Отвести поочередно ноги назад и перейти в вис лежа ноги сзади. Это же упражнение можно выполнить одновременным толчком ногами. Оба упражнения можно разнообразить различными движениями ногами, руками как среднего, так и крайних партнеров, а так же делать комбинированное упражнение из двух упражнений: из виса лежа ноги сзади, сгибая руки и подтягиваясь толчком ногами, вис лежа, из виса лежа или сзади перейти в вис лежа перемахом ног в сторону. На-

тами на пол, держа палку перед собой.

Выполнение. Поднимание палки вверх с прогибанием.

497. **Исходное положение.** Партнеры сидят на полу спиной друг к другу и держат палку в локтевых сгибах.

Выполнение. Партнеры стремятся положить друг друга на бок.

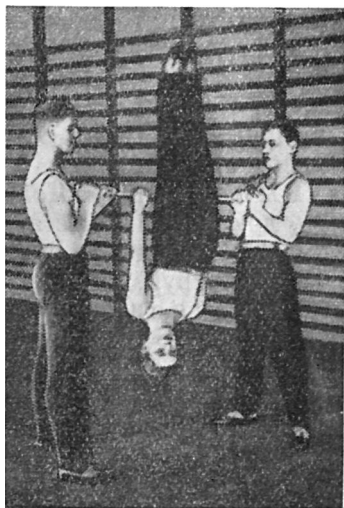


Рис. 67

конец, крайние партнеры поднимают среднего, который, не сгибая ног, переходит в вис лежа (рис. 67).

500. Из виса присев, виса лежа или виса лежа ноги сзади — вис согнув ноги.

Исходное положение. Вис присев, или вис лежа, или вис лежа ноги сзади.

Выполнение. Крайние партнеры поднимают среднего. Последний сгибает ноги или поднимает их вперед (угол), выполняя вис.

501. Из виса присев подъемом палки вис согнув ноги.

Исходное положение. Крайние партнеры делают присед и держат палку двумя руками на уровне плеч, средний партнер выполняет вис присев.

Выполнение. Крайние, выпрямляют ноги и поднимают товарища, который сгибает ноги вперед или поднимает их. Можно ограничиться только этим движением, а можно после выпрямления ног поднять руки вверх, т. е. выжать или поднять среднего партнера на вытянутые руки. Последнее упражнение, можно давать только сильным и тренированным физкультурникам.

502. Из виса присев — вис лежа сзади.

Исходное положение. Крайние партнеры стоят ноги врозь, держа палку на уровне пояса, средний выполняет вис присев.

Выполнение. Движением грудью вперед, выполняя выкрут в плечевых суставах, перейти в вис лежа сзади, затем обратным движением вновь перейти в вис присев. Это не трудное по технике выполнения упражнение доступно лишь тем, у кого имеется достаточная подвижность в плечевых суставах, оно рекомендуется физкультурникам для сохранения подвижности в плечевых суставах. Таким способом можно перейти из виса лежа сзади в вис лежа ноги сзади.

503. Из виса лежа — вис согнувшись сзади.

Исходное положение. Крайние партнеры стоят ноги врозь, держа палку на высоте пояса, средний выполняет вис лежа.

Выполнение. Средний партнер сгибает ногу вперед и пропускает ее между рук, затем поднимает так же другую и выполняет вис согнувшись сзади. То же самое можно сделать из виса присев. В дальнейшем, по мере усиления тренированности, можно это же упражнение делать, поднимая ноги одновременно. Из виса согнувшись сзади, прогибаясь, выполняется вис прогнувшись (см. рис. 67). Из того же исходного положения (легче из виса присев) толчком ногами можно выполнить вис согнувшись, спереди. Это упражнение несколько труднее предыдущего, так как в этом положении труднее удерживать ноги.

504. Из виса лежа сзади — вис согнувшись сзади.

Исходное положение. Крайние партнеры держат палку на уровне пояса, средний выполняет вис лежа сзади.

Выполнение. Средний партнер, наклоняясь вперед и под-

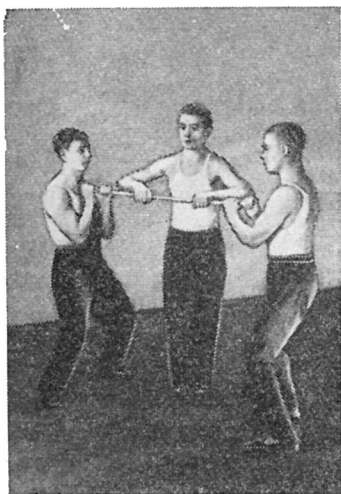


Рис. 68



Рис. 68а

нимая таз возможно выше, переходит в вис согнувшись сзади. Затем медленно, опуская ноги назад, вновь переходит в вис лежа сзади. Эти упражнения выполняются и другим способом (с нагрузкой для крайних партнеров). В исходном положении средний партнер, например, ложится на пол, поднимает ноги и держит палку перед ногами хватом сверху. Крайние партнеры поднимают его в вис согнувшись сзади.

505. Из виса стоя сзади — висы завесом одной, двумя.

Исходное положение. Вис стоя сзади.

Выполнение. Толчком ногами наклониться вперед и перейти в вис завесом одной или двумя.

506. Из виса стоя — упор спереди.

Исходное положение. Крайние партнеры держат палку на уровне груди, средний выполняет вис стоя хватом сверху.

Выполнение. Толчком ногами средний партнер переходит в упор. Переход из виса стоя в упор можно выполнить и другим способом: крайние партнеры приседают и держат палку на уровне плеч, средний партнер выполняет вис стоя. Поддерживающие партнеры, выпрямляя руки, поднимают среднего, который переходит в упор (рис. 68, 68 а).

507. Из упора на палке — опускание вперед, назад.

Исходное положение. Крайние партнеры держат палку на уровне плеч, средний выполняет упор.

Выполнение. Наклониться вперед и, скользя вначале грудью, а затем бедрами по палке, опуститься вперед в вис лежа или в вис присев. Усложнение упражнения: задержка ног при опускании. Опускание назад выполняется сгибая руки и отводя

плечи назад. Вначале можно сгибать руки поочередно, соответственно перенося тяжесть тела то на одну, то на другую руку.

508. Из упора сзади опускание назад в вис прогнувшись.

Исходное положение то же.

Выполнение. Движением плечами назад переход в горизонтальное положение (руки несколько согнуты); передавая тяжесть тела на руки, постепенно разгибать их (оставаясь прогнутым), медленно переходя в вис прогнувшись. Переход из вися прогнувшись в упор сзади начинается сгибанием рук, перенося тяжесть тела (вначале ноги, а затем таз) по другую сторону палки.

509. Подъем переворотом.

Исходное положение. Крайние держат палку на уровне плеч, средние выполняют вис стоя.

Выполнение. Махом одной ногой и толчком другой — подъем переворотом. Техника его описана выше.

Для физически сильных гимнастов рекомендуются различные висы на палке, поднятой на высоту вытянутых вверх рук. В этом положении можно выполнять только те силовые упражнения, которые не сопровождаются махом. Сюда могут быть отнесены даже очень сильные упражнения, но они должны быть первоначально испробованы на малой или средней высоте. На предельной высоте можно выполнять упражнения вчетвером, четвертый партнер помогает, например, среднему выполнить подъем силой, или подъем в упор. В последнем случае он держит среднего за ноги около голеностопных суставов и при подъеме палки поднимает его в упор.

Упражнения с палками втроем и вчетвером состоят не только из висов и упоров. С палками можно выполнять упражнения для мышц туловища, для гибкости и подвижности, подобно тем, которые описаны на стенке. Не повторяя их, для примера приведем некоторые упражнения, имеющие те или иные особенности выполнения.

510. Прогибание назад.

Исходное положение. Крайние партнеры держат палку на высоте плеч, средний партнер стоит перед палкой, держась хватом сверху.

Выполнение. Средний прогибается, а крайние усиливают и ослабляют прогибание, поднимая палку вверх или опуская ее ниже.

511. Исходное положение то же.

Выполнение. Не сдвигая ног, средний партнер сгибает руки, а крайние помогают приблизить палку к плечам и обратно поднимают ее. Крайние партнеры поворачивают палку, а вместе с ней и туловище среднего партнера, который при этом не сдвигает ног.

512. Прогибание с подниманием палки.

Исходное положение. Крайние партнеры держат палку на высоте пояса, средний партнер сидит на полу и держится за палку хватом сверху, согнув вперед ноги.

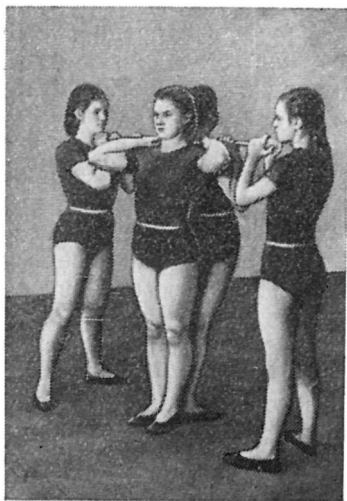


Рис. 69



Рис. 69а

Выполнение. Крайние поднимают палку, а средний встает и прогибается в грудной и поясничной частях позвоночника. В этом положении производятся те движения, которые описаны в предыдущем упражнении.

513. Прогибание, поднимаясь с коленей.

Исходное положение. Крайние партнеры держат палку на уровне пояса, средний стоит на коленях и держится за палку хватом сверху.

Выполнение. Крайние партнеры поднимают палку вверх, средний встает с коленей и прогибается в грудной и поясничной частях позвоночника.

514. Стоя спиной друг к другу, прогибание. Упражнение выполняется вчетвером.

Исходное положение. Крайние партнеры держат палку на высоте плеч, два средних партнера стоят спиной друг к другу и держатся за палку хватом сверху.

Выполнение. Крайние партнеры поднимают палку вверх, а средние прогибаются в грудной и поясничной частях позвоночника. В этом положении так же допустимы различные добавления: крайние опускают палку ниже, а средние сильнее прогибаются, средние делают различные движения ногами, полуприседы, приседы, во время которых ноги также опускаются ниже (рис. 69 и 69 а).

515. Стоя спиной друг к другу на коленях, прогибание.

Исходное положение то же, средние партнеры стоят на коленях.

Выполнение. Крайние поднимают палку вверх на различ-

ную высоту, средние выполняют соответствующее прогибание в грудной части позвоночника.

516. Лежа, прогибание спины.

Исходное положение. Крайние партнеры держат палку на высоте опущенных рук и делают небольшое приседание. Средний партнер лежит на полу и держится за палку хватом сверху.

Выполнение. Крайние выпрямляются и поднимают палку, в то время как средний прогибается в грудной части позвоночника.

517. Исходное положение. Крайние партнеры держат палку на высоте плеч, средний стоит у палки в основной стойке.

Выполнение. Толчком ногами средний переходит в упор, затем опускается вперед, согнув ноги вперед (или прямые), в вис лежа и толчком ногами встает вперед прогнувшись. Можно несколько изменить упражнение: после опускания вперед до виса лежа — подтянуться, разводя ноги, и перемахом назад вис лежа ноги сзади, затем, согнув руки и ноги, перейти в вис присев, встать.

518. Исходное положение. Крайние партнеры держат палку на уровне пояса, средний в висе присев.

Выполнение. Толчком согнув ноги вперед перемах в вис лежа сзади; вновь согнув ноги, перейти в вис лежа, а затем встать. И в это упражнение можно внести некоторые изменения: из виса лежа ноги сзади, подтягивая ноги и наклоняясь вперед, перейти в вис согнувшись сзади, а затем в вис прогнувшись. Сгибая руки и подтягиваясь, перейти в упор сзади и соскочить вперед.

519. Исходное положение то же.

Выполнение. Средний партнер толчком ногами переходит в вис лежа ноги сзади. Сгибая руки, вис лежа; поднять одну ногу до упора ступней о палку, затем другую ногу, согнуть их вперед, выпрямить и, опустив на пол, встать вперед прогнувшись.

520. Исходное положение то же.

Выполнение. Выкрутом в плечевых суставах вис лежа ноги сзади, выкрутом в плечевых суставах вис присев, толчком ногами упор. Руки вверх — равновесие на бедрах, упор и соскок назад.

521. Исходное положение. Крайние держат палку на уровне пояса (или немного выше), средний выполняет вис стоя сзади.

Выполнение. Средний партнер толчком ногами переходит в вис согнувшись сзади, в вис прогнувшись, в вис прогнувшись верхом, в вис завесом двумя. Опираясь руками на пол соскок (в упор присев).

522. Исходное положение. Крайние держат палку на высоте пояса, средний стоит перед ней, держась хватом сверху.

Выполнение. Подъем переворотом, опускание вперед в вис согнувшись спереди, перемахом ног — вис лежа сзади; выкрутом в плечевых суставах (назад) вис присев и встать.

523. И с х о д н о е п о л о ж е н и е. Крайние в положении приседа держат палку на уровне груди, средний сидит на полу и держится за палку хватом сверху.

В ы п о л н е н и е. Крайние поднимают партнера, который выполняет вис согнувшись сзади. Это упражнение можно разнообразить действиями среднего партнера: он может выполнять вис, подъем переворотом, вис согнувшись спереди, вис завесом на одной, на двух и т. д.

УПРАЖНЕНИЯ С НАБИВНЫМ МЯЧОМ

Упражнения с набивным мячом получили в настоящее время весьма широкое распространение, благодаря своей доступности и исключительному разнообразию движений.

Упражнения с набивным мячом относятся к упражнениям с отягощением, однако отличаются от упражнений с другими предметами тем, что они более динамичны и включают элементы метания, имеющие значительный физиологический эффект.

Набивной мяч лучше всего (гигиеничнее) делать с кожаной покрышкой, набитой опилками, пробкой, морской травой, мочалой. Наиболее распространены мечи диаметром 100—125 см и весом 2—3—5 килограммов. Мяч должен иметь круглую форму и быть туго набитым. Если «набивка» в результате пользования утрясается или прессуется и мяч теряет форму, следует добавить «набивки». Упражнения с мячом для физкультурников, имеющих ограничения, не должны быть резкими, быстрыми, а также утомительными.

Так же, как и элементарные упражнения с палками, упражнения с набивным мячом можно применять в подготовительной части урока.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОДНОГО

524. Исходное положение. Основная стойка, мяч внизу (спереди).

Выполнение. Поднимание мяча вперед, вверх, за голову. Это упражнение можно выполнять с различными движениями ногами. С каждым подниманием мяча приседать (мяч вперед, вверх и т. д.), а также: мяч вперед, левую ногу в сторону; мяч вперед — правую ногу в сторону; мяч вверх — правую ногу назад и т. д.

525. Исходное положение. Основная стойка, мяч на грудь.

Выполнение. Поднимание мяча за голову вперед.

526. Исходное положение. Основная стойка, мяч впереди.

Выполнение. Поочередное отведение рук в стороны. Мяч свободно лежит на ладони вытянутой в сторону руки. Поднимание руки с мячом в сторону можно делать из другого исходного положения: руки опущены, ладони вверх, мяч лежит на ладонях. Из этого положения рука с мячом поднимается вперед, а затем в сторону. Для удержания мяча при поднимании руки ладонь следует поворачивать соответственно движению руки.

527. Исходное положение. Основная стойка, одна рука опущена вдоль тела, а другая согнута, прижимая мяч к груди.

Выполнение. Поднимание мяча вверх и обратно. После нескольких подниманий мяч перекладывается на другую руку. Это же упражнение видоизменяется опусканием мяча вперед после того, как он поднят вверх: мяч поднимается вверх, затем вперед и в исходное положение.

Два последних упражнения можно делать с двумя мячами, при этом они должны быть не тяжелее 2 килограммов каждый.

528. Исходное положение. Сед на полу, ноги врозь, руки сзади на полу.

Выполнение. Зажать мяч ступнями ног и поднять вперед вначале немного, а затем повыше. Вначале это упражнение облегчается небольшим наклоном назад (с опорой руками на пол), а затем руки держатся на поясе и поднимание мяча производится без наклона назад. В этом же положении с опорой руками на пол — сгибать ноги вперед и выпрямлять, производя движение, не касаясь ногами пола. В дальнейшем можно соединять эти движения: согнуть ноги вперед, выпрямить ноги, не опуская их на пол, затем вновь согнуть ноги вперед и, выпрямив, опустить на пол. Возможны и другие варианты.

529. Исходное положение. Лежа лицом вниз, опереться локтями, мяч между ног — зажат ступнями.

Выполнение. Сгибание ног с мячом назад и разгибание их. Можно поднимать ноги назад, не сгибая их. Для этого упражнения следует лечь на пол лицом на руки, не поднимая головы. Соединить эти движения можно следующим образом: на первый счет согнуть ноги назад, на второй — выпрямить, не опуская на пол; на третий — вновь согнуть назад и на четвертый — опустить на пол. Можно также это упражнение комбинировать с наклоном: на первый счет согнуть ноги вперед, на второй — выпрямить руки и наклониться назад, на третий — выпрямиться и лечь, на четвертый — опустить ноги на пол. Этот же вариант можно выполнить с подниманием прямых ног назад.

Упражнения можно выполнять, сидя на полу: зажать мяч ступнями, согнуть ноги вперед, подтянуть их вперед, взять мяч руками и вытянуть ноги в исходное положение. Прodelать то же самое в обратном порядке.

Поднимание мяча ногами очень хорошо выполнять, сидя и лежа на гимнастической скамейке.

530. Исходное положение. Лежа на спине руки в стороны, ноги с мячом, зажатым между ступнями, подняты вперед.

Выполнение. Опускание ног в стороны.

531. Исходное положение то же.

Выполнение. Круговые движения ногами.

532. Исходное положение. Стойка ноги врозь пошире, мяч спереди внизу.

Выполнение. На первый счет согнуть правую ногу, левую руку с мячом поднять в сторону, правую руку на пояс; на второй счет — исходное положение; на третий — согнуть левую ногу, правую руку с мячом поднять в сторону, левую — на пояс; на четвертый — исходное положение (рис. 70).

533. Исходное положение то же.

Выполнение. На первый счет согнуть правую ногу почти до седа на пятке, вытянуть левую ногу, повернуться налево и поднять мяч вперед (по отношению к туловищу); на второй счет — исходное положение; на третий и четвертый — то же самое, но в другую сторону (рис. 71).

534. Исходное положение. Лежа ноги врозь, мяч зажат ступнями, руки на поясе (за головой или на полу).

Выполнение. Поднимание мяча ногами в различных направлениях: а) поднять ноги под прямым углом и опустить обратно на пол; или поднимая ноги с мячом под прямым углом, отвести их влево, вправо; выполнить круговые движения; сгибать и разгибать ноги; б) поднять мяч ногами и, наклоняясь назад, коснуться ими пола за головой (рис. 72).

535. Исходное положение. Сед, мяч у голеностопных суставов, руки вдоль тела.

Выполнение. На первые два счета лечь на пол, на два следующих счета взять мяч ногами, поднять его вверх и, наклоняясь назад, коснуться ногами (с мячом) пола, в об-

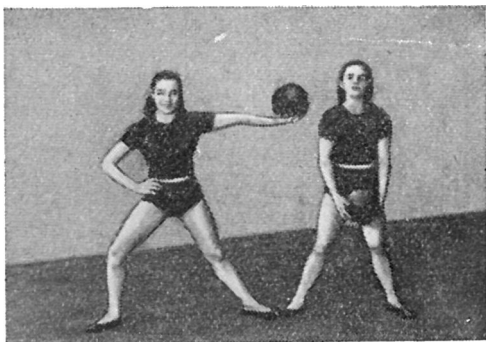


Рис. 70

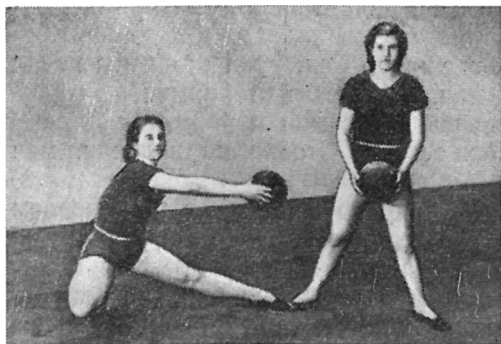


Рис. 71

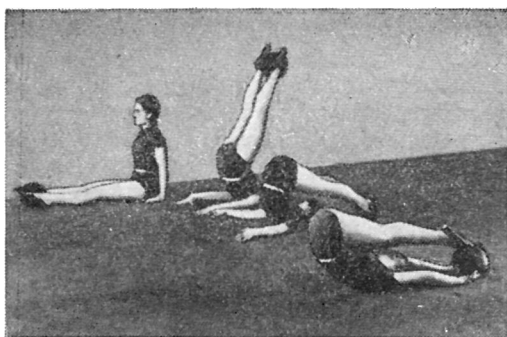


Рис. 72

ратном порядке вернуться в исходное положение: вначале на два счета поднять мяч и положить его на пол, а затем сесть на пол (см. рис. 72).

536. И с х о д н о е положение то же.

В ы п о л н е н и е. На первые два счета наклониться вперед и взять руками мяч, на третий и четвертый счет наклониться назад и

лечь на пол, положив мяч около головы (ноги на полу), на пятый и шестой счет — закинуть ноги назад, наклоняясь, и взять ими мяч, на седьмой и восьмой счет опустить ноги с мячом на пол и одновременно сесть.

537. И с х о д н о е положение. Сед, мяч спереди внизу.

В ы п о л н е н и е. На первый счет поворот налево, руки в стороны, мяч на ладоне левой руки; на третий и четвертый счет вернуться в исходное положение; на пятый и шестой счет повернуться направо, руки в стороны, мяч на ладони правой руки; на седьмой и восьмой счет вернуться в исходное положение и положить мяч между ног; на следующие восемь счетов поднять ногами мяч, наклониться назад и вновь вернуться в исходное положение.

538. И с х о д н о е положение. Сед, ноги скрестно, мяч за головой.

В ы п о л н е н и е. Взмахом мяча вверх, а затем вниз повернуться кругом и встать. Обратно, взмахнув мяч вверх и опустив за голову, сесть. Повторить упражнение с поворотом в другую сторону.

539. И с х о д н о е положение то же, но мяч перед грудью.

В ы п о л н е н и е. Повернуться, поднимая мяч на прямых руках вперед.

540. И с х о д н о е положение. Сед, руки отведены назад и в стороны и опираются на пол, мяч зажат ступнями.

В ы п о л н е н и е. Подбросить вверх мяч и поймать.

541. И с х о д н о е положение. Стойка на коленях, мяч спереди внизу.

В ы п о л н е н и е. Повороты направо и налево с разведением рук в стороны. Мяч перекаладывается то в одну, то в другую руку.

542. И с х о д н о е положение то же.

В ы п о л н е н и е. Руки вперед, повернуться направо или налево и положить мяч сзади на ноги, а затем вернуться в исходное положение. Это упражнение можно видоизменить: после того, как мяч положен на ноги, вернуться в исходное положение, но без

мяча; затем повернуться в другую сторону и взять мяч. То же самое в другую сторону.

543. Исходное положение то же, но мяч вверх.

Выполнение. Наклон вперед (параллельно полу) и возвращение в исходное положение. Можно, наклоняясь вперед, положить мяч на пол и прогнуться до касания плечами пола.

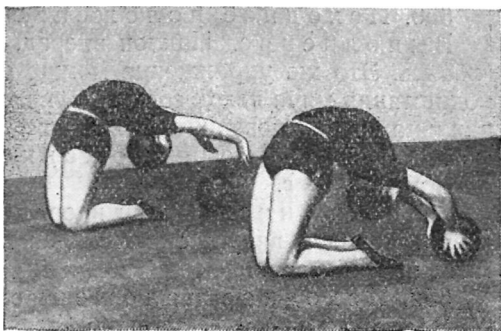


Рис. 73

544. Исходное положение то же.

Выполнение. Наклон назад, коснуться мячом пола, а затем вернуться в исходное положение (рис. 73).

545. Исходное положение то же, но мяч спереди внизу.

Выполнение. На первые два счета наклон вперед, мяч скользит по полу вперед до предела, пока плечи коснутся пола, на следующие два счета вернуться в исходное положение, затем также на два счета наклониться назад до касания мячом пола, и на последние два счета — вернуться в исходное положение.

546. Исходное положение то же.

Выполнение. Наклон назад, подняв мяч назад за голову и выставив вперед согнутую ногу, вытянутую вперед или в сторону. Можно, отставив ногу в сторону, поднять мяч вверх и наклониться в сторону вытянутой ноги или в противоположную.

547. Исходное положение. Стойка на правом (левом) колене, мяч на полу.

Выполнение. Взять мяч обеими руками, поднять его вверх, повернуться направо и встать. Затем повернуться еще направо, встать на левое колено и положить мяч на пол. Сделать то же самое, но в обратном порядке.

548. Исходное положение. Лежа лицом вниз, мяч спереди.

Выполнение. Поднять мяч вперед, а затем назад, наклонившись при этом назад. Можно поднять руки вверх, согнуть их и коснуться мячом плеч; или в положении наклона назад поднимать мяч вверх, или, согнув руки, коснуться мячом груди.

549. Исходное положение. Стойка ноги врозь. Мяч спереди внизу.

Выполнение. Поднимание мяча назад, наклоняясь назад. В этом же исходном положении поднимание мяча вверх с поворотом направо и налево. Можно после поворота наклониться назад, не сдвигая при этом ног.

550. Исходное положение то же.

Выполнение. Наклон вперед, поднимая мяч вверх и прогибаясь. Это же упражнение можно несколько дополнить. После поднимания мяча вверх согнуть руки, мяч за голову. Можно после наклона вперед повернуться направо, а затем налево.

551. Исходное положение. Основная стойка, мяч лежит около ног.

Выполнение. Наклон вперед (можно прогнувшись), взять мяч и поднять вверх; опустить вниз. С каждым подниманием мяча прогибаться.

552. Исходное положение то же.

Выполнение. Наклониться вперед возможно ниже и коснуться головой мяча, разведя при этом руки. Затем взять мяч руками и поднять его вверх, не выпрямляясь, а только сильно прогибаясь.

553. Исходное положение. Присед, мяч спереди внизу.

Выполнение. На первый счет выпрямить ноги, наклонившись вперед (можно касаясь головой мяча); на второй счет взять мяч и поднять вверх; на третий — опустить мяч на пол; на четвертый — принять исходное положение.

554. Исходное положение. Стойка ноги врозь, мяч вверху.

Выполнение. Наклоны влево и вправо.

555. Исходное положение то же.

Выполнение. Круговое движение туловищем до касания мячом пола вправо и вверх. После двух движений в одну сторону — то же самое в другую сторону.

556. Исходное положение то же.

Выполнение. Согнуть правую ногу и, сильно наклонившись влево, выпрямиться, повторить то же в другую сторону.

557. Исходное положение то же.

Выполнение. На первый счет согнуть правую ногу, наклонившись влево; на второй счет — выпрямить ноги, наклониться вперед; на третий — согнуть левую ногу, наклонившись вправо; на четвертый — наклониться вперед и т. д., затем выпрямиться в исходное положение.

558. Исходное положение то же.

Выполнение. На первый счет наклониться вперед, согнув руки, положить мяч назад на шею и плечи; на второй счет руки в стороны; на третий — взять руками мяч и на четвертый — принять исходное положение.

559. Исходное положение то же.

Выполнение. Подняться на носки, повернуться налево (скрещивая ноги) и сесть на пол, руки за голову. Затем встать и повернуться в исходное положение. Повторить то же самое, но в другую сторону. Это упражнение можно комбинировать с тем, что

дано выше: сидя поднимать в различных направлениях руки с мячом и поворачиваться.

560. Исходное положение. Стойка ноги врозь, мяч спереди внизу.

Выполнение. Подбрасывание вверх мяча и ловля его обеими руками. Вначале можно подбрасывать невысоко, а затем выше.

561. Исходное положение то же.

Выполнение. Подбросить мяч вверх двумя руками, а поймать — одной (вначале правой, а затем левой).

562. Исходное положение то же, но мяч за головой.

Выполнение. Подбросить мяч вверх и поймать его вытянутыми вверх руками, после чего опять опустить за голову.

563. Исходное положение то же, но туловище повернуть влево и мяч держать за головой (на вытянутых руках).

Выполнение. Подбросить мяч через голову, быстро повернуться в противоположную сторону и поймать мяч. То же самое, но с другой стороны.

564. Исходное положение то же, но мяч на ладони правой руки около правого бедра.

Выполнение. Согнуть правую ногу, бросить мяч под правую ногу вверх и, встав в исходное положение, поймать мяч. Перекладывая мяч, упражнение повторить с другой стороны.

565. Исходное положение то же.

Выполнение. Перебрасывание мяча вверх с одной руки на другую.

566. Исходное положение то же, но мяч в правой руке, обращенной пальцами назад и несколько отведенной назад.

Выполнение. Подбросить мяч из-за спины через правое плечо и поймать его двумя руками спереди.

567. Исходное положение. Стойка ноги врозь, мяч спереди внизу.

Выполнение. Сильно наклонившись вперед, бросить мяч между ног и успеть повернуться кругом, чтобы поймать его. Чтобы поймать мяч не сходя с места, нужно бросить его вверх и несколько вперед. Точность движения достигается тренировкой.

568. Исходное положение то же.

Выполнение. Подбросить мяч, повернуться на носках налево кругом и поймать мяч. Ноги при повороте скрещиваются, но не сдвигаются. То же самое в другую сторону.

569. Исходное положение. Стойка ноги врозь, мяч спереди внизу.

Выполнение. Сгибая правую ногу, подбросить коленом мяч кверху, поймать мяч и опустить ногу.

570. Исходное положение то же, но в каждой опущенной вниз руке на ладони по мячу.

Выполнение. Подбрасывание вверх и ловля мяча. Вначале следует подбрасывать мячи невысоко, а затем по мере тренировки подбрасывать выше. Упражнения с двумя мячами труднее и требуют большой координации и точности.

ПАРНЫЕ И ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Парные и групповые упражнения с мячом состоят главным образом в передаче, бросании, толкании. Упражнения в толкании и бросании наиболее эффективны.

При выполнении этих упражнений занимающиеся встают или в колонну по одному или по кругу, или шеренгами одна против другой. При передаче мяча следует встать таким образом, чтобы мяч можно было удобно взять, а вместе с тем, чтобы само движение передачи было достаточно динамичным.

571. Исходное положение. Занимающиеся встают в колонну по одному с дистанцией на один шаг. У первого в колонне мяч (в опущенных вниз руках).

Выполнение. По команде преподавателя мяч передается назад через голову. При этом передающий сильно наклоняется назад, не сдвигая ног. Принимающий мяч несколько наклоняется вперед. Можно изменить способ передачи: передающий мяч несколько сгибает вперед левую ногу, а правую выдвигает вперед, наклоняясь при передаче назад.

Можно передавать мяч влево или вправо. При передаче, не сдвигая ног, следует сильно повернуться. Ту же передачу мяча можно делать сидя, разведя ноги в стороны, сидя согнув ноги или стоя на коленях. Передачу мяча по кругу можно делать стоя друг к другу боком. Мяч при этом держится в вытянутых руках, передающий и принимающий наклоняются в сторону.

ПЕРЕДАЧА И ТОЛКАНИЕ МЯЧА

При переброске и толкании мяча занимающиеся становятся в две шеренги. При этом занимающиеся стоят строго друг против друга. Расстояние между шеренгами устанавливается в зависимости от силы и тренированности занимающихся, а также от веса мяча. Вначале это расстояние не должно быть большим. При расстановке следует учитывать рост и силу партнеров, подбирая, по возможности, равных. При занятиях с начинающими, пожилыми или имеющими ограничения следует избегать резких и быстрых движений. Вес мячей не должен при этом превышать двух-трех килограммов.

572. Исходное положение. Занимающиеся стоят в две шеренги одна против другой, лицом друг к другу, мяч у занимающихся одной шеренги.

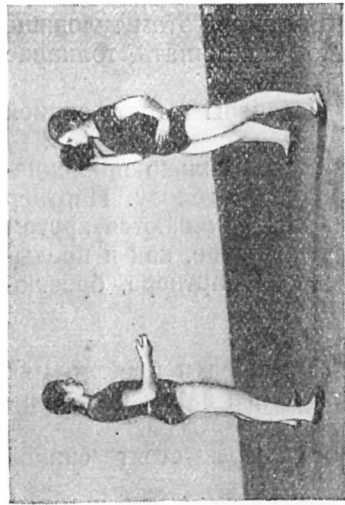


Рис. 74

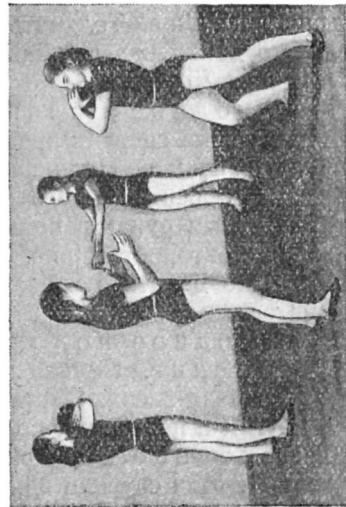


Рис. 75

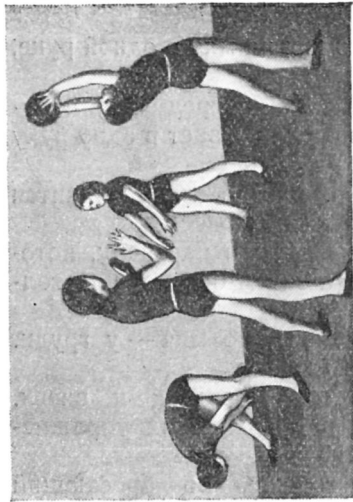


Рис. 76

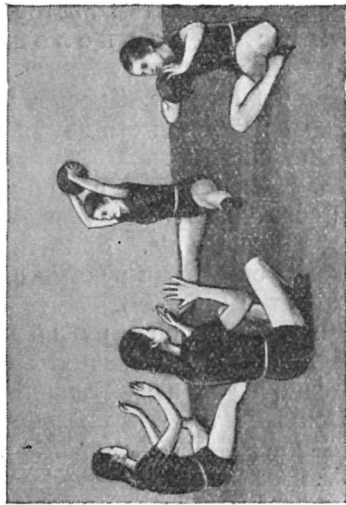


Рис. 77

Выполнение. Бросить мяч вперед-вверх с расчетом, чтобы он точно долетел до партнера. Партнер ловит мяч, а затем быстро бросает его обратно тем же способом.

573. Исходное положение то же, но мяч за головой.

Выполнение. Бросить мяч партнеру, который ловит его двумя руками, а затем повторяет движение.

574. Исходное положение то же, но мяч в одной руке, другая — на поясе.

Выполнение. Бросить мяч одной рукой вперед-вверх партнеру, который ловит его двумя руками, перекладывает в одну руку и бросает обратно.

575. Исходное положение то же, но мяч держится одной согнутой рукой у плеча, другая рука на поясе.

Выполнение. Бросить или толкнуть мяч партнеру, который ловит его двумя руками или одной, а затем бросает или толкает обратно (рис. 74).

576. Исходное положение то же, но мяч — у груди. Локти подняты и развернуты в стороны.

Выполнение. Толкнуть мяч от груди вперед и вверх. Ловится мяч тем же способом, как и в предыдущих упражнениях — двумя руками (рис. 75).

577. Исходное положение то же, но бросающий держит мяч у правого или левого плеча, локти подняты и развернуты в стороны, ноги несколько согнуты, а туловище повернуто в сторону мяча.

Выполнение. Толкнуть мяч, выпрямив при этом туловище и ноги. Это движение должно несколько напоминать толкание ядра (см. рис. 75).

578. Исходное положение. Партнеры стоят спиной друг к другу, мяч спереди внизу.

Выполнение. Поднявшись на носки и сильно наклонившись назад, бросить мяч вверх и назад через голову. Партнер ловит мяч двумя руками, после чего все поворачиваются кругом и движение повторяется (рис. 76). Это упражнение, как и предыдущие, можно делать с небольшим прыжком партнера, бросающего мяч.

579. Исходное положение то же.

Выполнение. Сильно наклониться вперед и бросить мяч между ног назад-вверх. Партнеры ловят мяч, а затем поворачиваются кругом и повторяют бросок.

580. Исходное положение. Партнеры стоят спиной друг к другу. Мяч спереди внизу.

Выполнение. Повернувшись направо, не сдвигая ног, бросить мяч вперед своему партнеру, который ловит его, также повернувшись направо. После того, как бросок будет повторен поймавшими мяч, делается бросок с поворотом в другую сторону.

581. Исходное положение. Партнеры сидят друг к другу лицом, ноги врозь или скрестно.

Выполнение. Бросание и толкание мяча описанными выше способами. Так как броски и толчки мяча сидя выполнить труднее, чем стоя, то расстояние между шеренгами несколько уменьшается. Техника метания мяча та же (рис. 77).

Упражнения с набивным мячом можно делать в комбинации с упражнениями на скамейке.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Упражнения на гимнастической стенке	5
Методические и гигиенические указания	—
Упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника и грудной клетки	7
Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	22
Упражнения для мышц ног	30
Упражнения для мышц туловища	38
Упражнения для выступлений	59
Упражнения на буме	71
Методические указания	—
Упражнения на одинарном буме	72
Упражнения на двойном буме	82
Упражнения в равновесии	90
Упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой	96
Прыжки	104
Упражнения в равновесии	—
Упражнения для выступлений	105
Упражнения с палками	109
Упражнения для одного	—
Парные упражнения	114
Упражнения втроем	118
Упражнения с набивным мячом	125
Упражнения для одного	—
Парные и групповые упражнения	132
Передача и толкание мяча	—

Редактор Ж. А. Орлеанская

Корректор З. Г. Цикорина

Техн. редактор Л. Д. Сайтаниди

Л 126142. Подписано к печати 27/VIII 1951 г. Формат 60/92 1/16. Сбьем 4,25 бум. л. 8,5 п. л. 8,48 уч.-изд. л. 39906 зн. в 1 п. л. Тираж 25000. Заказ 373. Цена 4 р. 25 к.

3-я типография «Красный печатерий» Главполиграфиздата при Совете Министров СССР, Москва, Краснопролетарская, 16.

ПОПРАВКИ

к книге А. А. Тиванова «Сборник упражнений по основной гимнастике»

Стр.	Строка	Напечатано	Следует читать	По чьей вине
8	9 снизу	слишком далеко отги- бать голову назад	слишком далеко откло- нять голову назад	Редактора
9	14 сверху	различным движением	различными движения- ми	Редактора
9	1 снизу	носками	носком	Автора и редак- тора
13	24 снизу	другой	дугой	Редактора
19	2 снизу	угла лопатки	углов лопаток	Автора и редак- тора
23	10 снизу	ноги — одна в продол- жении другой	ступни — одна в про- должении другой	Спецредактора
24	25 сверху	Вис сидя	Вис присев	»
25	25 снизу	Из вися сидя переход в упор	Из вися присев пере- ход в упор	»
28	11 снизу	касаясь	не касаясь	Автора и редак- тора
33	17 сверху	руки обхватывают ко- лени	руки обхватывают го- лени	»
35	7 снизу	опусканием	отпусканием	Редактора
39	3 снизу	пригнуться и поднять ноги	прогнуться и поднять ноги	»
41	13 снизу	лежа на животе	лежа на спине	»
44	8 сверху	и поддаться возможно дальше	и податься возможно дальше	»
63	24 снизу	на левом носке на- право	на левом носке налево	»
69	22 сверху	до касания лицом пола	до касания лицом ко- леней	»
75	4 снизу	после этого — группо- вые движения	после этого — круго- вые движения	»
78	1 сверху	Из упора спереди хватом снизу опускание в вис лежа	Из упора сзади хватом снизу опускание вперед в вис лежа сзади	Автора и редак- тора
78	8 сверху	На полусогнутые руки в упор лежа	На полусогнутые руки в вис лежа	»
86	12 снизу	переноса на нее тя- жесть тела, после чего опустить левую	затем опустить правую руку большим пальцем вперед на нижний бум, переноса на нее тя- жесть тела, после чего опустить левую руку	Редактора

См. продолжение:

Стр.	Строка	Напечатано	Следует читать	По чьей вине
92	12 снизу	идти лицом вперед переменным шагом польки, галопа, вальса и т. д.	идти лицом вперед переменным шагом, шагом польки, галопа, вальса и т. д.	Редактора
98	18 сверху	Встать и приставить вместе ноги	Встать и приставить правую ногу	Редактора
99	18 снизу	Встать, поднять ноги вверх	Встать, поднять руки вверх	»
100	9 снизу	Стойка в шахматном порядке по обе стороны от скамейки	Занимающиеся стоят в шахматном порядке лицом друг к другу по обе стороны от скамейки	Редактора
101	21 снизу	Сед на скамейке боком друг к другу в шахматном порядке	Сед на скамейке, боком друг к другу лицом в разные стороны	Редактора
102	4 снизу	Стойка в шахматном порядке	Занимающиеся в шахматном порядке в упоре лежа, руки на скамейке, носки на полу	»
113	1 сверху	Опуская палку	Отпуская палку	»
113	4 сверху	Опуская палку	Отпуская палку	»
113	11 снизу	Опираясь на палку и не опуская ее	Опираясь на палку и не отпуская ее	»
125	3 снизу	Поднимание мяча за голову вперед.	Поднимание мяча за голову, вперед.	»

Цена 4 руб. 25 коп.