

Ю. НИКОЛАЕВ

A stylized illustration of an acrobat in a black silhouette, performing a handstand or a similar acrobatic pose. The figure is positioned in the upper right quadrant of the cover. Behind the figure are several overlapping black circles and a large yellow shape that resembles a stylized sun or a cloud. To the left of the figure is a large red triangle pointing towards the center. The background is a light beige color.

Акробатика

В ПИОНЕРСКОМ
ЛАГЕРЕ

Ю. К. НИКОЛАЕВ

АКРОБАТИКА

в пионерском лагере

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»

Москва 1966

Рецензент
кандидат педагогических наук, доцент
ИГНАШЕНКО А. М.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ АКРОБАТИКОЙ

Акробатикой могут заниматься все школьники, прошедшие медицинский осмотр и имеющие разрешение врача.

При организации и проведении занятий в пионерском лагере следует учитывать кратковременность пребывания детей в лагере (1—2 месяца), специфику мест занятий и различный уровень физической и технической подготовленности ребят.

Если занятия проводятся на площадке с травяным покрытием, а не на специальной мягкой дорожке, то следует подбирать упражнения, заканчивающиеся легким приземлением. Это позволит исключить ушибы и неприятные ощущения при соприкосновении с жесткой поверхностью.

За время пребывания в лагере дети могут овладеть несложными акробатическими упражнениями (прыжковыми, парными и групповыми), а более подготовленные и относительно трудными.

При проведении занятий преподавателю надо учитывать возрастные особенности школьников и в соответствии с этим подбирать посильные упражнения. Особенно строго следует подходить к дозировке силовых упражнений. Детям нельзя давать упражнения, связанные с задержкой дыхания (длительное сохранение неудобного положения, поднимание большой тяжести и т. д.). Однако случается, что ребята задерживают дыхание во время выполнения легких упражнений. Это обязывает тренера не только разъяснить ученику, что задержка дыхания недопустима, но и научить его свободно дышать в любых, даже неудобных позах (в стойке на лопатках и др.).

Девочкам обычно нравятся упражнения на гибкость. Однако их следует предостеречь от чрезмерного увлечения мостами и перекидками. При изучении ими этих упражнений преподавателю надо очень внимательно подбирать материал (развивать гибкость в верхних отделах позвоночника и в плечевом поясе, сочетать развитие гибкости с укреплением мышц живота) и следить за правильной техникой выполнения.

В пионерском лагере занятия акробатикой желательно проводить два-три раза в неделю по 1—1,5 часа каждое, спустя час после еды (завтрака или полдника).

Каждое занятие начинается с разминки и заканчивается специальными общеразвивающими упражнениями.

В разминку включают ходьбу, бег, прыжки, движения руками и ногами (махового и силового характера), различные наклоны и повороты туловища и головы. Эти упражнения выполняют стоя, сидя, лежа, в упорах.

Во время разминки детям необходимо давать упражнения, направленные на «разогревание» организма. Особое внимание нужно уделить подготовке тех групп мышц и суставов, на которые в основной части занятий будет приходиться повышенная нагрузка. Так, например, перед выполнением подъемов разгибом и переворотов вперед делают упражнения с большим прогибанием туловища и с движением головы назад, упражнения с максимальным отведением рук вверх-назад. Кроме этого, надо так же хорошо «разогреть» лучезапястные и голеностопные суставы. Таким образом, содержание разминки определяется характером упражнений, выполняемых в основной части занятия.

В разминку можно включать и акробатические упражнения, которые хорошо освоены детьми и не требуют больших мышечных усилий (перекаты, кувырки вперед без прыжка, колесо). Наиболее простые парные и групповые упражнения могут так же выполняться, как подводящие и подготовительные (стойки ступнями на коленях нижнего и др.). Если до занятий с детьми проводились подвижные игры, то разминка может быть короче. При холодной погоде подготовительная часть более продолжительна.

В основной части занятия упражнения следует чередовать по степени напряженности (силовые — темповые

упражнения), по характеру выполняемых упражнений (балансирования — прыжки) и по видам акробатики (прыжки — парные — групповые упражнения). Наиболее трудные по координации упражнения лучше выполнять в момент наибольшей работоспособности — примерно в середине основной части.

Многие упражнения, в том числе и подготовительные, рекомендуется проводить в игровой и соревновательной форме («Кто длиннее сделает кувырок или колесо», «Кто мягче выполнит кувырок», «Кто выше сделает кувырок прыжком»). Целесообразно также проведение эстафет с элементами акробатики (с включением кувырков, перекатов, прыжков через партнеров).

При выполнении упражнений, связанных с развитием одного из основных качеств акробата — прыгучести, можно также использовать игровой и соревновательный методы (прыгнуть на возвышение, перепрыгнуть через веревочку или планку, достать высоко подвешенный предмет или ветку дерева и др.). Все прыжки рекомендуется выполнять толчком обеих ног. Работа над развитием специфических физических качеств акробата проводится в конце основной части.

В заключительной части занятий следует привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние. Для этого рекомендуется ходьба, упражнения на расслабление и внимание.

На занятиях не следует ограничиваться изучением упражнений какого-либо одного вида акробатики. Лучше сочетать прыжки с парными и групповыми упражнениями. Это способствует разностороннему физическому развитию и овладению большим диапазоном двигательных навыков. Чередование упражнений статического и динамического характера уменьшает утомляемость и повышает интерес к занятиям.

Строгое соблюдение дисциплины — обязательное условие при занятиях акробатикой. Дисциплинирующими моментами являются одновременное начало и завершение упражнений всей группой, выполнение упражнений по команде и под счет, высокая требовательность тренера. Все это позволит продуктивнее провести тренировку и исключит возможность травм.

При обучении акробатическим упражнениям материал необходимо располагать так, чтобы ранее усвоен-

ные упражнения подготавливали детей к изучению последующих. С этой же целью используются подготовительные и подводящие упражнения, облегчающие усвоение основных. Это, однако, не значит, что нужно сначала освоить все более простые упражнения и проделать все подводящие. Можно приступать к разучиванию упражнений любой сложности, если ученик будет физически и технически подготовлен к этому. Например, если занимающийся высоко прыгает вверх с места, хорошо усвоил группировку и знаком с переворачиванием назад в кувырках назад, то с ним можно разучивать заднее сальто с места. Такие ребята научатся хорошо делать сальто несмотря на то, что не выполняли раньше более легких упражнений — пёреворотов, подъемов разгибом, стоек. Однако это не значит, что менее трудные упражнения не нужно осваивать. Чем более широкий круг упражнений выполнит ученик, тем больший двигательный опыт приобретет он, тем с большей ловкостью он сможет делать новые, незнакомые движения.

На каждом занятии с детьми надо изучать новые, более сложные, но посильные элементы. Это способствует их спортивному росту и поддерживает интерес к дальнейшим занятиям.

В лагере обычно состав занимающихся акробатикой весьма разнороден (возраст, физическая и техническая подготовка). Поэтому задания надо давать каждому ученику индивидуально, учитывая его возможности. Очень трудные, невыполнимые упражнения порождают у детей чувство неуверенности и страха, они теряют веру в свои силы и у них появляется нежелание тренироваться. Особенно это заметно у девочек, которые из-за боязни показать себя слабыми, неспособными часто отказываются от тренировок. Слишком же легкие упражнения выполняются ребятами без интереса. Все это предъявляет особые требования к подбору материала для занятий, организации их, методам проведения.

При изучении техники каждого элемента необходимо большое количество повторений. Чтобы не снижать интерес ребят, эти элементы следует делать в более сложных сочетаниях и оригинальных построениях. Например, простые стойки полезно выполнять с различными положениями ног, в сочетании с перекатами и кувырками, в определенном ритме под музыку, а кувырки

не только в сочетании с другими элементами, но и с партнерами (партнер перепрыгивает через выполняющего кувырок и т. д.).

Если ученики сознательно относятся к занятиям и осмысленно выполняют упражнения, то они достигают хороших результатов. Это, в свою очередь, побуждает их еще лучше выполнять указания преподавателя. Стремление детей к осмысливанию происходящего надо всемерно поощрять. Поэтому план занятия следует составлять так, чтобы каждый ученик был активен. При этом важно не только правильно подобрать упражнения (в меру сложные и эмоциональные), но и определить ближайшие задачи. На первых занятиях ребят надо познакомить с теми упражнениями, которые они могут освоить за время пребывания в лагере, дать задания, подготовить спортивные номера к предстоящим праздникам, а после нескольких тренировок обсудить с ними сценарий выступления и распределить обязанности. Для повышения активности полезно также, чтобы на тренировках ученики помогали партнерам при выполнении упражнений, страховали друг друга, исправляли ошибки товарищей.

Необходимо всегда помнить, что выполнение многих акробатических упражнений связано с определенным риском (падения) и с большой нагрузкой на связки и суставы. Поэтому для тренера важно обеспечить безопасность при выполнении упражнений. Эта задача вполне разрешима, если ученики будут выполнять только те упражнения, к которым они подготовлены физически и технически; делать упражнения после соответствующей разминки; изучать сложные упражнения на специальной дорожке и со страховкой (поясом или другим способом); владеть навыками самостраховки.

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

Акробатикой можно заниматься на любой лужайке с хорошим травяным покрытием или на пляже. Но лучше приготовить специальную площадку с мягким грунтом или подстилкой. Для этого надо вырыть яму глубиной 15—25 см и засыпать ее опилками. Минимальные размеры ямы 2×4,5 м. Если дети будут изучать боль-

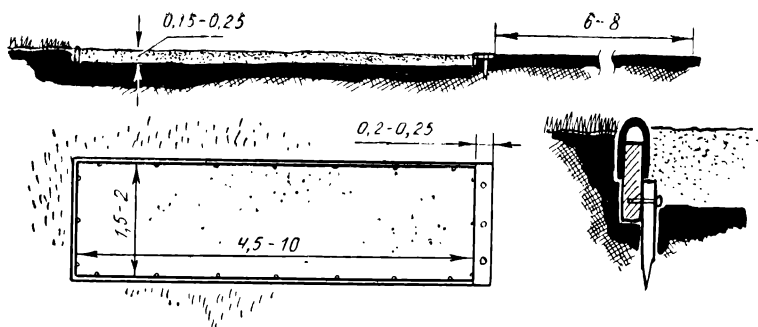


Рис. 1.

шие прыжковые комбинации, то необходимо сделать дорожку длиной 7—10 м. Чтобы земля не осыпалась, следует края ямы укрепить досками на колышках, а выступающие ребра досок обить толстой резиной (от старого шланга).

Перед одной из узких сторон площадки предусматривается место для разбега длиной 6—8 м. Вдоль края ямы со стороны дорожки для разбега укрепляется доска шириной 20—25 см, которая крепится гвоздями к вбитым в землю колышкам (рис. 1).

Уход за акробатической дорожкой простой: опилки надо регулярно разравнивать (но не взрыхлять), поливать водой и утрамбовывать.

Перед занятиями яму желательно покрывать брезентом или ковровой дорожкой, которые прикрепляются к земле.

В случае ненастной погоды занятия следует проводить в помещении, используя для этого гимнастические

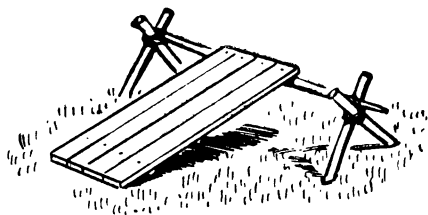


Рис. 2.

маты. Если в лагере нет матов, то на месте можно изготовить плетеную дорожку из камыша или осоки (наподобие толстой циновки). Для этого нарезанные стебли укладывают поперек

дорожки (толстые концы стеблей кладут равномерно на обе стороны) и простегивают бечевкой (четырьмя-пятью стежками) сверху и снизу. Вся дорожка должна быть одинаковой толщины. Для занятий достаточно одной или двух дорожек длиной 3—4 м каждая и шириной 1—1,2 м. Такой плетеный мат надо покрывать ковром или полотнищем из толстой материи (например, старые байковые одеяла).

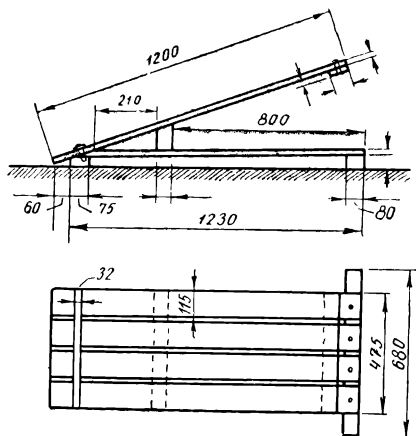


Рис. 3.

Когда нет достаточно просторного помещения, то не нужно огорчаться — в акробатике много упражнений, которые можно выполнять без разбега, а для парных упражнений вообще не требуется большое пространство.

Высокие прыжки рекомендуется разучивать с трамплина. Простой трамплин можно сделать своими силами (рис. 2). На вкопанные или вбитые в землю козлы, расстояние между которыми 2—2,5 м, кладется сухая березовая жердь. Посередине к ней прибиваются тонкие доски, образующие платформу размером 40×120 см. Снизу доски платформы скрепляются планкой. Толщина жерди 8—9 см, а расстояние от земли 35—40 см. Изменяя расстояние между козлами, можно регулировать эластичность (жесткость) трамплина. Чтобы трамплин был более эластичным, надо уменьшить диаметр жерди на 2—3 см (концы жерди аккуратно сострогать рубанком-шерхебелем).

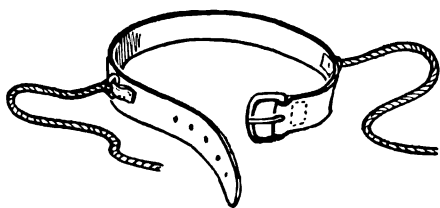


Рис. 4.

На занятиях используется и другой тип трамплина (рис. 3), изготавливаемый нашей промышленностью.

Страховка и помощь при выполнении акробатических упражнений осуществляется ручным поясом (рис. 4). Его можно купить, но нетрудно сделать и самим. Пояс делается из сыромятного ремня, который нашивается на более широкую толстую подкладку (мягкий войлок, обшитый плотной материей). Через ремень пропускаются два кольца для веревок и пришиваются так, чтобы при застегнутом поясе они находились с боков занимающегося. Кольца должны быть сварены или спаяны. Если колец нет, то веревка закрепляется непосредственно на ремне. Однако такой пояс менее удобен и недолговечен.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ

Акробатические прыжки — самый эмоциональный вид акробатических упражнений. Они наиболее свойственны детям.

Отдельные группы акробатических прыжков характеризуются следующим:

перекаты и кувырки — перекатным движением (с последовательным касанием пола отдельными частями тела) без полного переворачивания и с полным переворачиванием через голову;

колеса — равномерной опорой каждой рукой и ногой;

перекидки — безостановочным переворачиванием через мост без фазы полета;

полуперевороты — прыжком с одной части тела на другую;

перевороты — полным переворачиванием, с промежуточной опорой руками (или руками и головой) и фазой полета;

сальто — переворачиванием в прыжке без промежуточной опоры.

Большой диапазон трудности позволяет заниматься акробатическими прыжками детям всех возрастов. Мальчики и девочки младшего школьного возраста могут выполнять простые перекаты, кувырки вперед (без полета), колеса, а учащиеся V—VIII классов — все виды переворотов вперед.

Простые акробатические прыжки являются подводящими и подготовительными к более сложным. Поэтому если хотят быстро и правильно освоить сложные упражнения, то более легкие, но сходные по отдельным компонентам со сложными, надо разучивать правильно

и прочно. В этом успех спортивного роста юного акробата.

Все прыжки рекомендуется выполнять толчком левой ногой, повороты делать налево (если ученик не левша).

Акробатические прыжки, связанные с риском падения, нужно обязательно выполнять со страховкой. При этом страхующий должен не стеснять движений ученика, в наиболее ответственный момент находиться близко от него и в случае необходимости быть готовым подхватить его на руки или помочь ему закончить упражнение. По мере освоения упражнения помощь и страховку нужно постепенно уменьшать и переходить к легким подталкиваниям. Если ученику часто оказывать излишнюю помощь, то он к ней привыкнет и не сможет самостоятельно выполнять упражнения (или, по крайней мере, будет испытывать страх перед выполнением).

ПЕРЕКАТЫ

Круговой перекат (рис. 5) самое простое упражнение, с которого можно начинать обучение¹. При его выполнении нужно обращать внимание на полный

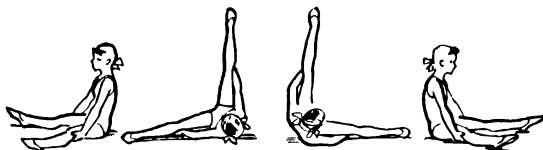


Рис. 5.

наклон туловища к левой ноге (до касания левым боком пола около ноги), на поднимание вверх вначале только правой ноги, на помощь во время переката округленными в локтях руками.

Обычно при изучении переката дети наклоняются не в сторону, а назад. Чтобы исправить эту ошибку и ускорить освоение упражнения, учитель становится за спиной занимающегося и помогает ему наклониться к левой

¹ Здесь и далее упражнения по возможности будут излагаться в порядке их изучения.

ноге, одновременно он поднимает его правую ногу (под бедро) и направляет ученика энергичным движением на перекат.

Детям очень нравится выполнять круговой перекат вдвоем. Это нетрудно сделать. В исходном положении партнеры садятся спиной друг к другу. По сигналу они одновременно начинают наклон и одновременно заканчивают упражнение, поменявшись местами во время переката. Чтобы не удаляться друг от друга, перекатное движение необходимо делать на пояснице, а не на плечах. Перекат можно выполнять несколько раз без остановки.

Перекат в сторону можно делать из положения лежа (на груди, спине) руки вверх или прижав прямые (согнутые) руки к туловищу. Труднее сделать тот же перекат в быстром темпе и с дополнительными заданиями. Например (упражнение для двух человек), первый боком перепрыгивает через второго, стоящего на четвереньках боком к нему, приземляется на ноги и на руки, не теряя темпа, быстро ложится и делает перекат (рис. 6). Выполнив перекат, первый становится на четвереньки, а второй делает прыжок через первого с последующим перекатом. Так, меняясь ролями и перепрыгивая друг через друга, они продвигаются вперед.

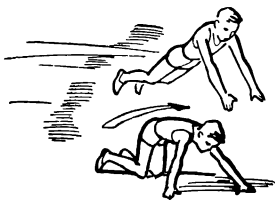


Рис. 6.

Выполнение переката в сторону из седа углом в положение лежа на животе прогнувшись и дальше в сед углом укрепляет мышцы туловища, совершенствует навыки равновесия и поворотов. В положении сидя и лежа руки держать в стороны, при перекате — над головой.

При перекате в сторону в группировке (рис. 7) ученик делает перекатные движения по округленным напряженным рукам. Изменяя положение рук,



Рис. 7.

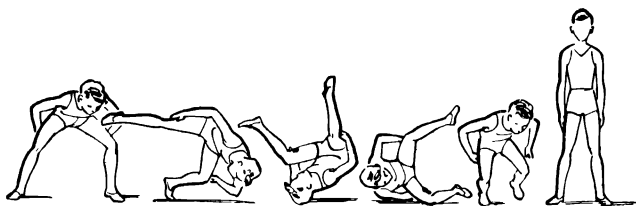


Рис. 8.

можно добиться мягкости переката, прямолинейности движения и ускорения темпа выполнения упражнения. Конечным положением может быть стойка на колене, другая нога в сторону на носок.

Длинный перекат в сторону (рис. 8) начинается глубоким выпадом в сторону и продолжается от левого плеча к правой стороне таза. Заканчивая перекат, ученик должен согнуть правую ногу под себя и быстро встать на обе ноги. При выполнении переката надо не касаться пола головой и помогать переворачиванию махом правой ногой.

Выполняя любой из перекатов, следует смотреть в сторону движения и зрительно ориентироваться по предметам, находящимся впереди по ходу движения.

Все перекаты в сторону имеют прикладное значение как средство самостраховки при падениях. Поэтому при их выполнении преподаватель обязан требовать от занимающихся, чтобы они постоянно держали голову подальше от пола, опирались руками о пол мягко и тут же сгибали их к туловищу и быстро перекатывались.

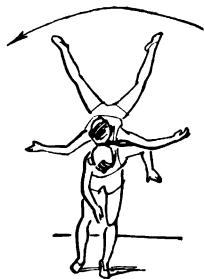


Рис. 9

Перекат в сторону можно делать на спине партнера (рис. 9). Для успешного выполнения верхнему нужно позаботиться о сильном махе одной и толчке другой ногой, о высоком поднимании ног (находясь на спине партнера), о приземлении на правую ногу как можно ближе к партнеру. Нижний помогает верхнему поворотом плеч. Это упражнение легче делать после темпового подскока (подскок на правой ноге

со сгибанием левой вперед, с приземлением на правую ногу и шагом левой вперед).

Выполнение перекатов на передней поверхности тела требует некоторой физической подготовки.

Эти перекаты рекомендуется изучать в следующем порядке. Ученик ложится на живот, прогибается, руки в стороны. Партнер, поднимая и опуская ступни лежащего товарища, перекачивает его вперед и назад. Сначала выполняющий стремится только сохранить позу, а затем и усилить перекатные движения (поднимая то плечи, то ноги). После нескольких повторений партнер, «раскачав» выполняющего, отпускает его, а тот стремится сохранить или даже увеличить размах перекатных движений. Затем ученику предлагается сделать эти движения самостоятельно.

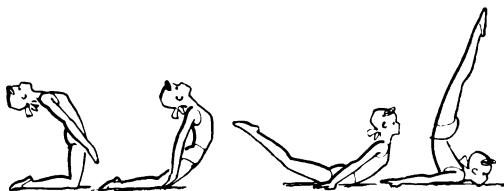


Рис. 10.

Следующий этап изучения переката вперед из стойки на коленях. Вначале упражнение делают с касанием руками пола, а затем держа руки в стороны или за головой. Главное при этом следить за тем, чтобы плечи опускались несколько позже, а перекат начинался касанием бедрами пола (рис. 10). Далее при выполнении переката надо стремиться остаться подольше в стойке на груди или на плече.

После освоения перекатных движений разучивается перекат назад из стойки на руках (рис. 11). Если ученик не

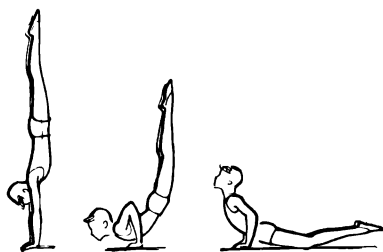


Рис. 11.

умеет делать стойки на руках, то ему будет достаточно выйти на согнутые руки, подняв ноги выше туловища (махом одной и толчком другой ногой).

Для овладения навыками самостраховки полезно этот перекат делать из вертикального и из наклонного положения (вперед и назад), а также из стойки на голове (приподняв голову от пола или сгибая и резко разгибая ноги).

Основное в этих перекатах — начинать перекатное движение от груди (не с живота), сохраняя возможно дольше более высокое положение ног, а при опускании туловища — подавать плечи вперед.

При перекатах на передней поверхности тела (особенно вперед) особое внимание должно быть обращено на выполнение перекатных движений без сгибания и разведения ног. В дальнейшем это позволит быстрее и лучше освоить более сложные упражнения и приучит к правильному стилю выполнения упражнений.

Перекаты на спине в группировке (рис. 12) изучаются после овладения группировкой стоя, присев, сидя и лежа на спине (рис. 13). При этом следует обратить внимание на максимальное сгибание всего тела: колени прижаты к плечам, пятки — к ягодицам, локти — к туловищу. Колени всегда (и в кувырках, и в сальто) находятся на ширине плеч, пятки вместе, спина округлена.

Осваивая перекаты на спине, надо помнить, что вращению назад помогает энергичное движение коленей к плечам, наклон головы назад, а вращению вперед — наклон головы вперед, энергичное движение плеч к коленям и пяток к ягодицам.

Весьма полезно выполнять перекат назад в группировке из упора присев до касания лопатками пола и об-

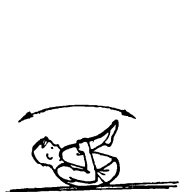


Рис. 12.

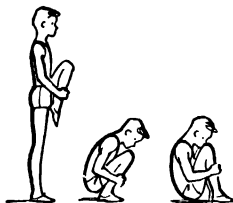


Рис. 13.

ратно в основную стойку (без опоры руками и без переступания ногами). Это основное подводящее упражнение к кувырмам вперед.

Перекаты на спине можно выполнять с прямыми ногами. Вначале рекомендуется изучать их из седа — приняв исходное положение, следует сделать резкое движение туловищем и перекатиться до стойки на лопатках (руки на полу), стремясь выпрямиться в середине переката. Чтобы выполнить это упражнение из основной стойки (см. рис. 21,1—3 фигуры), надо, сгибаясь в тазобедренных суставах, одновременно завалиться назад. Однако прежде чем сесть, необходимо согнуться еще больше и постараться как можно раньше опереться руками около туловища. Дальше перекат выполняется так же, как и из седа.

Умение выполнять различные перекаты — основа техники самостраховки при падениях. Падения могут быть и на тренировках, и при проведении подвижных игр, и в быту. Поэтому лучше, если они будут безболезненны. Здесь особенно помогут занятия акробатикой, на которых дети научатся специальным приемам самостраховки.

При падении назад (на спину) нужно согнуться, выставить одну ногу назад и, прижав руки к туловищу, перекатиться до касания лопатками пола. При падении голову держать подальше от пола; не выставлять прямые руки к полу; перекаtywаясь на спине, уменьшить сгибание в тазобедренных суставах так, чтобы не перевалиться через голову. При разучивании этого приема степень падения назад прямым телом до сгибания рекомендуется увеличивать постепенно (насколько позволит выдержка). После «заваливания» делают мягкое перекаtywание на спине.

Этот способ самостраховки основной, так как при падениях набок и вперед нужно поворачиваться на спину, заканчивая падение перекатом на спине.

В отдельных случаях при падении вперед (если не представляется возможность повернуться на спину) нежелательных последствий (травмы, обычные при неумелом падении) можно избежать, сделав перекат на передней поверхности тела (иногда со скольжением).

Несмотря на множество способов самостраховки, преподавателям и ученикам следует всегда помнить,

что при любых падениях голову и локти надо держать подальше от пола, а прямые руки не выставлять вперед.

КУВЫРКИ

Кувырки занимают значительное место в работе с детьми. Поэтому, чтобы занятия проходили интереснее, надо чаще менять исходное и конечное положения, способ выполнения, давать различные задания.

Перед изучением кувырка вперед вначале выполняют (как подводящее и настраивающее упражнение) перекаты на спине в группировке с выходом в основную стойку. Затем ученику предлагают сделать тот же перекат, но из упора присев (наклоном вперед) после касания лопатками пола. Таким образом он выполнит кувырок (рис. 14).

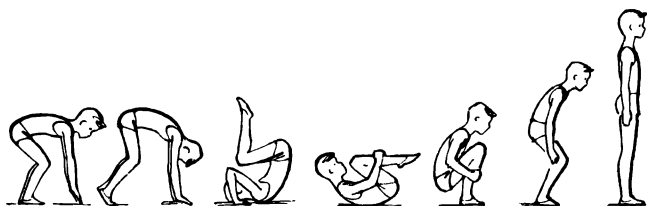


Рис. 14.

Основные элементы техники кувырка: толчок ногами с одновременным наклоном вперед; сильный наклон головы вперед (чтобы по возможности коснуться пола не головой, а лопатками); быстрое круговое движение руками для захвата группировки; плотная группировка (как в перекатах); подтягивание руками пяток к ягодицам (чтобы встать ближе к месту касания спиной пола); движение грудью и головой вперед.

Кувырок следует заканчивать не только основной стойкой (этим отрабатываются движения для сохранения равновесия), но и прыжком с махом руками вверх (это способствует развитию прыгучести и полному выпрямлению тела, необходимого в сложных прыжках).

По мере освоения техники рекомендуется выполнять несколько кувырков подряд без остановки («в темп»).

Чтобы ученик при этом не терял зрительной ориентировки и не испытывал головокружения, ему следует после каждого кувырка быстрее увидеть предметы перед собой (за счет наклона головы вперед) и подольше смотреть на них перед последующим кувырком.

Выполнение кувырка из упора лежа помогает освоить необходимый наклон головы вперед (кувырок можно начинать медленно, подтягивая ноги вперед силой или быстро за счет резкого прогибания и последующего сгибания тела).

Кувырок согнувшись (с прямыми ногами) выполняется из стойки ноги врозь (это легче) и из основной стойки в сед, а в дальнейшем и в основную стойку (чтобы встать на ноги, требуется резкое движение туловищем вперед до полного сгибания в тазобедренных суставах с одновременным продолжительным толчком руками от пола).

Кувырки можно делать с одной ноги (шагая вперед) и приземляться на одну ногу. Разновидностью будет кувырок с захватом (дети называют его «пистолет»). Стоя на маховой ноге, ученик поднимает прямую толчковую ногу вперед, захватывает ее за голеностопный сустав и, шагая вперед, делает кувырок, приземляясь в то же положение. Во время кувырка сгибаются обе ноги.

Кувырок ноги скрестно выполняется в соединениях, где после кувырка нужно сделать поворот на 180 или 360° в приседе.

Другими исходными положениями для кувырков могут быть: сед на пятках (группировка при этом будет более компактной), выпад вперед, равновесие на одной ноге и на колене, полушпагат. Кувырки можно делать с места, с разбега, после прыжка вверх и в глубину.

Их полезно также выполнять после быстрой пробежки (2—3 шага) на четвереньках. Эти упражнения являются одновременно способом самостраховки при падении вперед с сильным вращением. Эффективность упражнений повышается, если их делать после высокого прыжка, когда тело акробата сильно наклонено вперед.

Кувырки из стойки на руках и из стойки на голове выполняются в группировке и согнувшись. Они являются подготовительными упражнениями к кувырку прыжком. Если ученик не умеет делать стойку

на руках, то ему достаточно перед кувырком сделать только выход в стойку (махом или толчком поднять ноги как можно выше). Главное в технике этого кувырка — вначале потерять равновесие вперед прямым телом, затем коснуться плечами пола и только потом сгруппироваться.

При выполнении кувырка из стойки на голове нужно силой или за счет сгибания и резкого разгибания ног приподнять голову от пола и наклонить ее на грудь.

Кувырки можно выполнять на возвышение (с пола на маты, на стол, на неровность местности); с различными положениями рук (в стороны, на пояс и т. д.); с предметами в руках (мяч, палка); с подбрасыванием предмета и ловлей его после кувырка.

Кувырки заканчиваются в положении лежа на спине, седом (ноги вместе и врозь), стойкой на ногах (и ее разновидностями), выпадом, равновесием на одной ноге, стойкой на коленях, прыжком, поворотом.

По мере овладения техникой кувырки выполняются в соединении с другими элементами.

При изучении кувырка прыжком (рис. 15) преподаватель должен проявлять особую осторожность. Попытки учеников достигнуть высокого полета, не владея техникой приземления, не всегда заканчиваются удачно. Чтобы избежать травм, не следует увеличивать длину и высоту полета, если при меньшем полете не усвоены правильные движения головой в полете и при приземлении; движения в полете, ликвидирующие недостаток или избыток вращения; умения «вытягиваться» в момент касания пола и мягко перекатываться на спине.

В полете, вплоть до касания руками пола, ученику надо смотреть на место предполагаемого приземления.

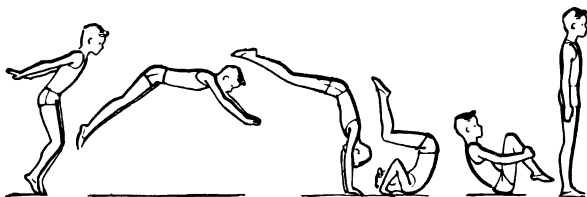


Рис. 15.

Преждевременный наклон головы вперед лишает его возможности зрительной ориентировки и мягкого переката. В момент касания руками пола голову следует наклонять (убирать) как можно быстрее и больше вперед, стараясь, чтобы при перекаtywании голова не коснулась пола. Если этого не сделать, то занимающийся ударится головой о пол.

Если акробат почувствует в полете избыток вращения, то ему следует «вытянуться», при соприкосновении с полом руки поставить подальше, а при перекаtywании позднее согнуть ноги. При недостатке вращения ученику надо согнуться в полете (иногда приходится сгибать и ноги), руки поставить ближе, а во время перекаtywания быстрее сгруппироваться. В случае очень слабого вращения нужно одновременно с касанием руками пола быстро и резко оттолкнуться одной ногой от пола, а другую ногу поднять выше.

В конце полета надо акцентировать внимание занимающихся на предстоящем соприкосновении напряженных ладоней с полом. Для мягкости приземления необходимо тотчас после касания руками пола сдерживать ими движение тела вниз. Это усилие (уступающая работа) не следует ослаблять до начала переката. Занимающихся надо предостеречь от касания пола излишне напряженными руками.

Разучивается кувырок прыжком путем многократного выполнения обычного кувырка с места, с каждой последующей попыткой, отдаляя опору руками. С первых же попыток нужно обращать внимание учащихся на полный и сильный мах руками. Когда дети научатся плавно перекаtywаться после небольшого полета, то можно делать кувырок с разбега (в конце разбега делается подскок с одной ноги на две) и только после этого — кувырок прыжком через препятствие 50—90 см (веревочка; партнер, стоящий на четвереньках или в наклоне).

Параллельно полезно выполнять обычный кувырок с возвышения 50—70 см. В этом упражнении начало кувырка похоже на приземление после кувырка прыжком, но оно проще, и поэтому ученик его может изучить детальнее.

Кувырок прыжком можно выполнять с одной ноги прогнувшись в длину, в высоту, на возвышение, с мостика, с трамплина.

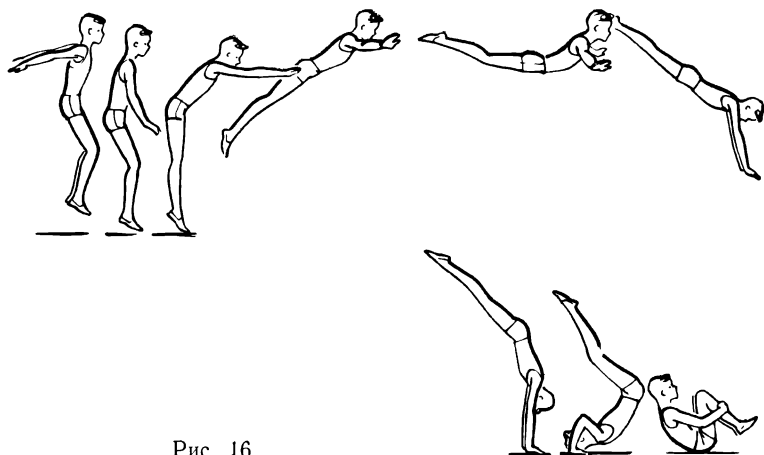


Рис. 16.

При выполнении кувырка прыжком прогнувшись (рис. 16) отталкиваться надо не наклоняясь вперед, а прогибаться и переворачиваться следует за счет сильного движения ногами назад. При толчке руки, помогая взлету, движутся вперед, а во время прогибания разводятся в стороны.

При кувырках прыжком с одной ноги ученик переворачивается за счет маха ногой. Новички, как правило, делают этот мах слишком сильно и создают избыточное вращение. Поэтому преподавателю следует стоять сбоку от занимающегося и гасить вращение его тела в полете, сдерживая рукой движение ног вверх.

Кувырки прыжком необходимо делать только на матах или на яме с песком, опилками, потому что на жестком месте, если даже перекат выполнен правильно, соприкосновение с твердой поверхностью вызывает у акробата неприятное и даже болезненное ощущение.

Кувырок прыжком с трамплина хорошо выполнять с приземлением на сено или солому (конечно, если получено на это соответствующее разрешение). Лучше если место приземления будет покрыто брезентом или другим плотным материалом.

При кувырке прыжком махом руками назад (рис. 17) очень важно закончить мах руками одновременно с толчком ногами. Для этого руки начи-

нают мах задолго до начала толчка ногами. При выполнении таких кувырков «в темп» руки начинают мах уже в конце предыдущего кувырка без дополнительных замахов.

При кувырках назад (рис. 18) главное — освоить

прочную опору руками за головой и научиться приподнимать тело вверх за счет разгибания рук (так, чтобы голова меньше касалась пола). Освоение этого элемента достигается выполнением части кувырка назад до опоры руками без переворачивания через голову. При этом надо обращать внимание на то, чтобы ученики направляли руки за голову пальцами вперед (но не в стороны), локти держали на ширине плеч, опирались о пол всей площадью ладоней и пальцев, повыше «отжимались» на руках. Эти упражнения — основные в методике обучения кувырку назад. Овладев ими, ученики легко переворачиваются через голову. Кроме того, при выполнении кувырка необходимо обратить внимание на следующее: начиная кувырок, садиться ближе к пяткам; захватывать группировку резким коротким движением, притягивая колени к плечам (а не наоборот); опираться руками за головой раньше; переворачиваясь через голову, опускать ноги к полу кратчайшим путем. Кувырок следует закан-

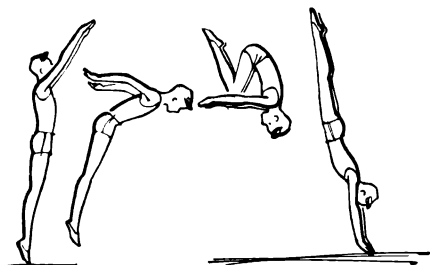


Рис. 17.



Рис. 18.

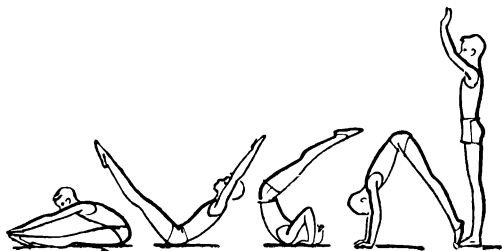


Рис. 19.

чивать не только основной стойкой, но и прыжком вверх-назад с махом руками вверх.

Кувырки назад можно выполнять из упора присев, из седа, из положения лежа на спине (полезно для нахождения наиболее рациональных движений для переворачивания) и из упора лежа (резким движением поднося ноги к рукам).

Конечными положениями могут быть упор присев, основная стойка (также с прыжком), стойка на коленях (на одном колене), равновесие на колене, равновесие на одной ноге.

Если кувырок назад выполняется на жестком месте, то его лучше делать через плечо, наклоняя голову в противоположную от плеча сторону. Этим избегают неприятных ощущений от касания головой пола (жесткого грунта). Точно так же кувырок выполняется и при самостраховке во время падения назад.

Кувырок назад согнувшись начинается так же, как и перекаат назад (рис. 19), сгибание максимальное.

Кувырок назад в группировке и согнувшись может выполняться с перекаатом через грудь, живот и бедра, проходя через стойку на плече, на голове или на руках (прямые или согнутые). При выполнении кувырка через плечо (разучивается вначале из седа, потом из основной стойки) нужно плечи сместить в одну сторону так, чтобы опорное плечо было на средней линии, а ноги разогнуть в противоположную сторону (рис. 20). При выполнении кувырка через стойку на голове разгиб делать несколько раньше, так, чтобы к моменту касания пола головой тело

двигалось вверх по инерции. При кувырках через стойку на руках (рис. 21), чтобы не удариться головой о пол, ее необходимо при разгибании держать наклоненной на грудь или задолго до разгиба опустить на пол.



Рис. 20.

Чтобы остаться в одной из названных стоек, нужно сделать разгиб точным по времени и направлению. Но это зависит от скорости выполнения кувырка. Естественно, с первых попыток упражнение не получится. Поэтому нужно тренироваться до тех пор, пока разгибание не будет точным. Как правило, при выполнении этого кувырка ноги следует направлять в какую-то точку над собой (держа ее в поле зрения возможно дольше) и зрительно контролировать движение ног.

При выполнении кувырка согнувшись в стойку или с перекатом сильно сгибаться не рекомендуется.

Большое разнообразие кувырков позволяет преподавателю составить множество комбинаций для учебных занятий и выступлений.

Примерные комбинации¹:

1. Кувырки вперед, кувырки назад в группировке и согнувшись «в темп».

2. То же, но чередуя кувырки с прыжком вверх или с прыжком вверх с поворотом (приземляясь, идти на кувырок).

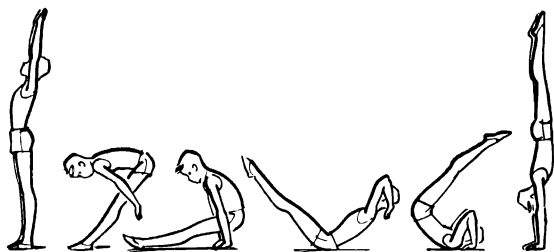


Рис. 21.

¹ Все комбинации, за исключением 13—15 и 17, выполняются в одном направлении.

3. Кувырки прыжком «в темп» с обеих ног и с одной ноги, с махом руками назад.

4. То же, но чередуя кувырки с прыжками вверх.

5. Кувырок ноги скрестно — поворот — кувырок назад ноги скрестно — кувырок и т. д. (повороты в подобных комбинациях начинаются в конце предыдущего элемента, а последующий элемент начинается в конце поворота).

6. Кувырок ноги скрестно — поворот на 360° — кувырок и т. д.

7. Кувырок назад ноги скрестно — поворот — кувырок прыжком.

8. Кувырок после пробежки на четвереньках «в темп». То же, но чередуя с прыжком вверх. То же, после кувырка назад с поворотом.

9. Кувырок вперед и назад с одной ноги на одну ногу «в темп». То же с поворотом между кувырками.

10. То же, но между кувырками боковой перекал в группировке.

11. Кувырок вперед и назад через стойку на руках (на голове) «в темп».

12. Кувырок назад в группировке и согнувшись с перекалом (через любую стойку) — «в темп», поднося ноги к рукам, кувырок назад (любой).

13. Кувырок назад с перекалом в упор лежа — кувырок вперед.

14. Кувырок в стойку на колени (закончить прогибом) — перекал вперед до стойки на груди — перекал назад в упор лежа — «в темп» упор присев и кувырок назад.

15. Кувырок согнувшись в сед — поворот в упор лежа — кувырок.

16. Кувырок назад в группировке или согнувшись в равновесие на одной ноге — махом свободной ногой поворот в равновесие — кувырок.

17. Перекал в группировке влево — кувырок — перекал в группировке вправо — кувырок назад.

18. Кувырок согнувшись в сед ноги врозь — круговой перекал — кувырок назад согнувшись (ноги вместе).

Кувырки и комбинации из кувырков можно делать вдвоем, втроем и т. д.

Примерные комбинации:

1. Кувырок вдвоем (рис. 22). Это упражнение нравится детям. Они называют его «паровоз», «танк».

Делая этот кувырок, акробат, который перекачивается на спине, сильно сгибает ноги и ставит их на пол ближе к ягодицам, руками помогает партнеру продвигаться вперед и самостоятельно поднимает туловище, чтобы встать на ноги. Верхний начинает кувырок плавно (чтобы не вырвать своих ног из рук нижнего) и, тверже опираясь руками, сильнее наклоняет голову вперед, стремясь коснуться пола плечами, а не головой. Так, меняясь ролями, партнеры делают несколько кувырков подряд.

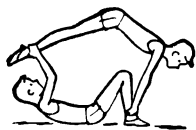


Рис. 22.

2. Кувырок вдвоем можно делать и назад, но в этом случае партнеры должны больше помогать друг другу при продвижении руками и особенно ногами.

Хорошо подготовленные могут делать подобные кувырки втроем.

3. Выполняют двое. Первый стоит спиной ко второму. Первый наклоняется вперед, второй прыгает через него ноги врозь, приземляется, делает кувырок и принимает исходное положение первого. Затем первый прыгает через второго и т. д.

4. Выполняют двое. Первый в упоре присев спиной ко второму. Второй выполняет через первого кувырок прыжком в упор присев, затем первый встает и делает кувырок прыжком через второго и т. д.

5. Выполняют двое. Первый стоит впереди второго, захватив его снизу за кисти (рис. 23). Первый делает кувырок и ложится на спину ноги врозь, второй помогает ему сделать кувырок, затем через упор на его руках прыгает вперед и поднимает его, наклоняясь вперед, первый, сгибая ноги, встает. Далее второй делает кувырок и т. д.

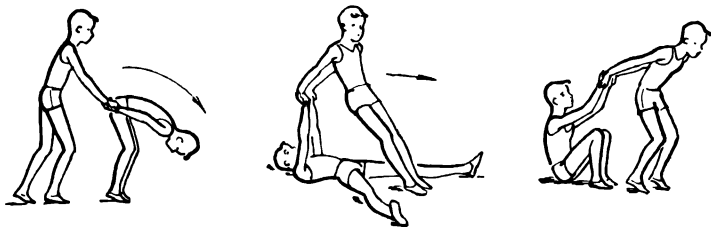


Рис. 23.

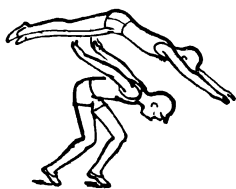


Рис. 24.

Хорошо подготовленные ученики могут заканчивать это упражнение так. Один из партнеров, резко поднимая лежащего и наклоняясь вперед (руки за спиной), бросает его вперед. Другой делает кувырок прыжком через партнера (рис. 24).

6. Выполняют двое. Первый лежит на спине, согнув ноги, второй стоит у ног партнера, захватив его за кисти. Второй резко поднимает первого на себя и, ложась на спину, бросает партнера за себя; первый выполняет через второго кувырок прыжком.

7. Выполняют двое. Первый стоит за вторым. Первый делает кувырок вперед, второй — через него прыжок ноги врозь назад. Затем второй делает кувырок, а первый прыгает через него.

8. Выполняют трое (упражнение называют «петушки»). Двое стоят лицом друг к другу, третий — между ними (рис. 25). Третий выполняет кувырок под одного из партнеров. Тот одновременно делает через него прыжок ноги врозь и, приземляясь, кувырок под крайнего партнера. Последний также делает прыжок ноги врозь и затем кувырок. Каждый из участников, сделав кувырок, должен быстро повернуться кругом. Прыжок ноги врозь делать

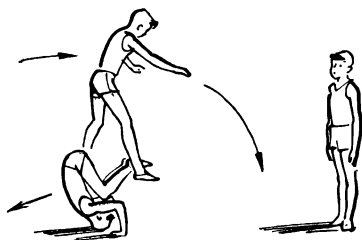


Рис. 25.

длиннее, группироваться во время кувырка плотнее. Выполняющие обязаны помнить, что крайние партнеры делают прыжок, а средний — кувырок. Расстояние между партнерами устанавливается в зависимости от роста. Упражнение должно выполняться в быстром темпе.

9. Подобное упражнение можно делать, заменив кувырки перекатами в сторону. В исходном положении все трое стоят боком друг к другу на четвереньках. Для того чтобы перекат выполнялся легче и быстрее, поворот на перекат нужно начинать уже в конце прыжка через партнера и приземляться почти боком.

КОЛЕСА

Этот прыжок характеризуется последовательной и равномерной опорой руками и ногами.

Основные элементы техники выполнения колеса (рис. 26) следующие:

опора руками и ногами точно по одной линии, примерно на равном расстоянии друг от друга и через равные промежутки времени;

выпрямленное положение тела (лучше допустить небольшое сгибание, чем прогибание);

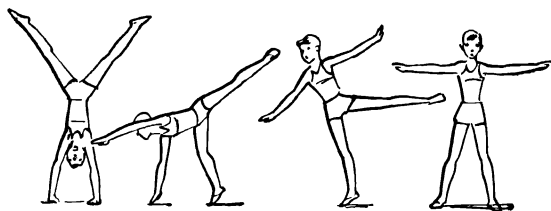
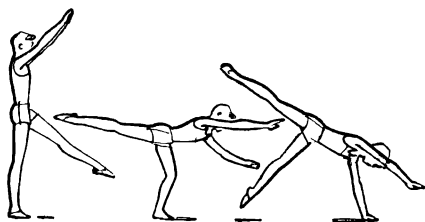


Рис. 26.

мах правой ногой до предела, широкое разведение ног в стойке на руках и быстрое опускание маховой ноги на пол;

приземление на правую ногу, левую в сторону, на весу (пока не поднимется туловище).

Очень важно, чтобы тело акробата при выполнении колеса все время находилось в вертикальной плоскости. При этом надо сократить до минимума двухопорное положение (т. е. опору двумя руками или двумя ногами, или рукой и ногой).

Пока колесо хорошо не освоено, его следует выполнять только из положения стоя лицом по ходу движения (но ни в коем случае не боком) — иначе в дальнейшем будет трудно выучить рондат.

Разучивать колесо можно без предварительной подготовки, но лучше, если ученики перед этим освоят позы, через которые они проходят, выполняя колесо, и хо-

тя бы немного научатся стоять на руках. Для этого рекомендуются следующие упражнения:

1. Махи ногами в сторону и назад. Следить за положением ноги (прямая нога максимально поднята вверх, носок оттянут).

2. Стойка ноги врозь, руки вверх-наружу — наклоны в стороны. При этом не сгибаться и, что особенно важно, не прогибаться.

3. Боковое равновесие на правой, руки вверх-наружу (поза приземления) — поднять туловище, затем опустить левую ногу — стойка ноги врозь. Не прогибаться и не сгибаться.

4. Выход в стойку на руках махом с помощью партнера, поддерживающего за бедра (движение плеч вперед страхующий сдерживает коленом). Следить, чтобы руки не сгибались и плечи не подавались вперед.

5. Так как в колесе есть момент, когда занимающийся опирается только на одну руку, то и этот элемент следует изучить отдельно. Для этого ученик опирается о пол одной рукой и махом ногой поднимает тело повыше, стараясь удержаться в этом положении как можно дольше. (Упражнение делать на левой и правой руке.)

Если разучивать колесо без предварительного освоения поз, то вначале следует начертить на полу или земле ориентиры (рис. 27) и выполнить по ним только выход в стойку (1). Затем надо проделать то же самое, но исходное и конечное положения сместить в стороны (2).

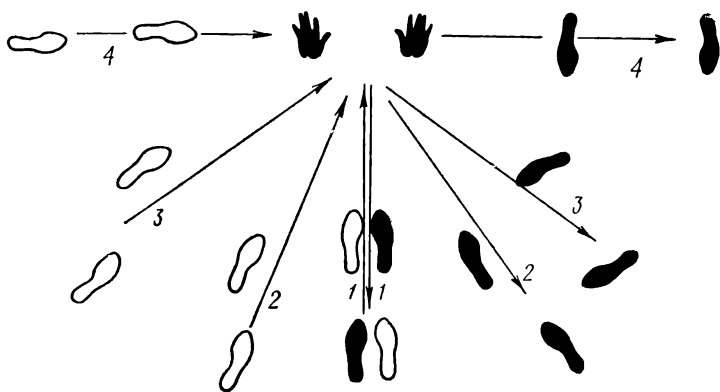


Рис. 27.

Так, постепенно приближая эти положения к линии опоры рук, можно перейти к выполнению колеса (3). При этом необходимо следить за очередностью опоры руками и затем, чтобы после отталкивания ногами вес тела больше передавался на руки.

Другой способ заключается в том, что ученик с помощью партнера выходит в стойку с поворотом на 90° (т. е. ставит руки на линию опоры ног). После того как акробат примет положение прямолинейной стойки, партнер помогает ему завершить упражнение (встать на ноги).

Колесо можно изучать с возвышения (40—70 см), используя неровности местности. Руки при этом ставятся на возвышение. Такое выполнение легче, и ученики, смелее делая движения, быстрее усваивают упражнение (рис. 28).

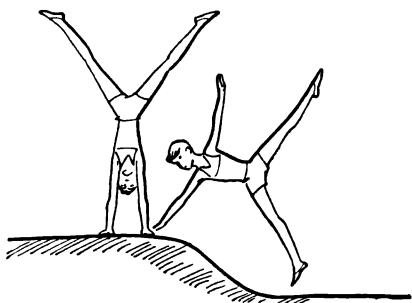


Рис. 28.

Если ученик не может сделать какой-либо элемент колеса, то ему надо рекомендовать соответствующее подводящее упражнение.

Помогать ученику следует, стоя со стороны спины и поддерживая его за поясницу (руки скрестно, левая рука под правой). Этим приемом пользуются также, когда хотят помочь акробату поднять ноги повыше или сделать колесо по прямой линии без остановки.

Совершенствуя технику выполнения колеса, необходимо обращать внимание:

на прямолинейность опоры руками и ногами (для этого колесо выполняют по начерченной линии, между двумя натянутыми на высоте 50—80 см веревочками), тренеру удобнее наблюдать за прямолинейностью, стоя на линии выполнения колеса;

на прямое положение туловища, рук и ног;

на последовательность опоры руками и ногами.

При выполнении упражнения «в темп» второе колесо и последующие колеса выполняются боком по ходу дви-

жения. Однако, начиная колесо, акробат должен голову и плечи повернуть вперед.

Если ученики хорошо выполняют колеса «в темп», то их можно делать с различной скоростью (в умеренном темпе, замедленно, с максимальной скоростью, увеличивая скорость).

Колеса полезно делать с опорой руками о возвышение (стул, стол, неровности местности, партнер). Вариантом такого упражнения может быть выполнение колеса с опорой руками о колени партнера. При этом партнер находится в полуприседе, боком к исполнителю, и поддерживает товарища за пояс. Акробат, выполняя колесо, обращен грудью к партнеру.

Колеса вдвоем (эти упражнения хорошо использовать в показательных выступлениях).

1. Двое становятся вплотную в затылок друг другу и одновременно делают колесо в сторону. Если один из партнеров опоздает или начнет выполнять упражнение раньше, то подобная несогласованность может привести к ушибам.

Это упражнение могут делать одновременно несколько пар при условии, что все участники хорошо владеют техникой.

2. Двое становятся в затылок друг другу. Стоящий сзади, чтобы не отклоняться от партнера, захватывает его одной рукой за плечо, другой за пояс. При выполнении колеса только впередистоящий опирается руками о пол, другой висит на нем.

3. Первый становится лицом ко второму и несколько сбоку. Оба делают наклон в сторону и захватывают друг друга за туловище. Один отталкивается ногами и выходит вверх, другой поднимает его (рис. 29) и переносит дальше. Первый становится на ноги и поднимает так же второго и т. д.

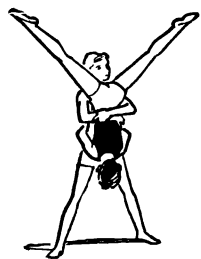


Рис. 29.



Рис. 30.

4. Двое становятся лицом друг к другу. Один наклоняется вперед и захватывает партнера сзади за бедра. Другой, захватывая ту-

ловище первого, поднимает его вверх (рис. 30). В этом положении акробаты делают колесо, помогая друг другу подниматься вверх. Такие колеса лучше делать по кругу.

Разучивать эти упражнения (1—4) рекомендуется только после усвоения обычного колеса.

Колесо можно также делать с полетом до опоры руками. Это — колесо с прыжком (рис. 31). Оно используется как подводящее упражнение при изучении бокового сальто и колеса вперед прыжком.

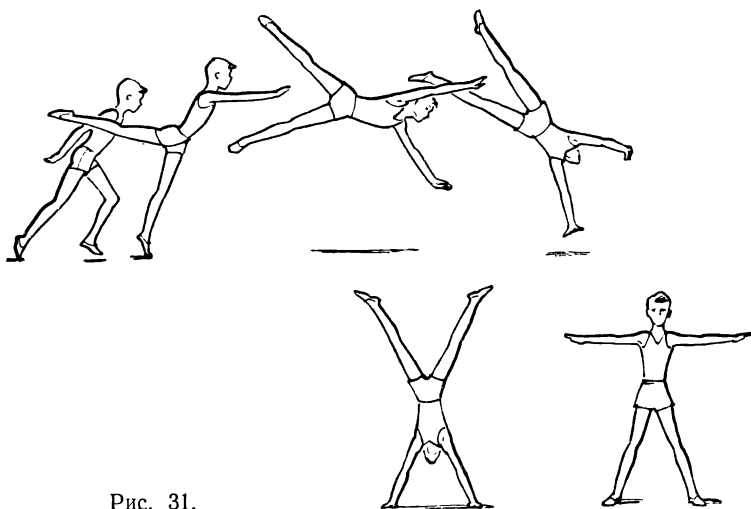


Рис. 31.

Выполняя колесо прыжком, необходимо обратить внимание занимающихся на сильный мах руками вперед и резкое торможение ими относительно туловища (руки в конце маха резко прижать к туловищу); на одновременность толчка одной и маха другой ногой и движения руками (особенно нужно следить за тем, чтобы маховая нога поднималась вверх раньше и быстрее и с окончанием толчка была максимально поднята вверх); на быстрое переворачивание в полете с тем, чтобы во время приземления на руки туловище было по возможности ближе к вертикали (это позволит мягко приземлиться на руки даже при очень большом полете;

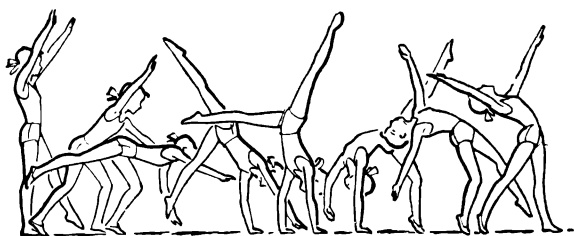


Рис. 32.

такое переворачивание достигается в основном за счет широкого и энергичного маха ногой).

При изучении колеса прыжком затруднение вызывает необычность маха руками — сзади-вперед. Поэтому начинать следует с освоения этого элемента. Вначале выполняется темповой подскок с выносом рук назад во время прыжка с маховой ноги. Затем с переходом на толчковую ногу руки выносятся вперед и упражнение заканчивается прыжком с толчковой ноги.

На занятиях полет рекомендуется время от времени делать через препятствия (веревочка, стул, скамейка, стоящий на четвереньках партнер) и по ориентирам (через две черты или два предмета, лежащие на земле).

Выполнение колеса вперед¹ (рис. 32) более свойственно девочкам, но его могут делать и мальчики (хотя и не так хорошо). Колесо рекомендуется разучивать после освоения переворота на одну ногу (если сначала изучать колесо, то впоследствии будет трудно без ошибок освоить переворот).

При выполнении колеса вперед очень важно последовательно ставить руки на пол и так же последовательно их снимать; приземляться со значительным поворотом плеч направо. Переворот колесом может выполняться в быстром и медленном темпе, но обязательно с равномерной опорой руками и ногами. Первые попытки делаются с места. При этом надо ориентироваться на схему движений переворота на одну ногу, но в замедлен-

¹ Прежнее название: «арабское колесо», «последовательный переворот».

ном темпе и с опорой руками по продольной линии. Вначале обучения наиболее частой ошибкой является преждевременное прекращение опоры правой рукой. Если ученик не может исправить эту ошибку после указаний преподавателя, то учитель должен сам задержать его руку на полу.

Колесо вперед можно разучить и другим способом. Ученик с места выполняет боковое колесо. Преподаватель при этом стоит слева, держит акробата за пояс и поворачивает его, помогая перевернуться через голову (но не боком).

Чтобы правильно закончить упражнение и не испытывать болевых ощущений в тазобедренных суставах, приземляться надо обязательно в положении прогнувшись.

Принимая отдельно позу приземления (стоя на правой с наклоном назад и держа левую ногу впереди на весу, руки вверх), ученик настраивается на правильное завершение колеса. Если есть опасность неудачного приземления, преподаватель обеспечивает страховку, поддерживая ученика (стоя слева) правой рукой под плечо, левой — под поясницу.

При совершенствовании техники выполнения колеса вперед надо обращать внимание на равномерность опоры руками и ногами и на устранение неточностей в положении ног, головы, туловища и рук.

Колесо вперед прыжком (рис. 33) по технике выполнения и методике обучения сходно с обычным колесом прыжком. Однако следует предупредить, что прекращение выполнения колеса без переворачивания, часто встречающееся у нерешительных учеников, бывает опасно. Поэтому следует не допускать к выполнению колеса слабо подготовленных учащихся, обязательно

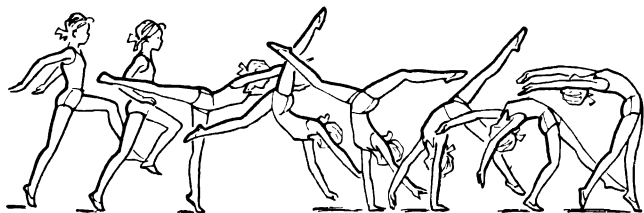


Рис. 33.

страховать их при первых попытках, высоту и длину полета увеличивать постепенно.

Колесо вперед прыжком можно также выполнять с махом руками назад. Движение руками назад начинается одновременно с махом правой ногой назад. В полете руки, продолжая маховое движение, описывают дугу и выносятся вверх для опоры о пол.

ПОЛУПЕРЕВОРОТЫ

Подъем разгибом (рис. 34) нетрудно разучить, если ученик предварительно сделает несколько раз подъем разгибом в мост с помощью товарища (под спину). В дальнейшем, выполняя это упражнение все с большей скоростью и силой, ученик освоит подъем разгибом в целом вначале с помощью партнера, а потом и самостоятельно.

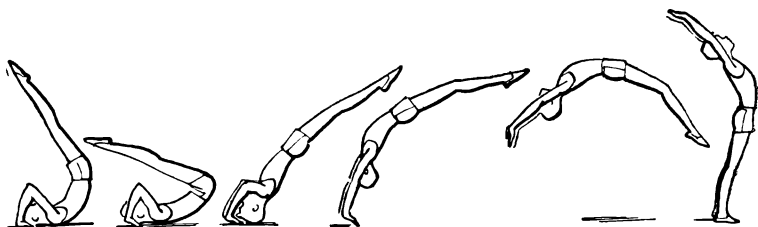


Рис. 34.

При изучении подъема разгибом необходимо обратить внимание занимающихся на пружинные движения ногами перед разгибом (вверх, вниз и без паузы разгиб), на быстроту разгиба и его направление вперед-вверх под углом 45° , на сильный толчок руками в направлении за голову, на приземление прогнувшись (стараясь встать ближе к месту отталкивания).

Овладеть хорошим приземлением помогает следующее подводящее упражнение. Из стойки спиной к стене (дереву), на расстоянии большого шага от нее и опираясь руками и головой, надо оттолкнуться руками и головой от стены и, прогибаясь, встать на ноги. Это упражнение будет тем эффективней, чем дальше от стены будет стоять ученик и чем ниже он будет опираться ру-

ками о стену. На это упражнение можно отвести много времени, так как оно поможет при изучении всех переворотов вперед.

Очень легко выполнять подъем разгибом на согнутые ноги (сгибая ноги перед приземлением). Однако вначале необходимо научиться делать его на прямые ноги (так же как и все перевороты вперед).

ПЕРЕВОРОТЫ

Переворот с головы (рис. 35) разучивается после овладения приземлением при подъеме разгибом (хотя бы с помощью партнера). В начале осваивается положение перед разгибом. Ученик ставит голову и ру-

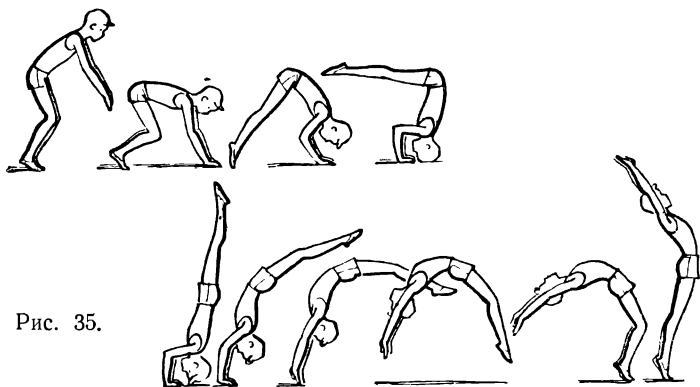


Рис. 35.

ки на пол и подает спину вперед, стараясь прямые ноги держать пониже. Преподавателю в это время надо поддерживать его под плечо и поясницу (обхватив сзади за талию). Следующим этапом будет выполнение разгиба по сигналу преподавателя (голосом). Сигнал подается тогда, когда ученик достаточно «завалится» спиной вперед. Далее следуют те же движения, что и при подъеме разгибом со спины.

Как правило, вначале ученики недостаточно подают спину вперед перед разгибом. В этом случае преподавателю нужно потянуть ученика вперед за талию. Опора затылком ведет к падению на спину. Чтобы ликвидировать эту ошибку, надо как можно дольше смотреть на место опоры.

Если схема переворота будет освоена хотя бы в общих чертах, то упражнение можно делать с возвышения (2—3 мата, неровности местности). Голову при этом надо ставить на край возвышения, а приземляться на более низкое (но мягкое) место. Это упражнение для новичков довольно сложное, но безопасное, поэтому после одной-двух попыток его можно выполнять без страховки. Тем самым у занимающихся будут воспитываться волевые качества, необходимые при изучении сложных упражнений. По мере освоения высоты следует уменьшать.

При оценке качества выполнения переворота учитывается прежде всего высота полета. Чтобы достигнуть большей высоты, нужно сильнее толкнуться ногами вперед, раньше начать разгиб в тазобедренных суставах и толчок руками (за голову). Все движения делать быстро.

Чтобы сохранить устойчивость при приземлении, необходимо выполнять следующие требования: с носков быстро перейти на полную ступню; при потере равновесия на спину («недоход») прогиб сохранить подольше (а если этого недостаточно, то подать колени, бедра, затем живот вперед); при потере равновесия вперед быстрее выпрямиться (или даже слегка согнуться).

Овладев техникой, переворот с головы можно делать в соединениях с другими элементами. Наиболее простое соединение это кувырок — переворот с головы. В этом случае кувырок нужно делать с ускорением, руки и голову ставить дальше от ног.

При выполнении комбинации переворот с головы — кувырок переворот делается на согнутые ноги. Однако сгибать их можно только перед самым приземлением. Точно так же поступают при выполнении нескольких переворотов («в темп»).

В этих соединениях следует стараться каждый последующий элемент делать быстрее, чем предыдущий.

Изучение переворота (рис. 36) начинается с освоения быстрого выхода в стойку на руках с последующим отталкиванием руками от пола. Ученика задерживают в стойке двое помощников (сцепленными руками под ноги) или один, стоя слева, правой рукой под плечо, левым плечом под ноги (левая рука обхватывает туловище, рис. 37). В этом упражнении акробат должен стре-

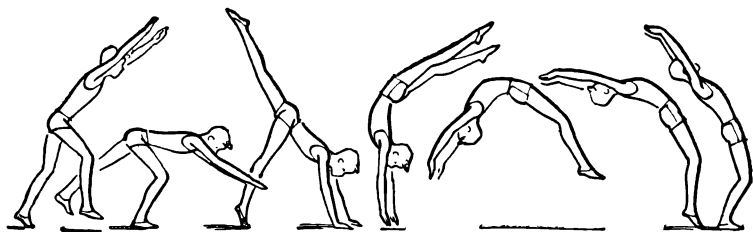


Рис. 36.

миться оттолкнуться руками как можно раньше и резче (так, чтобы уже в полете коснуться ногами страхующего) и быстрее соединить ноги после маха правой. С каждым повторением темп выполнения надо увеличивать, а когда он окажется достаточным для переворачивания, не задерживать ученика в стойке, а помогать ему перевернуться и в прогибе стать на ноги. Таким образом, ученик постепенно перейдет к выполнению переворота в целом. В начале обучения исполнителю должен помогать преподаватель. Его помощь нужна не столько для страховки ученика (это очень просто и доступно любому), сколько для правильного выполнения им переворота с первых попыток. Обычно для этого нужно сдерживать плечи акробата от чрезмерного движения вперед, помочь ему оторваться руками от пола, прогнуться в полете и при приземлении удержаться на ногах. По мере освоения переворота помощь необходимо уменьшать.

Наиболее частой ошибкой у новичков является подача плеч вперед при толчке руками. Исправить ее можно, повторяя выход в стойку на руках с последующим толчком от пола. Это упражнение будет более действенным, если стойку делать около стены (чтобы смягчить удар ногами, надо на стену повесить мат, а помощнику руками сдерживать движение ног исполнителя). При этом ученик должен ставить руки как можно ближе к стене. Умение толкаться руками без подачи плеч вперед в дальнейшем поможет лучше и быстрее овладеть более сложными упражнениями.

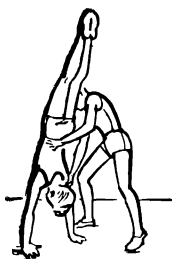


Рис. 37.

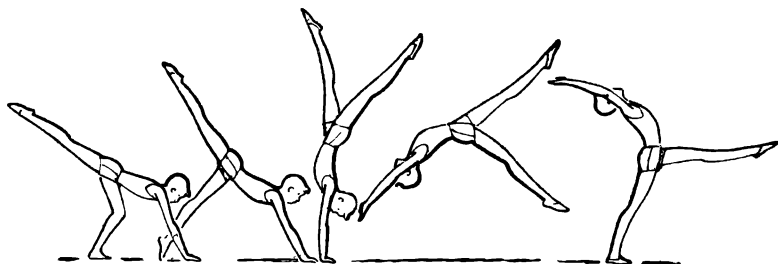


Рис. 38.

Для совершенствования в технике выполнения переворота рекомендуется делать его на возвышение (2—4 гимнастических мата или соответствующая неровность местности). Опираясь руками надо на более низком месте, приземляться на возвышение (высоту увеличивать постепенно). При первых попытках выполнения учениками переворота на ровном месте (после возвышения) их обязательно следует страховать.

Для более высокого полета при перевороте на одну ногу (рис. 38) акробату нужно сделать резкое движение ногами (как бы соединяя их) во время толчка руками. В полете и при приземлении ноги снова широко развести (одну вперед, другую назад).

Главное при выполнении переворота со сменой ног (рис. 39) — ранняя и быстрая смена положений ног. Этим упражнением легко овладеть, если вначале сделать выход в стойку махом одной ногой с быстрой сменой положения ног. Помощник сдерживает ученика под плечо и под спину. С каждым повторением движе-

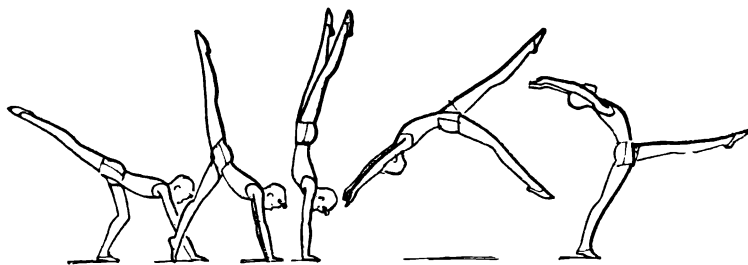


Рис. 39.

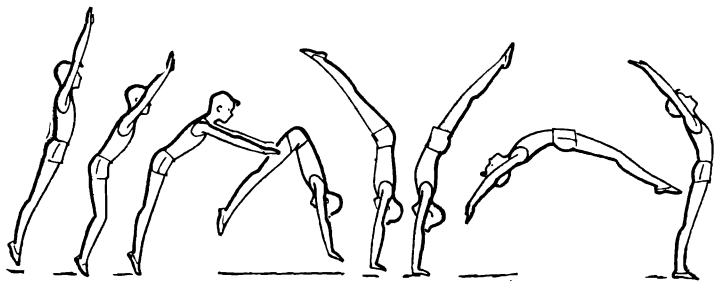


Рис. 40.

ния делать энергичней, добавить толчок руками. Когда скорость движения будет достаточна для переворачивания, то страхующему следует уже не задерживать, а переворачивать ученика. Очень часто исполнителя при приземлении разворачивает в сторону. Чтобы этого не случилось, надо свободную (толчковую) ногу подать в сторону опорной ноги.

Переворот прыжком (рис. 40) выполняется после подскока с одной ноги на две. Толчок прямыми ногами и мах руками вниз делаются одновременно. Руки надо стремиться поставить на место отталкивания ногами. Перед изучением переворота в целом вначале осваивают вторую его половину — прыжок разгибом с рук на ноги с помощью партнера. Страхующий помогает под плечо и под спину. Наиболее частые ошибки: толчок с согнутых ног, запоздалый мах руками, чрезмерно высокий или далекий прыжок на руки, недостаточно сильный разгиб в тазобедренных суставах при толчке руками.

Рондат (рис. 41) является элементом, соединяющим разбег и сальто или переворот назад. Если правильно выполнять рондат, то очень легко сделать следующие за ним прыжки.

Основная задача при выполнении рондата — приземлиться почти на прямые ноги и прийти в положение, близкое к вертикальному. Для этого необходимо руки поставить на пол последовательно и под углом вперед; сделать сильный толчок и мах ногами и побыстрее их соединить; из стойки на руках, сгибаясь, сильно послать

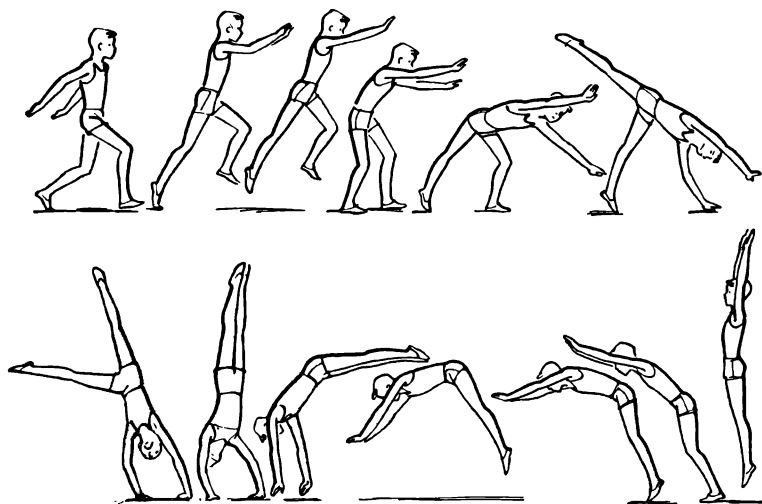


Рис. 41.

ноги к полу; приземляясь на ноги, выпрямиться волнообразным движением (сначала поднять спину, затем плечи и, наконец, руки). При выполнении должна соблюдаться определенная последовательность движений: сначала соединить ноги, потом повернуться (на одной руке); сначала повернуться, затем, поставив вторую руку, согнуться. Точно выполнить эту рекомендацию не всегда удастся, но к этому надо стремиться.

Очень важно рондат выполнять по прямой линии (рис. 42), в том числе конечный подскок и приземление после него. Для этого нужно соблюдать следующие условия: во время темпового подскока (до наклона плеч вперед) не поворачивать и не наклонять плечи в сторону; толчковую ногу ставить точно на среднюю линию (новички обычно ставят скрестно перед маховой); проходить через прямую стойку на «вытянутых» руках



Рис. 42.

(в плечах); придерживаться приведенной выше последовательности выполнения. Чтобы ученику легче было соблюдать правильное направление, рондат следует выполнять по ясно видимой прямой линии, проведенной на земле. Контролировать прямолинейность удобнее стоя на линии выполнения рондата.

Обучение рондату начинается с колеса с поворотом спиной по ходу движения (в конечном положении руки вверх). Разучив прямолинейность движения, переходят к выполнению колеса с поворотом, приставляя толчковую ногу к маховой (при приземлении). По мере освоения этого упражнения ноги с каждым последующим повторением соединять все раньше и раньше. Таким образом, ученик постепенно перейдет к целостному выполнению рондата. Чтобы акробат не боялся при конечном отскоке полностью выпрямляться, помощнику следует поддерживать его под спину (рис. 43).

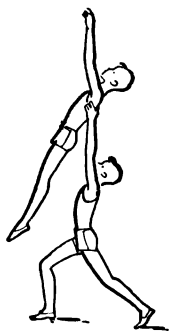


Рис. 43.

Более правильному освоению второй половины рондата помогает предварительное изучение техники выполнения курбета (рис. 44). Поэтому курбет рекомендуется разучивать до освоения рондата. Предварительное выполнение его с возвышения (стул, скамейка) ускоряет обучение.

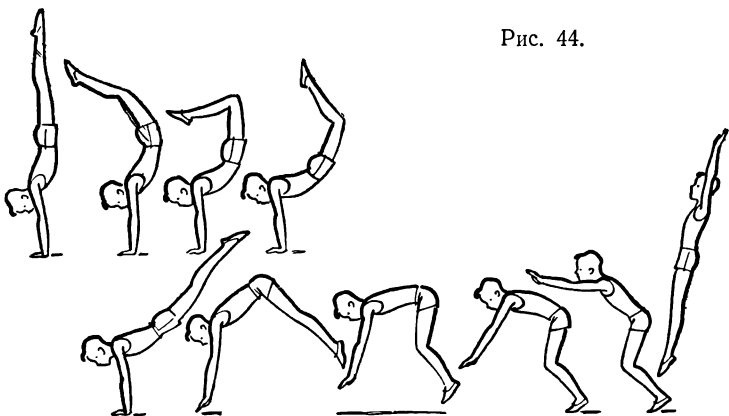


Рис. 44.

В исходном положении (в вертикальную стойку выходить не нужно) ученик прогибается и сгибает ноги в коленях. Резким разгибанием ног он поднимает себя вверх и без паузы, ускоряя движение ногами вниз, сгибается в тазобедренных суставах и толкается руками. Курбет следует заканчивать легким отскоком с носков вверх и назад. При правильном выполнении всех движений ученика должно «заваливать» на спину.

Овладев переворотами вперед, следует перейти к составлению соединений. Например, после переворота на одну ногу можно делать переворот на обе ноги, на одну, со сменой ног, рондат, колесо, а после переворота на обе ноги — переворот прыжком, кувырок прыжком, переворот с головы (в последнем случае приземление после первого переворота делается на согнутые ноги). Перевороты выполняются также после колеса. Из названных соединений можно составлять различные комбинации. Например: переворот на одну ногу — переворот — переворот прыжком; колесо — переворот на одну ногу — рондат.

Выполняя комбинацию, нужно стремиться к тому, чтобы предыдущий прыжок заканчивался удобным положением для начала последующего, ноги ставить ближе к месту отталкивания руками (для этого перед приземлением больше прогибаться), толкаться ногами вперед, неуклонно наращивать темпы движения от первого к последнему элементу, всю комбинацию делать по прямой линии. При выполнении переворотов нужно соблю-

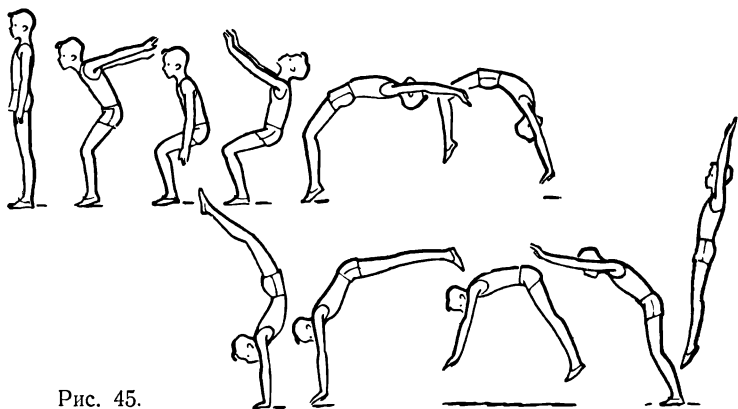


Рис. 45.

дать следующие правила: если ставить руки дальше вперед, то полет может быть более высоким, но переворачивание при этом затруднено; при более близкой опоре руками достигается быстрое и полное вращение, но высота полета небольшая.

Переворот назад (рис. 45)—довольно сложное по координации упражнение. В условиях пионерского лагеря его можно разучить только с наиболее подготовленными детьми. Однако выполнение этого упражнения не требует большой затраты физических сил. Поэтому освоение его желательно, тем более что в дальнейшем переворот назад необходим как элемент связующий и помогающий нарастить темп движения.

Последовательность изучения переворота назад:

1. Махи прямыми руками назад над головой (плечи поднять, руки узко, ладони вперед, заканчивать мах резко).

2. То же с наклоном головы назад.

3. То же, но из исходного положения «руки назад» (наклон головы назад делается в момент приближения рук к лицу).

4. То же, но с толчком ногами и с прогибом. В исходном положении ученик поднимается на носки, отводит руки назад, с небольшим наклоном туловища падает назад. Толчок ногами делается позже, в момент прогибания туловища. Колени при толчке не сгибать, отталкиваться пружинным движением в голеностопных суставах.

Это упражнение надо делать с помощью партнера, который страхует исполнителя одной рукой под шею, другой — под поясницу (рис. 46). Правильное выполнение упражнения завершается приближением рук акробата к полу. Ученик при этом должен видеть пол.

5. Если ученик в предыдущем упражнении (№ 4) научится набирать достаточно вращения для переворачивания, то партнер уже не сдерживает его, а помогает перевернуться (вначале помощь оказывает преподаватель).

При разучивании переворота назад могут встретиться следующие ошибки:

1. Недостаточное «заваливание» тела назад перед толчком. Чтобы



Рис. 46.

исправить эту ошибку, надо сделать «заваливание» отдельно, опираясь в конце упражнения руками о стену (о дерево), или с поддержкой партнером.

2. Слабый толчок. Причины: отсутствие пружинности¹ толчка ногами; отталкивание с полной ступни, а не с носков; задержка на согнутых ногах. Чтобы исправить эти ошибки, полезно делать прыжки назад (руки прижаты к туловищу).

3. Недостаточное прогибание и отведение рук назад (за голову). Это затрудняет переворачивание и задерживает движение в стойке на руках. Чтобы устранить эти ошибки, ученик при выполнении упражнения должен стремиться смотреть на пол, наклоняя голову назад в конце толчка, и ставить руки (на пол) во время толчка ногами.

4. Недостаточно высокий прыжок с рук на ноги. Причины: сгибание тела перед приземлением на руки; неполный мах руками назад; опора расслабленными руками; продолжительный толчок руками. Стремление сделать после переворота подскок назад заставляет ученика произвольно ликвидировать эти ошибки.

При изучении переворота назад ученика надо страховать поясом или руками. При страховке поясом партнеры могут помочь (веревками) ученику продвинуться назад, а круговым движением веревок — перевернуться (при толчке ногами потянуть веревки вверх, в полете — назад; опору руками сдерживать подтягиванием веревок вверх). При страховке руками стать справа, левой рукой поддержать под поясницу в начале полета, правой — в конце (рис. 47). Если есть опасность падения на голову, то в конце полета поддержать ученика левой рукой за правый бок, правой — за левый. Вдвоем удобно страховать, взявшись за рубашку исполнителя (с обеих сторон низ рубашки скрутить жгутом).



Рис. 47.

При совершенствовании техники выполнения переворота назад следует добиваться быстроты переворачива-

¹ Под пружинностью понимается безостановочное движение из положения поднявшись на носки в полуприсед и дальше с выпрямлением ног вверх. Эти движения по внешнему виду и ритму напоминают движения пружины.

ния, ускорения темпа движения к концу переворота, одинаковой высоты прыжков с ног на руки и с рук на ноги, легкости и непринужденности всех движений.

ПЕРЕКИДКИ

Выполнение перекидок свойственно девочкам. Разучивание этих упражнений должно сопровождаться работой по развитию подвижности в плечевых и тазобедренных суставах и укреплению мышц туловища. Если этого не делать, то может развиться чрезмерная, нежелательная гибкость в поясничном отделе позвоночника.

Разучивание перекидок начинается с овладения упражнением, в котором ученица в положении моста переносит вес тела то на ноги, то на руки. Затем она делает то же упражнение с отрывом от пола то рук, то ног (не отдаляя при этом мест опоры руками и ногами). Следующий этап — вставание на ноги после нескольких таких движений. Это делается последовательной подачей вперед коленей, бедер, затем живота, после чего следует выпрямление всего тела. Далее разучивается выход в мост через стойку на руках. Освоив подводящие упражнения, можно перейти к выполнению перекидки вперед в целом (рис. 48).

При выполнении перекидки необходимо обратить внимание на следующее: выходя в стойку на руках, вначале подать плечи вперед, затем (при опускании ног) назад так, чтобы ноги были ближе к рукам; в момент касания ногами пола усилием мышц плечевого пояса направить туловище вперед и передать вес тела на ноги (даже небольшое опоздание при толчке руками вперед затрудняет вставание на ноги).

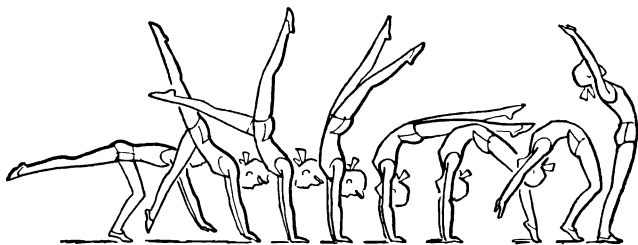


Рис. 48.

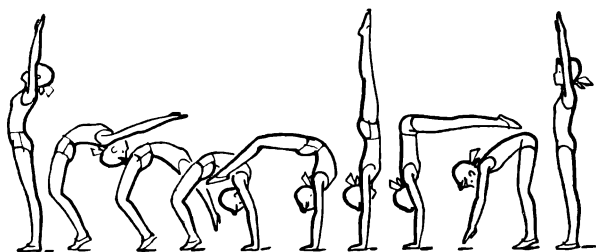


Рис. 49.

Страхующему следует учитывать эти правила и своевременно помогать ученику, продвигая его в соответствующие моменты вперед (но не вверх).

Перекидка может выполняться с приземлением на одну ногу. При этом другую ногу необходимо держать впереди, на весу до устойчивого положения на опорной ноге и выпрямления всего тела. Если же перекидка выполняется со сменой ног, то, кроме соблюдения этого правила, нужно стремиться к возможно более ранней смене ног (полная смена ног совпадает с касанием пола толчковой ногой).

Обучая перекидке назад (рис. 49), важно учитывать следующее: наклоняясь назад, живот и бедра подать вперед так, чтобы можно было коснуться руками пола ближе к ногам; непосредственно перед касанием руками пола начать толчок ногами назад с таким расчетом, чтобы в момент касания руками толчок достиг полной силы; переворачиваясь через стойку на руках, подать вперед по ходу движения плечи, грудь, затем живот.

Перекидка назад может выполняться шагом назад с махом одной ногой вверх и толчком двумя ногами с махом согнутой ногой непосредственно после отталкивания.

При выполнении перекидок назад помощь ученику следует оказывать продвижением его по ходу движения, в горизонтальном направлении. При этом надо остерегаться чрезмерного прогибания в плечевых суставах.

САЛЬТО

Сальто довольно сложные упражнения. Однако при соответствующей организации занятий наиболее подготовленные дети могут овладеть техникой этих упражнений и выполнять их со страховкой. Основное в организации — обеспечение безопасности (надежная, внимательная страховка, мягкое место для приземления, выполнение сальто только достаточно подготовленными занимающимися).

Переднее сальто (рис. 50) лучше всего выполнять с трамплина.

Вначале осваивается отталкивание от трамплина и приземление с высоты. Ученик разбегается, наскикивает двумя ногами на трамплин и разгибанием в тазобедренных суставах прогибает его как можно больше вниз. Руки при этом делают маховое движение снизу-вверх. Обратным движением трамплин подбрасывает ученика вверх. В полете акробат полностью выпрямляется. Приземление смягчается неглубоким приседанием.

Чтобы научиться управлять своими движениями в полете, рекомендуются следующие прыжки с трамплина: сгибая ноги, сгибаясь в тазобедренных суставах, с поворотом на 90 и 180° и другие (кроме прыжков прогнувшись).

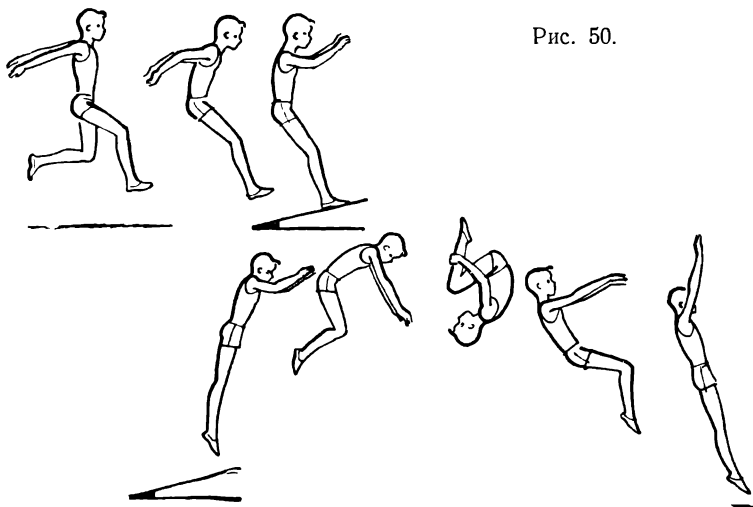


Рис. 50.

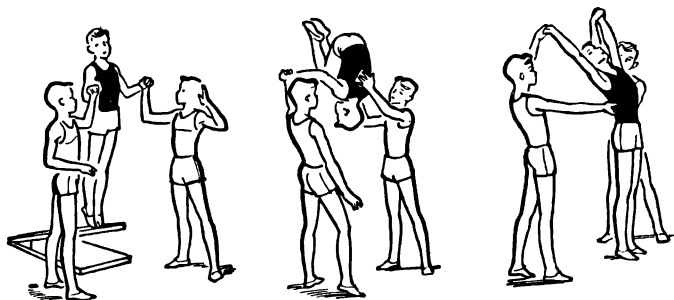


Рис. 51.

Дальше изучается переворачивание с опорой о руки партнеров (рис. 51) вначале с места, затем с разбега. После этого выполняется сальто с приземлением в полотно, которое держат на весу 6—8 помощников, или на толстый слой соломы (сена). В случае необходимости преподаватель может «подкрутить» ученика под живот ладонью, предварительно повернув ее навстречу вращению. При первых попытках не следует сильно разбегаться и прыгать вверх на максимальную высоту. Обычно новички при отталкивании наклоняются вперед. Поэтому сальто получается низкое и длинное, с вращением от момента толчка до приземления. При таком выполнении ученик лишается возможности управлять вращением. Все это происходит от сознания сложности поставленной задачи. Тренер поступит правильно, если внушит ученику мысль о несложности и безопасности выполнения движения («нужно только внимательно делать движения») и сориентирует его на вылет с прямым телом и в вертикальном направлении.

Если в полете ученик не будет набирать достаточно вращения (будет «зависать»), то ему следует самому медленно, без прыжка, проделать движения при вылете (поднять руки вверх, вытянуться); затем с круговым движением руками присесть, принять группировку и наклонить голову вперед так, чтобы увидеть предметы, находящиеся сзади.

Выполнять сальто с приземлением на более жесткий грунт можно только после овладения уверенным приземлением. Страховать ученика при приземлении нужно

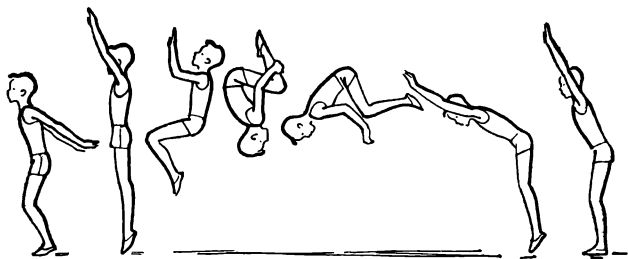


Рис. 52.

сзади под поясницу. В случае «перекрута» страхующий пропускает свою руку под руку исполнителя и поддерживает его под плечо.

Разучивать заднее сальто (рис. 52) можно с тем, кто овладел высоким прыжком и при выполнении кувырка назад умеет правильно группироваться.

Подводящим упражнением будет прыжок с захватом группировки (рис. 53). Если ученик высоко прыгает, быстро и плотно группируется, колени поднимает настолько высоко, что его начинает переворачивать назад, то можно выполнять сальто на поясе (или со страховкой за рубашку, как при перевороте назад). При недостаточном вращении один из страхующих «подкручивает» ученика рукой под таз.

В начале обучения основное внимание надо обращать на то, чтобы ученик вылетал с прямым телом (но слегка назад) и переворачивался не за счет отведения плеч назад, а за счет движения коленей вверх.

При первых попытках исполнения упражнения сальто нужно обязательно чередовать с прыжками вверх в группировке (особенно, если акробат прогибается при выходе на сальто). Если ученик при выполнении сальто будет «зависать», то ему следует проделать захват группировки одной ногой, стоя на другой с наклоном головы (но не плеч) назад.

Чтобы правильно и высоко выполнить сальто, ученику надо вначале подняться на носки и пружинным движением опуститься, надавливая на доску трамплина

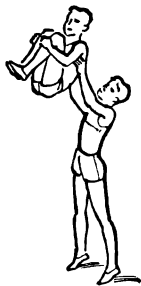


Рис. 53.



Рис. 54.

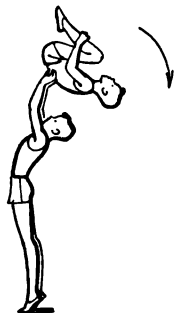


Рис. 55.

(как бы сжимая пружину), затем без паузы оттолкнуться ногами (ноги в коленных суставах сгибать как можно меньше) и маховым движением послать руки вверх.

При выполнении сальто без пояса помощь обеспечивается одним страхующим, который во время отталкивания помогает ученику сделать вылет, подталкивая его

двумя руками под таз и спину, а при переворачивании он держит предплечье так, что исполнитель фактически делает по нему кувырок (рис. 54).

Во время выполнения заднего сальто через партнера (рис. 55) верхний прыгает вверх (тело прямое) и слегка на нижнего, в начале полета сгибает ноги, а в верхней точке захватывает голени руками (группируется), резко наклоняя голову назад. Нижний движением кистей помогает верхнему перевернуться (легче перевернуть верхнего, поддерживая его за поясницу пониже).

Верхнему при этом следует избегать преждевременного вращения и плотной группировки. Нижнему обязательно вкладывать в бросок всю силу — от момента отталкивания до верхней точки взлета.

Как правило, верхние в начале обучения этому упражнению прогибаются и наклоняют голову назад при толчке. В таких случаях нижнему лучше слегка наклониться в сторону.

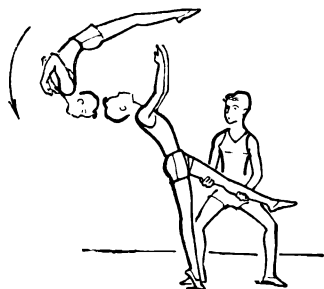


Рис. 56.

В заднем сальто прогнувшись с подбрасыванием под бедро (рис. 56) нижний вначале помогает вылету верхнего и только в верхней точке полета подкручивает партнера. Верхний одной ногой оттал-

кивается от пола, а другой ногой и рукой от нижнего. Вытягиваясь вверх и поднимая руки, верхний достигает большей высоты полета. В верхней точке он прогибается в грудной части позвоночника и наклоняет голову назад. Если верхний преждевременно прогнется, то он не достигнет большой высоты полета.

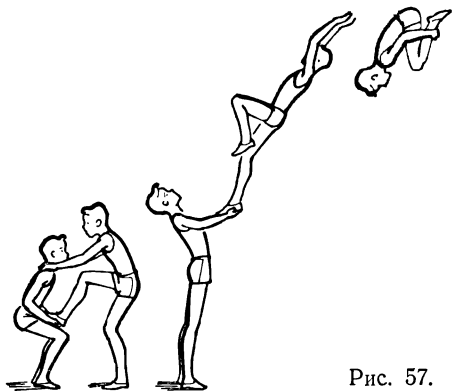


Рис. 57.

Перед приземлением нижний может поймать верхнего под поясницу или под руки и смягчить его приземление.

Прежде чем разучивать сальто, партнеры должны освоить прыжок вверх без переворачивания.

Заднее сальто броском (рис. 57) можно выполнять только с надежной страховкой. Место для приземления должно быть мягким.

В исходном положении нижний стоит в полуприседе, руки на бедрах (рис. 58). Верхний делает шаг и подскок на одной ноге, ставит другую ногу на руки нижнего и толкается обеими ногами вверх. Нижний толкает верхнего сначала за счет разгибания ног, затем руками. В верхней точке подъема верхний группируется и наклоняет голову назад, нижний подкручивает его движением рук за себя.

Перед выполнением сальто ученику надо сделать несколько прыжков вверх без переворачивания.

Наиболее частые ошибки у нижнего: запоздалое или недостаточно быстрое разгибание ног, невысокое поднятие рук, слабый толчок. У верхнего — неполное разгибание толчковой ноги, слабый взмах руками вверх, прогибание при оттал-



Рис. 58.

кивании, преждевременная группировка и наклон головы назад, неточное выпрямление ног после группировки.

УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ

Эти упражнения выполняются одним, двумя или несколькими участниками (чаще всего тремя или четверьмя). Главное в этих упражнениях — удерживать равновесие очень мелкими и плавными движениями. При выполнении парных и групповых упражнений необходимы взаимопонимание (чувство партнера), слаженность, обоюдная помощь при построении фигуры и удержании равновесия.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Равновесие на одной ноге (рис. 59) очень легкое упражнение. Чтобы выполнить его правильно и красиво, надо соблюдать следующие условия: при выходе в равновесие прямую ногу поднять назад до предела и только потом наклонить туловище вперед; стоять на прямой ноге, другую развернуть передней поверхностью кнаружи и держать ее как можно выше (во всяком случае выше горизонтали); голову назад; плечи развернуть.

Разучивают равновесие, держась за опору руками на уровне груди, сначала без наклона туловища, потом с наклоном. Главное внимание обращают на развернутое положение (выворотность) свободной ноги.

Равновесие можно выполнять прыжком с одной ноги и с обеих ног, махом ногой с поворотом, то же с прыжком, перекидным прыжком (делается мах ногой с прыжком, в полете — поворот на 180° в противоположную сторону и приземление на маховую ногу), кувырком назад и вперед, колесом. Во время выполнения всех поворотов руки поднимаются вверх. (Разновидности равновесий изображены на рисунке 59.)



Рис. 59.

Стойка на лопатках (рис. 60). Это единственное упражнение (из стоек), где ученик видит свои ноги. Поэтому

главное в этой стойке — научиться разгибать плотно сомкнутые ноги точно вверх, выходить в стойку вертикально, не сгибаясь и не прогибаясь. Сгибание и выпрямление ног в стойке на лопатках в дальнейшем поможет лучшему освоению других стоек. Равновесие будет более устойчивым, если ученик держит локти нешироко, а ладонями опирается ближе к лопаткам.



Рис. 60.

В стойке на лопатках дыхание затруднено. Поэтому преподаватель должен требовать от учеников ровного и глубокого дыхания (покраснение лица говорит о недопустимой задержке дыхания).

Разновидности стоек на лопатках: «руки вдоль туловища», «руки на полу» (ладонями), «ноги врозь», «сгибая одну ногу, другую опустив до горизонтали».

Основные способы выхода в стойку на лопатках: перекатом в группировке и с прямыми ногами из седа и из основной стойки, наклоном вперед из стойки ноги врозь и основной стойки.

В стойке на голове (рис. 61) точки опоры руками и головой располагаются по вершинам равностороннего треугольника; вес тела распределяется больше на руки. Стойка выполняется махом, толчком, силой с прямыми и согнутыми ногами, кувырком назад, разгибом со стойки, со стойки на лопатках.

Кувырок вперед из стойки на голове, как основной способ самостраховки при падениях на спину, разучивается в самом начале освоения стойки на голове.

Много времени отводить выполнению этой стойки не следует. Больше внимания нужно уделять изучению стойки на голове и предплечьях (рис. 62), так как умение выполнять ее поможет быстрее и правильнее разучить стойку на руках.

Чтобы быстрее освоить стойку на голове и предплечьях, ее надо делать по разделениям: сначала выйти в стойку с согнутыми ногами, затем



Рис. 61.

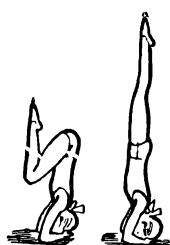


Рис. 62.

принять устойчивое положение и только после этого разогнуть ноги.

При выполнении этой стойки необходимо опираться головой о ладони (место между затылком и теменем); после толчка сразу же вытягивать носки и плотно соединять ноги; выпрямлять ноги после того, как туловище займет устойчивое положение; ноги разгибать точно вверх; переднюю поверхность тела держать по возможности прямой.

Наиболее полезным упражнением будет сгибание и разгибание ног в стойке. При этом нужно следить за тем, чтобы вес тела был распределен равномерно на голову и на локти.

Стойку на руках (рис. 63) рекомендуется разучивать после того, как ученики усвоят прямолинейное положение в стойке на голове и предплечьях. Следует избегать выхода в стойку махом, так как при этом акробат обычно в стойке прогибается. Выход в стойку толчком несколько сложнее, но он меньше предрасполагает к прогибу.



Рис. 63.

При выполнении стойки на руках необходимо передать вес тела на руки и, почувствовав опору всей площадью ладоней и пальцев, оттолкнуться ногами от пола; после толчка с силой оттянуть носки и сомкнуть ноги; полностью выпрямить руки до полного поднимания туловища; сначала довести спину (слегка округленную) до вертикали и только после этого

выпрямить ноги точно вверх.

Балансирование в стойке осуществляется так. При потере равновесия в сторону спины нужно усилить нажим пальцами на пол, если же это не поможет, то отвести плечи назад. При потере равновесия в сторону груди надо усилить нажим основанием ладоней, подать плечи вперед или в крайнем случае слегка согнуть руки. Все эти движения следует делать плавно и с такой силой и амплитудой, которая необходима для уравнивания.

Новичкам рекомендуется выполнять стойку на руках с помощью товарища. Партнер при этом помогает ему принять правильное и устойчивое положение (таким образом, исполнителю остается только удерживать позу и запоминать те ощущения, которые возникают у него при правильном выполнении стойки).

Чтобы быстрее овладеть стойкой, рекомендуются следующие подводящие упражнения:

1. Из упора присев или упора сидя на пятках медленный отрыв ног от пола и удержание этого положения (1—5 сек).

2. Выход в стойку с согнутыми ногами толчком. Это упражнение делать только с помощью партнера или с опорой спиной о стену (де-рево).

3. То же, но с разгибанием ног. Партнер следит за разгибанием ног в вертикальном направлении (у стены делать нельзя).

4. Выход в стойку толчком и, не задерживаясь, быстрое опускание вниз. В этом упражнении никаких движений для сохранения равновесия делать не нужно. При многократном выполнении этого упражнения ученик запоминает движения, которые приводят к уравновешенной стойке.

5. То же упражнение, но в случае выхода в уравновешенную стойку задержаться и, не изменяя позы, не делая внешне видимых движений, балансировать, нажимая пальцами и краем ладони. Если ученик не может сохранить равновесие этим способом, то необходимо опустить ноги на пол и проделать упражнение сначала.

Во время обучения нельзя допускать попыток балансирования за счет движения в области поясницы, в тазобедренных и коленных суставах и сильного сгибания рук.

Мост можно выполнять различными способами. Один из них показан на рисунке 64.



Рис. 64.

ПАРНЫЕ И ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

В парных упражнениях различают нижних участников, обладающих большой силой, и верхних, имеющих меньший рост и вес. Для выполнения групповых упражнений подбирают еще и средних участников, которые отличаются хорошим чувством равновесия. Состав пар и групп желательно сделать постоянным.

Во время изучения парных и групповых упражнений необходимо уделять внимание предварительной индивидуальной подготовке участников и совместным действиям партнеров.

В индивидуальную подготовку нижних и средних входят упражнения в балансировании различными предметами (палки и др.) на согнутых и вытянутых руках, поднимание, подбрасывание и ловля тяжелых предметов. Верхнему рекомендуется принимать положения и выполнять движения, встречающиеся в парных и групповых упражнениях, уделяя особое внимание овладению стойкой.

Групповые упражнения по возможности вначале разучиваются по частям меньшим количеством участвующих, а затем из освоенных элементов составляется и выполняется упражнение в целом. Первоначальное выполнение сложного группового упражнения (пирамиды) делается со страхующими, которые не только помогают сохранять равновесие, но и берут на себя удержание части веса верхних и средних. Вначале разучиваются невысокие пирамиды, в которых верхний занимает устойчивое положение, а нижний удерживает верхнего на коленях, спине или плечах.

Девочки могут выполнять упражнения, не требующие большого и длительного напряжения (например, стойки ногами на бедрах партнера и др.).

Самыми легкими парными упражнениями являются те, в которых оба участника находятся на полу. Выполняя эти упражнения, партнеры учатся оказывать взаимную помощь в удержании равновесия и позы. Например: двое, стоя вплотную лицом друг к другу, берутся за кисти и, разгибая руки, приседают, садятся, встают, наклоняются и т. д. Можно составить также целый ряд упражнений, состоящих из равновесий на одной ноге, полушпагатов, шпагатов, стоек на голове или руках (ноги вместе, врозь, шпагатом, полушпагатом), упоров лежа боком и стоя на одном колене и т. д. Партнеры, принимая одно из этих положений (одинаковых или разных), помогают друг другу сохранять равновесие.

В равновесии ступнями на бедрах (рис. 65) нижний балансирует, подавая колени вперед и назад, изменяя степень приседания и нажима носками на пол (сгибание рук для балансирования — ошибка). Верхний встает на колени нижнего ногами поочередно (это легче) или прыжком. При этом партнеры вначале находятся близко друг к другу, а в конечном положении оттягиваются в разные стороны, удерживая равновесие.

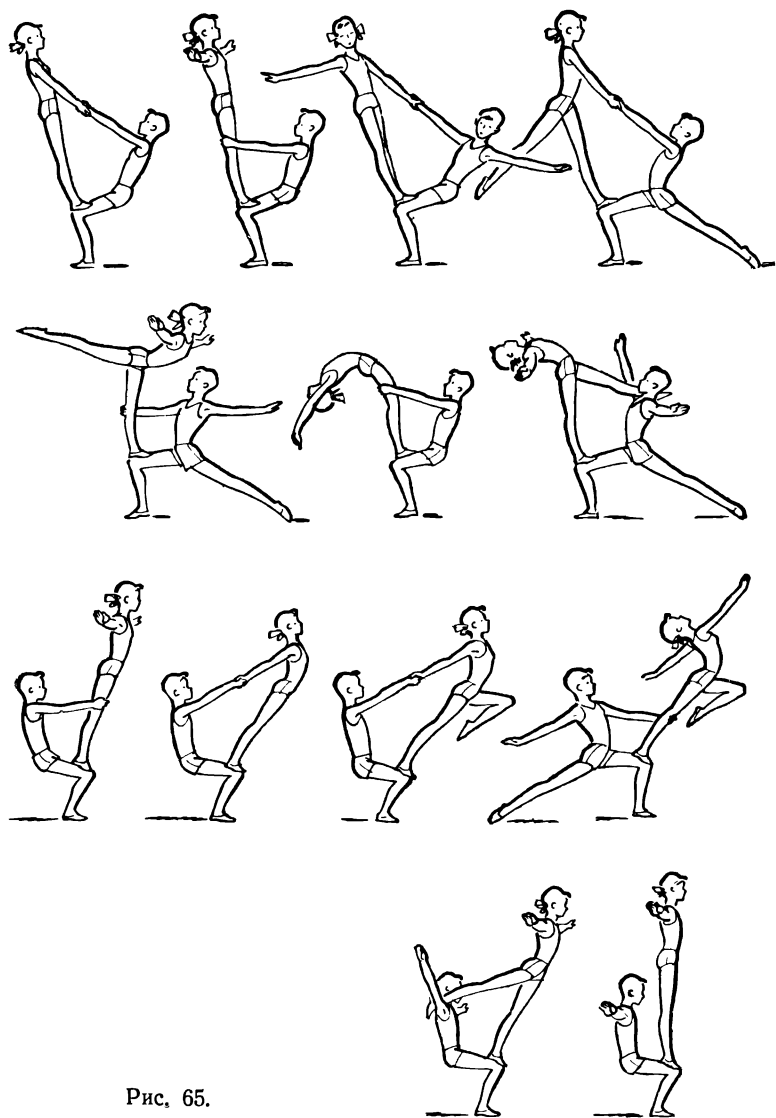


Рис. 65.

Главное здесь оттягиваться от партнера пропорционально его движениям. Иногда верхний скользит по бедрам нижнего. Это говорит о близком расположении партнеров друг к другу.

В начале обучения эти упражнения можно делать с опорой нижним спиной о стену, дерево, сидя на стуле или с поддержкой страхующим.

При выполнении равновесия лицом в одну сторону вход делается так. Нижний становится за верхним и берется руками за его поясницу. Верхний захватывает кисти нижнего, прыгает вверх и приходит прямыми ногами (по возможности) на бедра к нижнему. (Верхнему нельзя прогибаться или наклоняться назад.) Затем нижний переставляет руки на бедра верхнего или захватывает его за руки.

Стойку плечами на руках лежащего партнера (рис. 66, здесь же даны примеры сходных упражнений) можно делать махом, толчком, силой с прямыми и согнутыми ногами. При этом участникам следует держать руки прямыми. Верхний в стойке должен сохранять неподвижность. Сход можно выполнять переворотом вперед на обе ноги и на одну ногу (нижний помогает верхнему прямыми руками). Такой сход является также элементом самостраховки при потере равновесия в сторону спины.

Изучив эту стойку, можно выполнять сходные упражнения (см. рис. 66) и переходы из одной стойки в другую.

На ступнях лежащего партнера можно сидеть, делать «ласточку», равновесие спиной прогнувшись, горизонтальное равновесие (рис. 67). При правильном

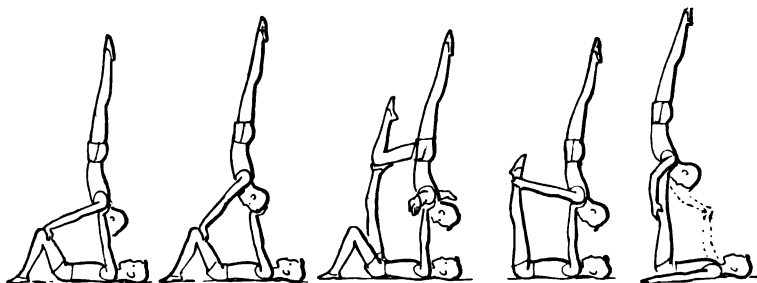


Рис. 66.

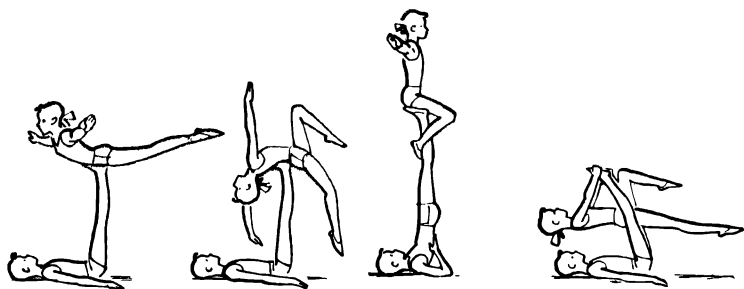


Рис. 67.

и уверенном выполнении этих упражнений нижний может переходить в стойку на лопатках.

Просты в изучении стойка обхватом (рис. 68) и стойка плечевым хватом (рис. 69). Чтобы успешно выполнить эти упражнения, не надо менять место хвата и ослаблять силу хвата. Из стойки обхватом можно сделать кувырок вперед в сед (садятся оба партнера) и обратно в стойку. Стойку плечевым хватом можно выполнять на руках стоящего партнера. При выходе в стойку верхний после толчка о бедро нижнего подтягивает согнутые ноги к груди и продолжает движение с согнутым туловищем до вертикали. Нижний старается поднять верхнего за себя. В случае потери равновесия вперед верхний сгибается, отпускает руки в стороны и наклоняет голову на грудь. Нижний наклоняется вперед и принимает верхнего к себе на спину.

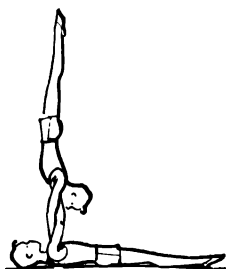


Рис. 68.

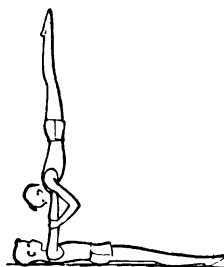


Рис. 69.



Рис. 70.

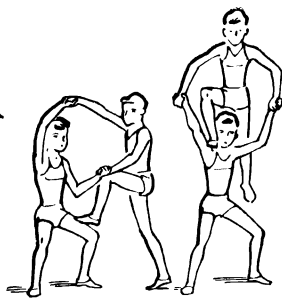


Рис. 71.

Этот способ самостраховки может быть и обычным сходом со стойки. Несмотря на то что это упражнение легко выполнить, оно эффективно и поэтому его полезно включать в показательные выступления.

«Ласточка» на плече партнера (рис. 70) обычно выпол-

няется с бедра присевшего нижнего. Но более эффективный выход переворотом. Для этого верхний становится сзади нижнего и несколько сбоку и, захватив его за плечо и локоть, отталкивается ближней к нижнему ногой, а другой делает мах вперед вверх. Повиснув на руках, верхний переворачивается на руке нижнего и принимает положение «ласточка».

Стойки ступнями на плечах выполняются верхним в мягкой обуви или босиком. Наиболее легкий вход — сбоку с бедра (рис. 71). При выполнении входа партнеры располагаются рядом (ближе друг к другу); верхний захватывает руки нижнего; нижний выпрямляет и поднимает руки вверх; верхний подтягивается на руках нижнего, надавливая ногой на его бедро (точно вниз): В конечном положении верхний становится на плечи нижнего, опираясь голеними о его голову, ноги прямые, пятки вместе и опущены. (На носки подниматься нельзя. Это положение неустойчиво и, кроме того, нижний испытывает болевые ощущения.) Нижний руками прижимает голени партнера к голове. Локти у нижнего разведены, грудь поднята, одна нога (для устойчивости) отставлена назад. Неопытных верхних следует предупредить о том, что наклоняться вперед или назад и балансировать руками нельзя (можно упасть).

Чтобы сойти с плеч, верхний поочередно подает руки нижнему и, опираясь прямыми руками на его руки, соскакивает на пол. Освоив этот сход, можно разучить соскок с плеч — оба партнера слегка наклоняются всем телом вперед, верхний отталкивается ногами, нижний помогает ему движением плеч вверх.

Этим способом можно входить на плечи и медленно и быстро (толчком ноги от бедра нижнего).



Рис. 72.

Другой способ это вход на плечи толчком о ногу сзади (рис. 72). Приняв исходное положение, нижний слегка приподнимает руки, давая знать партнеру о начале движения. Затем оба приседают и без паузы отталкиваются — нижний выпрямляя отставленную назад ногу, верхний одной ногой от пола, другой от икроножной мышцы нижнего. Нижний одновременно с толчком выпрямляет руки вперед-вверх, помогая верхнему выйти в упор. Верхний подтягивается на руках, выходит в упор и становится на плечи.

Верхний может выполнить вход на плечи стоя ногами на коленях нижнего (лицом в одну сторону). Для этого нижний наклоняется вперед, продевает голову между ногами верхнего, верхний садится на плечи нижнего. Потом партнеры подают друг другу руки, нижний толкает верхнего плечами вверх. Верхний через упор на руках становится на плечи.

На плечах партнера можно выполнять равновесие на одной ноге, принимать «старт пловца» и другие положения.

Научившись хорошо стоять на плечах, дети могут выполнить упражнение, которое называется «падающая колонна» (рис. 73). Оба партнера падают вперед с прямым туловищем. Затем верхний соскакивает

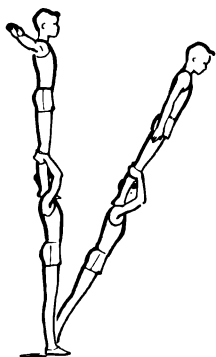


Рис. 73.



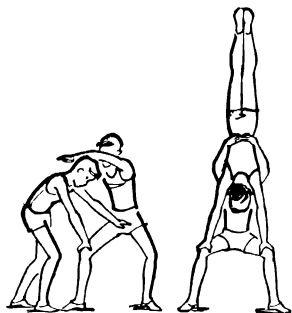


Рис. 74.

на пол и оба одновременно выполняют кувырок. Это упражнение можно включать в показательные выступления.

В стойке головой на спине партнера, стоящего на четвереньках, равновесие поддерживает нижний, перемещая свое тело в сторону потери равновесия верхним. Верхний ставит голову между лопатками и поднятой головой нижнего и руками опирается о кости таза.

Выход в стойку на руках на коленях партнера (рис. 74) выполняется сбоку махом одной ногой и толчком другой. Нижний помогает верхнему ближней рукой (предплечьем под живот). При выходе в стойку верхний держит руки прямыми и сдерживает свои плечи от движения вперед.

Сход с этой стойки можно делать переворотом вперед на одну ногу и на обе ноги (нижний под плечи помогает партнеру перевернуться и встать на ноги).

Приведенные парные упражнения могут составить основу групповых упражнений (пирамид) для трех, четырех и большего количества участников. Примеры таких упражнений даны в разделах «Соревнования в лагере» и «Спортивные праздники и выступления».

СОРЕВНОВАНИЯ В ЛАГЕРЕ

Естественным завершением тренировок по акробатике будут соревнования между отрядами и на лучшего акробата пионерского лагеря. О предстоящих соревнованиях дети должны знать заранее.

Соревнования можно провести по программе III юношеского разряда. Упражнения, входящие в программу, несложные, и при регулярных занятиях ими можно овладеть за 3—4 недели. Участники выступлений выполняют вольные упражнения и три упражнения в одном из видов акробатики (прыжки, парные или групповые упражнения).

КЛАССИФИКАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ III ЮНОШЕСКОГО РАЗРЯДА

Вольные упражнения

(для девочек и мальчиков)

А. Глиер «Танец» из балета «Медный всадник» (или не очень быстрая полька).

Такт	Счет	Описание упражнений	Оценка в баллах
I	1	Мах левой вперед, хлопок под ногой	
	«и»	Приставляя левую, руки в стороны	
	2	Мах правой вперед, хлопок под ногой	
	«и»	Приставляя правую, руки на пояс	
II	3—4	Три подскока на обеих ногах с продвижением вперед	1,0
	1	Руки вверх	
	2	Присед в группировке, дугами кнаружи руки вниз	
	3	Перекат назад в стойку на лопатках с согнутыми ногами	
III	4	Выпрямить ноги	1,5
	1—2	Держать	
	3	Перекат вперед в упор присев	
	4	Выпрямиться	
IV	1—2	Равновесие («ласточка») на левой	2,0
	3—4	Держать	
V	1	Выпрямляясь, мах правой вперед, руки назад	
	2	С махом правой назад поворот направо в стойку на левой, правая в сторону, руки на пояс	
	3	Прыжком стойка на правой, левую в сторону	
	«и»	Прыжком стойка на левой, правая в сторону	
	4	Прыжком стойка на правой, левая в сторону, руки в сторону	
VI	1—2	Колесо влево	3,0
	3	Приставляя правую, поворот налево, руки вверх	
VII	4	Дугами кнаружи руки вниз, упор присев	
	1	Упор лежа	
	«и»	Упор лежа ноги врозь	
	2	Упор лежа	
	3	Упор присев	
	4	Выпрямиться	

Такт	Счет	Описание упражнений	Оценка в баллах
VIII	1	Шаг галопа вперед с левой в стойку на правой, левая вперед, руки в сторону	0,5
	2	Шаг левой и махом правой вперед прыжок со сменой ног в стойку на правой, левая вперед	1,0
	3	Шаг левой, правая сзади на носке, руки вниз-вперед-кнаружи	
	4	Приставляя правую, основная стойка	

На соревнованиях в случае невыполнения какого-либо элемента оценка снижается на соответствующее количество баллов.

Разучивать вольные упражнения надо по тактам под медленный счет. Затем выполнять соединения из 2—4 тактов и, наконец, все упражнение в целом. (Если дети усвоили упражнения под счет, далее эти же движения выполняются под счет и под музыку и затем только под музыку.)

Акробатические прыжки

(для девочек и мальчиков)

Номера упражнений	Номера элементов	Описание упражнений	Оценка в баллах
I	1	Кувырок прыжком (с двух или одной ноги)	5,0
	2	Переворот с головы (на прямые ноги)	5,0
II	1	Переворот (на прямые ноги)	10,0
III	1	Колесо	5,0
	2	Колесо	5,0

После выполнения прыжка акробат должен остановиться и принять основную стойку.

Парные упражнения (для мальчиков)

1-е упражнение. И. п.— нижний впереди верхнего.

1. Нижний: кувырком лечь. Верхний: через упор согнув ноги у нижнего на руках, встать к нему на колени (2,0)¹.

2. Верхний: поднять нижнего — «оттяжка», держать (2, 0).

3. Верхний: сед на плечах нижнего, обе руки в стороны (2,0).

4. Верхний: соединяя руки с нижним, встать к нему на плечи (встать на плечи можно темпом нижнего, силой или с опорой одной ногой о бедро нижнего), держать (2,0).

5. Верхний: сход вперед (2,0).

2-е упражнение. И. п.— лицом друг к другу.

1. Взяться за руки; нижний: лечь на спину и, поднимая ноги вверх, поднять ими верхнего в «ласточку» на своих ступнях, держать (3,0).

2. Верхний: через стойку плечами на руках, сход переворотом вперед (3,0).

3. Верхний: с поворотом подойти к нижнему и кувырок вдвоем (захватывая друг друга за голеностопные суставы) — вторым кувырком оба встают (4,0).

3-е упражнение. И. п.— Верхний перед нижним.

1. Нижний: наклониться вперед; верхний: переворот назад через спину нижнего (оба захватывают друг друга за плечи —2,5).

2. Верхний: перекат на спину, поднимая ноги, с плеч полупереворот назад с подбрасыванием нижним за ноги (2,5).

3. Верхний: броском нижнего прыжок вверх и в темпе кувырок назад (2,0).

4. Верхний: кувырок; нижний: кувырок прыжком через верхнего (3,0).

Парные упражнения для мальчика и девочки

1-е упражнение. И. п.— лицом друг к другу.

1. Верхняя: наклон назад, левая рука вверх, правая

¹ В скобках указывается оценка в баллах за выполнение отдельных элементов и соединений.

вперед. Нижний, стоя в выпаде, поддерживает правой рукой за правую руку (1,5).

2. Верхняя: выпрямиться. Нижний, приставляя ногу вперед, кувырок назад на левую ногу, правую поставить на колено (1,5).

3. Верхняя: шагом вперед стойка махом с помощью (2,5).

4. Верхняя: сход колесом влево (1,5).

5. Оба: одновременно колесо влево (1,5 и 1,5).

2-е упражнение.

1. Равновесие ногами на коленях лицом друг к другу, взявшись за руки (2,0).

2. Верхняя: прыжок вверх с поворотом кругом. Нижний: взяться руками за пояс (1,5).

3. Верхняя: в темпе встать на колени нижнего (3,0).

4. Верхняя: соскок на пол, в темпе прыжок в группировке. Нижний помогает прыжку и приземлению (3,5).

3-е упражнение.

1. Верхняя, поднимая руки прогибается. Нижний, стоя в выпаде, поддерживает за руки (1,5).

2. Нижний: шагом вперед выпад. Верхняя: встать ногой на колено, сгибая свободную ногу вперед. Нижний поддерживает за пояс (3,0).

3. Верхняя: сход на пол, с поворотом равновесие на одной ноге. Нижний поддерживает за руки (1,5).

4. Верхняя: опуститься назад на колено, сесть на пятку, наклониться вперед, руки назад.

5. Верхняя: броском нижнего за руку колесо с его помощью (5,0).

Групповые упражнения для четырех мальчиков

1-е упражнение.

1. Верхний сидит на плечах нижнего; средние с боков висят, взявшись рукой за руки нижнего и опираясь ногами о его ноги, тело прямое (10,0).

2-е упражнение.

1. Верхний стоит на бедрах нижнего, средние с боков выполняют стойку руками на полу с поддержкой верхним (10,0).

3-е упражнение. И. п.— нижний и первый средний стоят, соединив руки («в четыре»), второй средний — сбоку от них, за ним верхний.

1. Второй средний: кувырок под руками партнеров и прыжок назад «на четыре» (2,0).

2. Второй средний: соскок прогнувшись, поворот кругом (1,5).

3. Верхний: поворот и кувырок назад под руками партнеров, с помощью второго среднего встает «на четыре» (1,0).

4. Верхний: соскок в группировке (2,5).

5. Одновременные прыжки вверх: верхний — броском первого среднего, второй средний — броском нижнего (1,5).

Все статические положения в парных и групповых упражнениях держать 3 секунды.

Соревнования в лагере можно проводить по упрощенным правилам.

Судьями могут быть школьники, которые хорошо знают правила и не участвуют в состязаниях.

УПРОЩЕННЫЕ ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО АКРОБАТИКЕ (для пионерского лагеря)

1. Судейство осуществляется открытым способом. Упражнения оцениваются по десятибалльной системе (из десяти вычитают количество баллов, которые надо сбросить за допущенные ошибки или невыполненные элементы).

2. Ошибки бывают: мелкие — сбавка 0,1 балла; значительные — сбавка 0,5 балла и грубые — сбавка 1,0 балл.

Под ошибками понимаются всякие отклонения от отличного выполнения. Степень ошибки (мелкая, значительная, грубая) определяется судьями при выполнении упражнения участником.

3. Ошибки при выполнении упражнений: потеря равновесия, направления и темпа движения; сгибания рук или ног (если это не предусмотрено техникой выполнения упражнения); неплотная группировка; отсутствие достаточной высоты при прыжках и соскоках и мягкости при кувырках и перекатах; сгибание или прогибание тела при стойках; несовпадение движений с музыкальным сопровождением в вольных упражнениях.

Если участник упал во время выступления, то этот элемент считается невыполненным.

4. Каждому участнику предоставляется одна попытка. Однако до показа судьями оценки участник может отказаться от нее (кроме попытки в вольных упражнениях). Тогда ему предоставляется вторая попытка.

5. Судят упражнения двое или трое судей. При двух судьях окончательная оценка выводится как среднее арифметическое из двух оценок. При трех судьях окончательной оценкой будет средняя (отбрасываются низшая и высшая).

После выполнения упражнения каждый судья показывает свою оценку на специальной папке-указке с цифрами или записанную на листе бумаги. Один из судей выводит окончательную оценку и заносит ее в протокол.

6. Победитель определяется по наибольшей сумме баллов, набранной в четырех упражнениях.

7. Подготовкой и проведением соревнований руководит главный судья. Он разбирает все спорные вопросы и его решения являются окончательными.

Предлагаемые упрощенные правила — примерные. Их можно изменять, исходя из конкретных условий.

Для судейства каждого вида (вольные упражнения, прыжки, парные и групповые упражнения) комплектуются судейские бригады. При небольшом количестве участников число бригад может быть меньше.

Программу состязаний можно еще больше упростить, включив в соревнования не все виды акробатики и более легкие упражнения.

В командных соревнованиях, определяя составы команд (число участвующих и число видов акробатики), следует исходить из конкретных условий, при которых каждый отряд мог бы подготовить и выставить полноценную команду.

Личное первенство определяется в каждом виде акробатики.

СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ И ВЫСТУПЛЕНИЯ

Нельзя представить себе жизнь в лагере без пионерских костров, вечеров самодеятельности, торжественных и радостных спортивных праздников, импровизированных выступлений. И, конечно, на них трудно обойтись без акробатических номеров.

Дети не только любят смотреть на сильных, ловких и смелых исполнителей, но и сами охотно принимают участие в различных спортивных выступлениях. Им только нужно немного помочь.

Начать следует с выяснения, кто из детей умеет делать какие-либо акробатические элементы, кого и каким упражнениям можно научить. Затем надо продумать программу. При этом необходимо помнить, что и с новичками всегда можно подготовить хорошее выступление.

Во время подготовки выступления создается группа активистов, которая принимает участие в обсуждении сценария, выборе исполнителей, участвует в проведении репетиций. У ребят в это время возникают интересные замыслы и они с увлечением начинают их осуществлять. Однако дети обычно переоценивают свои силы и их замыслы часто оказываются невыполнимыми. Поэтому преподавателям надо повседневно и очень тактично помогать участникам в подборе упражнений и составлении программы. Школьники должны знать, что в выступлениях самое главное не сложность упражнений и не трюкачество, а легкость исполнения.

Репетиции проходят параллельно с учебно-тренировочными занятиями, дополняя последние. В начале участники изучают все элементы отдельно, затем отрабатывают упражнение (номер) в целом.

Программа вечера (праздника) должна состоять из разнообразных номеров (пирамиды, парные упражнения, сольные номера, акробатические прыжки, фигурная маршировка). Чтобы повысить интерес зрителей к выступлениям, сначала рекомендуется демонстрировать сольные номера, затем номера с большим количеством участвующих. В финале эффектен номер с участием всех выступающих. Это обычно массовые акробатические прыжки или пирамиды.

СОЛЬНЫЕ НОМЕРА

В программу праздника включаются вольные упражнения. Это комбинации из равновесий, стоек, акробатических прыжков, танцевальных шагов, поворотов, различных поз. Комбинации можно составить из освоенных элементов или использовать для этого упражнения клас-

сификационной программы по акробатике, художественной или спортивной гимнастике. Выполнять эти упражнения можно полностью (по программе) или взяв только общую основу и дополнив знакомыми элементами.

Легко составить и разучить упражнения типа «зарядки». Несложные движения руками, ногами, головой и туловищем, выполненные четко и ритмично, будут интересны для зрителей. Эти простые упражнения можно выполнять и с большим количеством участников.

Составлять упражнения нужно так, чтобы статические положения чередовались с динамическими элементами, переход из одного положения в другое был логичен и интересен, сложные и особо зрелищные элементы были во всех частях упражнения, движения соответствовали ритму музыкального сопровождения. Если участники вольных упражнений выступают на сцене, то их лучше располагать в шахматном порядке или в колонну по два-три (в зависимости от размеров сцены). Детей небольшого роста надо ставить ближе к зрителям. Независимо от того, где будет проходить выступление (на открытой площадке или в зале) всегда нужно помнить, что статические красивые положения и эффективные элементы должны быть хорошо видны зрителям.

Примерные упражнения

Для мальчиков

(упражнения типа «зарядки»)

Исходное положение: основная стойка лицом к зрителям.

- I¹
1. Руки вниз-наружу.
 2. Дугами внутрь руки вверх-наружу.
 3. Отставляя правую ногу в сторону, стойка ноги врозь, левая рука в сторону, дугой вверх правую руку в сторону.
 4. Пружинно согнуть и выпрямить правую ногу.
 - 5—6. С поворотом налево падение в упор лежа на согнутых руках, правую ногу назад.
 7. Выпрямить руки, приставить правую ногу, слегка прогнуться, голову назад.

¹ Римскими цифрами указаны музыкальные такты, арабскими — счета в каждом такте.

8. Сесть на пятки, голову опустить, руки на полу.
- II. 1. Толчком стойка на голове.
- 2—3. Держать.
4. Развести ноги: правую вперед, левую назад.
- «и» Поменять положение ног.
5. Упор стоя на левом колене, правую ногу назад.
6. С поворотом направо кругом стойка на левом колене, правая согнута вперед на носок, дугами вверх руки в стороны.
7. Руки за голову, поворот туловища налево.
8. Туловище прямо, руки вверх, голову назад.
- III. 1. Равновесие на правой, дугами вперед руки в стороны.
- 2—3. Держать.
4. Кувырок согнувшись в сед ноги врозь.
- 5—6. Круговой перекат (см. стр. 12).
7. Ноги вместе, наклон вперед.
8. Перекат назад в стойку на лопатках.
- IV. 1. Перекатом вперед встать с подскоком.
- 2—3. Приземлиться на правую ногу и колесо влево.
4. Приземляясь на правую ногу, с поворотом направо глубокий выпад с наклоном вперед, руки вверх, голову вперед.
5. Толчком правой стойка на левой ноге, правая согнута вперед, дугами вперед руки назад-в стороны, прогнуться.
6. Выпрямляя правую вперед, дугами вперед руки вверх, поворот налево, стойка ноги врозь, дугами влево руки в стороны.
7. Левой рукой круг книзу, приставляя левую ногу полуприсед, дугами вперед руки назад.
8. Прыжок вверх прогнувшись, руки вверх-наружу, приземляясь — основная стойка.

Музыкальное сопровождение — марш, гавот или другая мелодия с подобным же ритмом.

Для девочек

Исходное положение: стойка на носках, руки в стороны на середине сцены лицом к зрителям.

- I. 1. Приставной шаг с левой ноги вперед, дугами книзу руки вперед.

2. Шаг левой, правую ногу назад, дугами книзу руки в стороны.
 3. Шаг правой вперед скрестно, поворот налево на 360° , руки вверх.
 4. Руки в сторону (можно с «волной»).
 5. Лево́й ногой мах в сторону.
 6. Колесо влево, руки вверх.
 7. С поворотом налево на 45° , шагом левой прыжок на ней, руки в сторону (по диагонали).
 8. Два-три шага бегом по диагонали, остановиться руки вниз.
- II. 1. С поворотом направо на 135° , шагом правой прыжок на ней, левая нога согнута вперед, правая рука вперед, левая в сторону.
2. Повторить то же с другой ноги.
 3. Шагом правой прыжок на обе ноги, руки вниз.
 4. Прыжок прогнувшись, руки вверх-наружу.
 5. Упор присев.
 6. Перекат назад в стойку на лопатках.
- 7—8. Держать.
- III. 1—2. Кувырок назад (через плечо) в упор стоя на правом колене, левая нога назад.
3. Движением назад полушпагат.
 4. Держать.
- 5—6. С опорой правой рукой перемах правой ногой вперед в сед на правом бедре и встать вперед на левую ногу с поворотом налево (лицом к зрителям), правая рука вперед-вверх, левая в сторону.
7. Шаг вальса назад с правой ноги (или то же приставной шаг), руки в сторону.
 8. С поворотом налево на 45° , шаг левой.
- IV. 1—3. Равновесие на левой ноге, правая рука вперед, левая в сторону.
4. Упор присев, упор стоя на коленях.
- 5—6. Перекат в сторону в группировке (остановиться).
- 7—8. Перекат в сторону в стойку на левом колене, правая нога в сторону на носок, небольшой наклон вправо, руки в стороны.

Музыкальное сопровождение — вальс в умеренном темпе. Каждый счет соответствует одному музыкальному такту.

Все движения, особенно руками, делать мягко, прыжки — с большим продвижением. Голову поворачивать в сторону движущейся руки.

ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Большой диапазон трудности этих упражнений позволяет руководителю подбирать нужный материал для участников, имеющих различную физическую и техническую подготовку.

«Этюд» (номер для двух девочек)

В исходном положении обе стоят лицом к зрителям (верхняя справа), в полушаге друг от друга.

Обе дальнюю (друг от друга) ногу назад на носок, ближнюю руку вперед-вверх, дальнюю в сторону.

Шаг вперед дальней ногой, дугами книзу поменять положение рук, голову повернуть друг к другу.

Приставить ближнюю ногу, повернуться лицом друг к другу, захватить кисти партнера, сильно прогнуться.

Обе — полшага назад. Верхняя — равновесие на левой ноге («ласточка»); нижняя поддерживает ее, стоя в выпаде правой вперед.

Обе перехватывают руки скрестно (правая сверху).

Верхняя — поворот направо кругом в заднее равновесие, правая нога согнута вперед, голова назад (нижняя поддерживает верхнюю за руки).

Верхняя — поворот налево кругом; нижняя, приставляя левую ногу, — сесть с согнутыми ногами и лечь; верхняя — шаг правой, стойка махом плечами на руках у нижней (см. стр. 60); верхняя — развести ноги в полушпагат (сгибая левую).

Нижняя поднимает правую ногу ступней под колено левой ноги верхней; верхняя — руки в стороны.

Верхняя — сход переворотом вперед на одну ногу или обе ноги, поворот кругом.

Нижняя — кувырок назад в шпагат (или в полушпагат) скольжением, руки вверх; верхняя — равновесие на правой ноге держась за руки нижней. Обе разводят руки в стороны, верхняя увеличивает наклон туловища, нижняя прогибается. Верхняя отпускает руки, колесо вправо (за нижней) в выпад правой вперед.

Нижняя — перемах ноги вперед в сед; верхняя —

подойти к нижней, взяться за руки, поднять нижней и встать ногами к ней на бедра.

Верхняя — правую ногу назад, равновесие на левой; нижняя — левую ногу назад.

Нижняя приставляет левую; верхняя ставит правую ногу на бедро нижней, левую поднимает к ней на плечо и наклоняется назад; обе руки в сторону (нижняя зажимает ногу верхней между головой и плечом; балансирует нижняя за счет подачи своего тела то влево, то вправо).

Верхняя поворачивается на правой ноге направо кругом (во время поворота нижняя помогает и поддерживает верхнюю, держа ее за ногу левой рукой).

Обе — взяться руками; верхняя — снять ногу с плеча и согнуть ее вперед, прогнуться.

Верхняя — левой ногой сойти на пол и (не отпуская рук) кувырок на левую ногу, с шагом правой встать. Обе — повернуться лицом к зрителям. Пауза.

Верхняя стоит перед нижней лицом к зрителям. Обе — руки влево, правой ногой выпад в сторону, дугами книзу левую руку в сторону, правую согнуть над головой, выпад влево, поменять положение рук, обе — колесо влево; верхняя продолжает движение в ту же сторону и выходит в стойку на руках махом правой в шпагате; нижняя, продолжая движение, делает второе колесо и, приземляясь на правую ногу, с поворотом направо выпад правой, правой рукой захватить правую ногу верхней за носок, удерживая ее в равновесии.

Верхняя — перекидка вперед в заднее равновесие на правой ноге, левую согнуть вперед; нижняя — быстро подойти к верхней, помочь перевороту правой рукой под спину, остановиться, отставив левую ногу в сторону на носок, левую руку в сторону.

Верхняя — поворот направо. Обе, взявшись за руки, выпад ближними (друг к другу) ногами вперед (лицом к зрителю), соединенные руки вверх, свободные — в стороны.

Обе, приставляя ноги, поворот лицом друг к другу, взяться обеими руками; нижняя — сесть, лечь на спину и поднять ноги; верхняя — лечь животом на ступни нижней, «ласточка»; обе — руки в стороны.

Верхняя, опираясь плечами о поднятые руки нижней, переворот вперед на одну ногу или обе ноги. Верхняя — повернуться кругом, подойти к нижней, поставить пра-

вую голень на соединенные руки нижней, руками опереться о колени согнутых ног и выйти в упор, подняв левую ногу назад.

Верхняя,—скользя руками вниз по голени, опереться о голеностопные суставы нижней и кувырком встать, подняться на носки, слегка прогнуться, правую руку вверх, левую в сторону, голову повернуть налево. Верхняя — кувырок назад и, продолжая движение, лечь спиной на ступни нижней (см. стр. 60), равновесие прогнувшись. Верхняя — переворот назад с опорой плечами о руки нижней (если это трудно, то сход делается вперед).

Обе захватывают друг друга за голеностопные суставы и делают вдвоем кувырок вперед (опираясь на голеностопные суставы согнутых и поставленных на пол ног партнеров, помогая друг другу двигаться вперед). Кувырок выполняется до положения верхнего лежа на спине — это полтора или половина (если мало места) кувырка.

Нижняя за руки поднимает верхнюю вперед; верхняя с прогибом встает. Обе поворачиваются лицом к зрителям.

Каждое статическое положение держать 2—4 секунды.

«Силовая пара» (номер для двух мальчиков)

Партнеры стоят боком к зрителям в затылок друг другу, верхний сзади. Оба берутся за кисти вверх. Нижний, прогибаясь, ложится на спину и сгибает ноги; верхний помогает ему руками и через упор у него на руках становится на колени, затем, наклоняясь вперед, поднимает его. Нижний садится, затем встает, удерживая верхнего на коленях. Оба оттягиваются друг от друга. Нижний переставляет руки на бедра верхнего, выпрямляет ноги и наклоняет верхнего вперед; нижний, сгибая ноги, садится, затем ложится на спину и переставляет руки под спину верхнего; последний переходит в горизонтальное равновесие спиной на руках нижнего (верхний может держаться руками за кисти нижнего, при переходе поддерживает равновесие опорой о ноги нижнего). Нижний поднимает ноги врозь; верхний выполняет на его ступнях горизонтальное равновесие (нижний зажимает его ногами, верхний может согнуть одну



Рис. 75.

ногу). Нижний отпускает руки от спины верхнего. Верхний — с опорой плечами о руки нижнего переворот назад. Верхний — стойка обхватом у нижнего (см. стр. 61). Верхний — кувырок вперед по нижнему; оба садятся. Верхний кувырок назад в стойку обхватом (в седе нижний держит верхнего под грудь; верхний ставит руки на грудь нижнего только при кувырке; начиная кувырок, верхний энергично «откидывает» туловище назад и сильно сгибается, разгибаться начинает в момент прохождения коленей над лицом). Верхний делает сход к плечам нижнего, захватывает его за кисти и поднимает вперед. Нижний, прогибаясь, встает и отставляет одну ногу назад. Верхний сзади с ноги входит на плечи (см. стр. 63). Нижний поворачивается лицом к зрителям, верхний принимает «старт пловца», затем равновесие на одной ноге (нижний держит опорную ногу обеими руками).

Далее верхний ставит свободную ногу на плечо нижнего. Партнеры, не сгибаясь, падают вперед («падающая колонна»), затем верхний соскакивает на пол и оба выполняют кувырок (направление падения выбрать так, чтобы хватило места для кувырков). Пауза. Партнеры берутся за кисти скрестно; нижний с поворотом ложится на спину и поднимает ноги; верхний с опорой о руки нижнего выходит толчком обеих ног в стойку плечами у него на ступнях (рис. 75) и переставляет руки на ноги нижнего. Верхний делает сход в сторону; нижний — пережат в сторону на четвереньки. Верхний — стойка на голове на спине нижнего (нижний поднимает голову повыше, верхний ставит голову между лопатками и головой, руки на таз нижнего; последний балансирует, подавая туловище то влево, то вправо). Верхний сходит назад, нижний встает и отставляет ногу назад. Верхний — стойка на отставленной ноге нижнего с обхватом за поясницу (см. стр. 64). Верхний поворачивается животом на спину

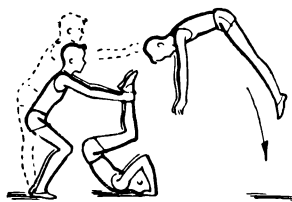


Рис. 76

нижнего, последний, наклоняясь, ставит верхнего на ноги перед собой; верхний делает перекат на спину; в это время нижний, выпрямляясь, захватывает верхнего за голеностопные суставы и подбрасывает его вверх от себя; верхний, опираясь руками за головой, разгибает ноги вверх и в полете переворачивается назад на ноги (рис. 76). Оба поворачиваются лицом к зрителям.

«Игра в пятнашки» (номер для двух мальчиков)

Этот номер игровой. Он пройдет более интересно, если будут выступать акробаты младшей возрастной группы.

На сцену, играя в «пятнашки», выбегают два мальчика. «Домик» (салить нельзя) — сидя на полу. После нескольких перемен водящего первый садится на пол и долго не поднимается. Второй пытается его поднять. Однако это у него не выходит. Тогда он поднимает ноги первого и бросает его вверх, первый выполняет полупереворот назад (см. рис. 76) и снова садится. Затем второй подбрасывает ногу первого вверх. Первый выполняет круговой перекат (см. стр. 12). Это нравится второму, и он повторяет бросок с большей силой. Первый быстро перекачивается несколько раз подряд. Далее второй садится спиной к спине первого. Раскачавшись из стороны в сторону, они делают несколько раз круговой перекач. Оба сгибают ноги и, опираясь спиной друг о друга, пытаются встать. После нескольких неудачных попыток они берутся за руки (вверху за кисти) и легко встают (не отпуская рук). Первый в полуприседе наклоняется вперед, ставит руки партнера на пол и, выпрямляя ноги, переворачивает его через себя. Второй сначала только прогибается, потом с толчком первого сгибается. (Это упражнение перед разучиванием делать обязательно со страховкой, рис. 77.) Но оказывается, что руки мальчиков «слиплись». Они пытаются их разъединить, отталкиваясь друг от друга. Это не удаст-

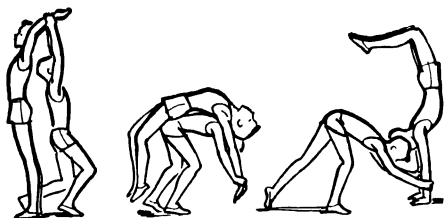


Рис. 77.

ся (далее все элементы выполняются со сцепленными руками). Первый устало ложится на спину и тянет за собой второго. Второй идет ноги врозь над первым и за его головой делает кувырок и ложится на спину, согнув ноги на пол. Первый кувырком назад встает над вторым, затем опирается о его руки, с поворотом перепрыгивает к голове партнера и поднимает его вперед (второй встает на ноги прогибаясь). Второй поворачивается лицом к первому. Первый, прогибаясь, поворачивается на 360°. Далее тот же поворот оба делают несколько раз. Оказавшись лицом друг к другу, они как бы спрашивают — что им делать? Пожав плечами, первый перешагивает через руки второго сначала одной ногой, затем другой и оказывается лицом ко второму. После этого второй делает то же и поворачивается кругом спиной к первому (во время перешагиваний партнеры незаметно изменяют хват — теперь они держатся одноименными руками). Второй, прыгая вверх, переворачивается вперед на ноги; первый помогает, поднимая его за руки. Второй оставляет ногу назад; первый входит к нему на плечи сзади с ноги (см. стр. 63). Оба делают вид, что теряют равновесие. Первый сходит вперед и делает кувырок на спину ноги врозь. Второй прыгает через упор на руках вперед к ногам первого. Затем второй делает такой же кувырок, поднимая первого. Партнеры делают этот кувырок несколько раз, меняя направление. С каждым последующим кувырком темп убыстряется. Далее один из партнеров, перепрыгнув к ногам другого, более резко поднимает его на себя и отпускает руки. Другой партнер прыгает к нему на спину. Тот убегает, унося товарища на спине (хорошо подготовленные исполнители могут заканчивать номер прыжком, изображенным на рис. 24).

Этот номер нужно выполнять в быстром темпе, с элементами комизма в движениях и мимике. Музыкальное сопровождение — галоп или быстрая эксцентричная полька.

«Быстрые акробаты» (номер для двух мальчиков)

Партнеры выбегают на сцену (площадку) с противоположных сторон. На середине первый делает кувырок, второй через него кувырок прыжком. Далее первый выполняет кувырок назад через стойку на руках, опу-

скачет прямые ноги в упор лежа. Второй поворачивается, ловит ноги первого и бросает их вверх-вперед; первый делает сальто или переворот вперед (рис. 78). Перед броском первый прогибается и без паузы, одновременно с броском, резко сгибается. Первый делает кувырок назад, затем заднее сальто через второго (см. стр. 52). Приземляясь, первый

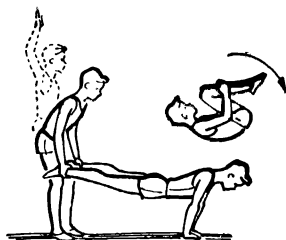


Рис. 78.

выполняет кувырок вперед, второй одновременно прыжок ноги врозь назад через первого. Первый поворачивается, подает руки второму. Второй берет его под предплечья и бросает через себя ноги врозь (см. рис. 83; при разучивании этого упражнения необходимо добиться высокого прыжка с полным выпрямлением рук обеих партнеров, но без перепрыгивания). Оба поворачиваются. Второй захватывает первого за ногу (под бедро); первый — заднее сальто прогнувшись с подбрасыванием за ногу (см. стр. 52). Второй наклоняется вперед (головой к зрителям); первый — перекат в сторону на спине партнера (см. стр. 14). Первый ложится на спину ногами ко второму. Второй бросает его, и первый выполняет полупереворот назад. При приземлении второй ловит первого за руки (ладонь к ладони) и, лежа на спине, подбрасывает ногой под живот; первый опираясь на руки второго, делает переворот вперед (рис. 79). Первый подходит к плечам лежащего второго. Партнеры захватывают друг друга за голеностопные суставы и делают по всей сцене (площадке) серию кувырков вдвоем (вперед и назад) и, для изменения на-

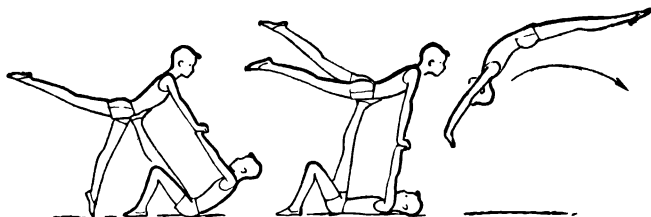


Рис. 79.

правления движения, перекаты в сторону в этом же положении. Партнеры уходят со сцены, выполняя кувырки.

Упражнения выполнять в быстром темпе, без пауз между элементами. Чтобы создать у зрителей видимость легкости акробатам при приземлении следует делать легкий отскок.

«Соня» (номер для двух мальчиков)

На стуле сидит мальчик с книгой. Он меняет позы и, наконец, устроившись поудобней, начинает читать книгу и засыпает (акробат сидит правым боком к зрителям, наклонившись вперед; правая нога отставлена назад, сбоку от стула; тяжесть тела на ногах, но не на стуле).

На сцену выходит второй мальчик. Он удивлен. Что с первым? Пытается разбудить его. Первый продолжает спать. Тогда второй выхватывает из-под него стул. Первый сохраняет прежнюю позу. Второй сильно дует на него спереди. Первый делает кувырок назад (книгу все время держит перед собой) на четвереньки. Второй пробегает по спине первого. Первый выполняет кувырок вперед в присед ноги скрестно. Второй вырывает у него книгу. Первый поворачивается на 360°. Второй останавливает его за воротник и поднимает. Затем второй отпускает первого. Тот приседает и в приседе поворачивается на 360°. Второй опять так же останавливает его, поднимает и уравнивает (первый незаметно ставит ноги вместе). Второй, желая посадить партнера, идет за стулом. Но, увидев, что первый падает на спину, подбегает к нему и снова уравнивает. Попытка взять стул повторяется три раза. В последний раз второй успевает взять стул, но первый в это время падает на спину (см. стр. 25).

Второй ставит стул на расстоянии одного шага от головы первого, берет его за руку и тянет вперед. Первый, сгибаясь, встает на ноги, но тут руки мальчиков разъединяются и оба делают кувырки назад. Первый, заканчивая кувырок, садится на стул (второй должен точно рассчитать, куда поставить стул).

Второй обрадован этим обстоятельством и хочет хлопнуть первого по спине (погладить по голове). Но тот расслабленно делает кувырок вперед на спину (руки остаются за головой на полу).

Второй подбрасывает первого за ноги от себя и вверх. Первый делает полупереворот назад и садится на стул (во время репетиции сначала стул ставить подальше, по мере освоения упражнения стул ставить на нужное место; если акробаты не смогут изучить этот элемент, то вместо полупереворота можно сделать кувырок назад), но тут же теряет равновесие, падает со стулом назад (для смягчения падения он отставляет ноги назад) и, не останавливаясь, перекачивается на спину согнувшись. Второй за ноги перекачивает партнера обратно на спинку стула. Затем ставит стул. Первый оказывается сидящим на стуле, но не удерживается и кувырком вперед падает на спину (лежит на спине прогнувшись, опираясь на плечи и на пятки).

Второй берет партнера за руку, тянет на себя и бросает к себе на плечо; первый сгибается, прыгает на плечо второго и расслабленно повисает. Второй хочет поставить первого на стул, но партнер, задев стул ногой, валит его на пол. Второй пытается поднять стул, но не достает его. Растерявшись, второй выпрямляется, а первый скользит по его спине и кувырком ложится на пол.

Второй поднимает стул, снова берет партнера на плечо и стремится уже аккуратнее поставить его на стул. Но первый продолжает лежать на плече. Тогда второй толкает его плечом вверх. Однако первый снова опускается к нему на плечо. Второй трижды каждый раз все с большей силой толкает первого. На третий раз второй мальчик успевает выпрямиться, и когда первый опять валится на него, то грозит ему кулаком. Первый после этого выпрямляется и твердо стоит на стуле. Когда второй отворачивается, первый расслабленно сгибается (почти касаясь руками пола), потом также расслабленно падает кувырком на пол. Второй не знает, что ему делать. Он уже «нервничает». Но здесь слышится сигнал на обед! Первый вдруг «просыпается» и стремительно убегает со сцены.

В этом номере игра первого сводится к тому, чтобы естественней показать состояние спящего человека. Роль второго—удивление, а к концу номера даже возмущение.

Из приведенных в нескольких номерах элементов можно составить номер, в котором мальчик-драчун оказывается все время в смешном положении при встрече с другим ловким мальчиком-спортсменом.

ГРУППОВЫЕ НОМЕРА

Примерный материал для выступлений

Упражнения для трех девочек (рис. 80)

После выполнения 2-й фигуры верхняя и средняя сходят со стойки кувырками и с шагом назад делают поворот на 360°. После 4-й фигуры нижняя сходит со стойки кувырком в сед и поворачивается в «шпагат», не вставая с пола; верхняя и средняя поворачиваются кругом, стоя на одной ноге в равновесии. После 5-й фигуры верхняя и средняя выполняют стойку на лопатках перекатом назад с небольшим поворотом к зрителям; нижняя принимает положение стойки после перемаха ногой вперед с поворотом. После 7-й фигуры верхняя и средняя перекатываются на спину с согнутыми ногами и без паузы делают «мост». После 8-й фигуры нижняя поднимает обеих партнерш под плечи, все поворачиваются лицом к зрителям. Пауза.

После 9-й фигуры средняя сходит на пол, а верхняя остается в стойке. Средняя становится на колени к нижней (если этот элемент хорошо освоен, то средняя может стоять на одной ноге). После 10-й фигуры верхняя опускается и, не сходя на пол, делает «ласточку» на ступнях нижней. В 13-й фигуре верхняя будет в устойчивом положении, если нижняя и средняя будут находиться не очень близко друг к другу. После 13-й фигуры — пауза.

После 14-й фигуры верхняя сходит на пол и в темпе прыгает на бедра к партнершам. В 15 и 16-й фигурах верхняя становится на предплечья партнерш с опорой о их головы. Для перехода с 18-й фигуры на 19-ю нижняя и средняя приближаются друг к другу, а верхняя сначала сгибает правую ногу, затем, опираясь руками о плечи нижней, переносит ногу назад. Исполнители могут уходить со сцены, сохраняя положение последней фигуры.

Массовые пирамиды и акробатические прыжки

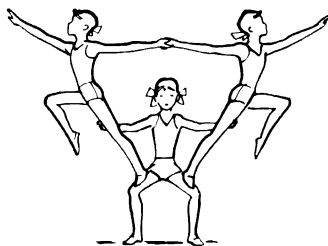
В этих упражнениях может быть занято от 5 до 15—20 человек. В состав пирамиды входят отдельные простые положения, принимаемые исполнителями на полу или на партнере.



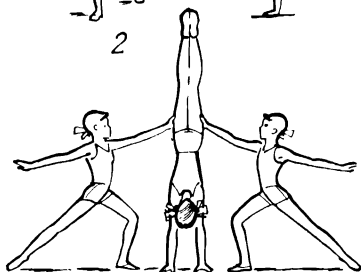
1



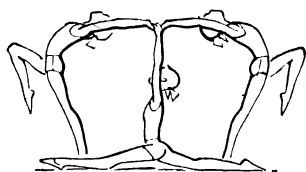
2



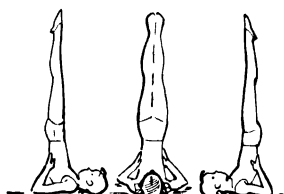
3



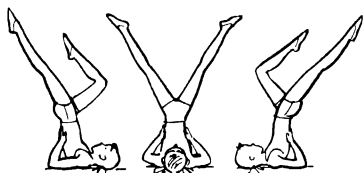
4



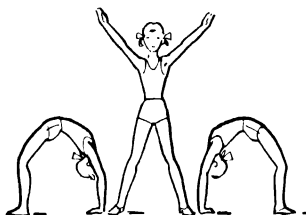
5



6



7



8

Рис. 80.

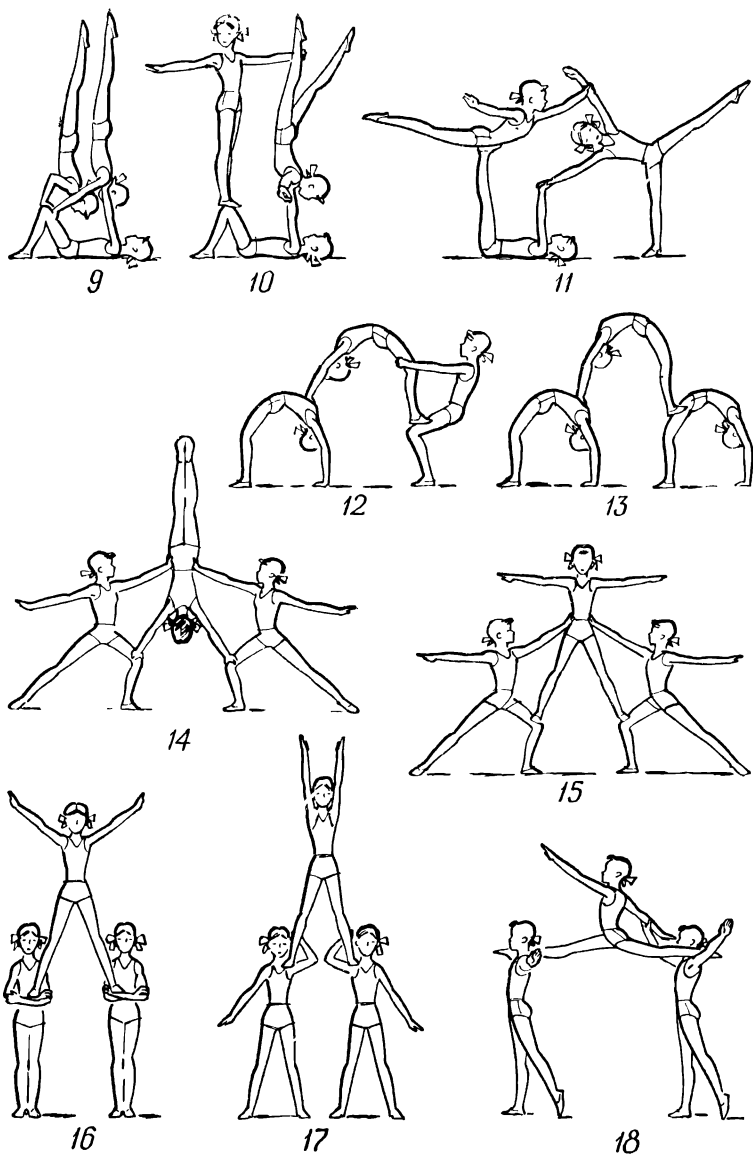


Рис. 80 (продолжение).

Если зрители находятся с одной стороны, то пирамида должна строиться по прямой линии. Если же зрители располагаются со всех сторон, то пирамида в плане может представлять окружность, квадрат, звезду и т. д.

Положение участников, стоящих на полу: выпад, равновесие на одной ноге, мост, шпагат, полушпагат, стойка на одном колене и на двух коленях, упор стоя на коленях, упоры лежа, стойки на лопатках, голове или руках и т. д. Все эти положения могут приниматься на одном или двух партнерах. Кроме того, здесь встречаются также различные горизонтальные равновесия, висы, «оттяжки». Многие из основных положений даны в книге при описании различных упражнений в балансировании.

Весь номер состоит из нескольких пирамид. К месту выполнения пирамиды участники выходят строем. По первому сигналу каждый акробат быстро занимает исходное положение. По второму сигналу участники строят пирамиду и выдерживают конечное положение 5—8 секунд. По следующему сигналу они «разрушают» пирамиду и, повернувшись лицом к зрителям, выдерживают паузу (несколько секунд). Таким же образом делаются последующие пирамиды. На рисунке 81 показана примерная пирамида.

Естественным завершением массового номера являются акробатические прыжки, выполняемые всеми участниками одновременно. Дети размещаются на площадке так, чтобы не мешать друг другу. По сигналу все выполняют в очень быстром темпе определенные для каждого прыжки с места. Такими прыжками могут быть все виды кувырков, курбеты, перевороты с головы, подъемы разгибом, перевороты назад и даже совсем легкие прыжки на месте (в группировке, согнувшись, с поворотами). После каждого прыжка, чтобы не сходить далеко со своего места, участник поворачивается и без паузы выполняет тот же прыжок в противоположную сторону. На заднем плане или в середине площадки (если зрители со всех сторон) 2—3 человека делают быстрые повороты,

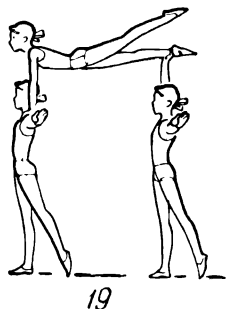


Рис. 80
(продолжение).

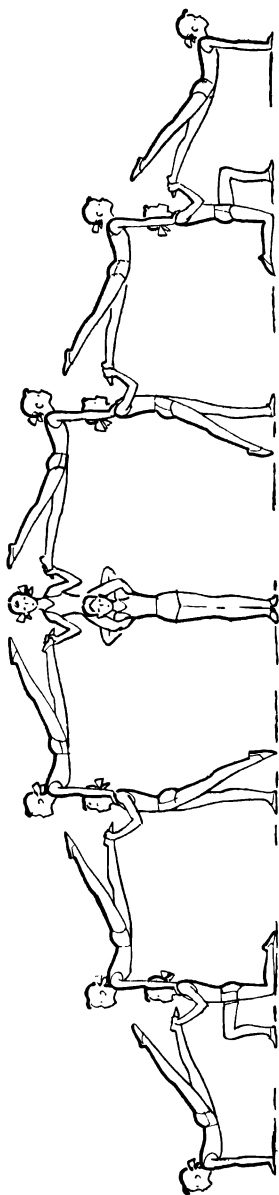


Рис. 81.

стоя друг у друга на плечах или в другой высокой фигуре (рисунки 82). По сигналу все быстро останавливаются, выдержав паузу, также быстро строятся (каждый должен заранее знать свое место) и организованно уходят.

Выступление, построенное на движении в одну сторону

1. Под марш участники в шеренгах проходят по сцене (площадке) справа налево. В каждой шеренге по 5 человек (можно по 3 человека). Если есть достаточно свободного времени на проведение репетиции, то с ребятами можно подготовить прохождение с поворотами, остановками и другими несложными действиями.

2. Ребята под марш проходят парами: один идет с партнером, стоящим у него на плечах, другой несет своего партнера, выполняющего «ласточку» на плече, в третьей паре верхний стоит на сцепленных за спиной руках нижнего и т. д.

3. Две девочки останавливаются в центре площадки (сцены) и выполняют номер (см. стр. 75). Закончив выступление, партнеры уходят в том же направлении.

4. Музыка — не очень быстрый галоп или полька. Участники проходят сцену легкими акробатическими прыжками: кувырками, переворотами с головы, перекидками, колесами.

5. Вольные упражнения для одного участника.

6. Акробаты проходят парными прыжками: а) двое держатся руками снизу, лицом обращены по ходу движения, находящийся впереди делает кувырок на спину, ноги врозь, другой через упор у него на руках прыгает вперед к ногам партнера и делает кувырок, поднимая партнера; дальше повторяют кувырок поменявшись ролями; б) первый в упоре присев, другой делает через него кувырок прыжком в упор присев, затем первый делает через второго кувырок прыжком и т. д.; в) двое проходят кувырками вдвоем вперед, двое кувырками назад; г) выполняются «колеса» вдвоем (см. стр. 32); д) двое выполняют прыжок ноги врозь через партнера (рис. 83), поворачиваются и снова делают прыжок в том же направлении.



Рис. 82.

7. Двое мальчиков остаются на сцене и выполняют номер «Силовая пара» или «Быстрые акробаты».

8. Трое девочек выполняют номер «пирамиды» (см. стр. 84).

9. Участники выступления выполняют более сложные акробатические прыжки и в более быстром темпе, чем в № 4.

10. Заканчивая прыжки, акробаты остаются на сцене. После того как прыгнет последний, все выполняют пирамиды и массовые прыжки.

11. Дети строятся в одну шеренгу. После музыкального (четыре счета) вступления участники делают четыре шага на месте, затем тройками или четверками выполняют захождение плечом вперед на 90° (на четыре шага), на следующий счет все идут вперед в прежнем (справа налево) направлении и уходят с площадки (со сцены).

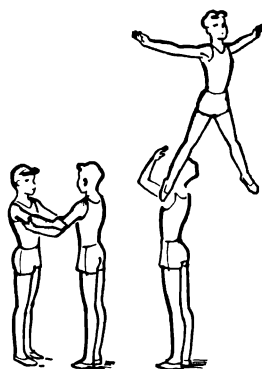


Рис. 83.

В выступлении могут быть комические номера. Например, в шестом номере верхний висит на спине или на животе нижнего вверх ногами (обхватив его руками за поясницу). Верхний ногами имитирует ходьбу — движения ног верхнего «в такт» повторяют движения ног нижнего. Другой пример: двое делают перекидку назад (один прогибается к другому, второй наклоняется вперед и оба захватывают друг друга за туловище; стоящий сзади перекидывает партнера через себя, тот встает за ним на ноги и т. д.). После 2—3 перекидок один «устает» и не может поднять партнера. Тогда он освобождает свои руки, делает «зарядку» и затем очень легко поднимает товарища.

Выступление в кругу

Это выступление предназначается для показа на площадке, где зрители расположены со всех сторон.

1. Участники в колонне по одному доходят до центра. Затем по одному расходятся по 4—5 лучам к заранее намеченной (плашками или линией) окружности (величина окружности будет зависеть от количества выступающих). Дойдя до окружности, участники идут в обход так, чтобы в конце музыкальной фразы они остановились на равном расстоянии друг от друга.

2. Замыкающий колонну остается в середине и после остановки всех участников выполняет вольные упражнения. В это время остальные сидят или находятся в упоре присев.

3. Находящиеся на окружности делают упражнение «Зарядка».

4. В центр выходит солирующая пара или тройка и выполняет упражнение. Остальные сидят.

5. Участники по окружности делают прыжки с места (по сигналу или на установленный счет в музыкальном сопровождении — прыжок, а потом короткая пауза). Сначала они одновременно выполняют легкие прыжки, кувырки, перевороты, колеса (все делают одни и те же упражнения). Затем каждый последовательно по кругу делает какой-либо более сложный прыжок. Далее одновременно выполняется одно колесо (или другие прыжки) к центру. От центра участники расходятся также прыжками, а в центре остаются солисты.

6. Выступление солистов (парный или индивидуальный номер).

7. После выступления солисты становятся на свои места. Участники выполняют индивидуальные прыжки по диагонали от одной стороны окружности до другой. Как только предыдущий выполнит упражнение, последующий не задерживаясь начинает свой прыжок.

8. Массовые пирамиды (построение круговое или звездообразное).

9. «Хоровод». Участники через одного берутся за руки. Оставшиеся садятся к ним на сцепленные руки и держатся за плечи (лицом к зрителям). Все бегут по кругу. Когда скорость становится большой, сидящие соскакивают, приземляются и делают какой-либо акробатический прыжок.

10. Групповые прыжки. После этого упражнения все убегают.

Приведенные примеры выступлений не ограничивают исполнительских возможностей детей. Работая над номерами, они могут создавать свои собственные, оригинальные. Это будет развивать их творческие способности и доставлять им радость.

СОДЕРЖАНИЕ

Методические указания к занятиям акробатикой	3
Оборудование и инвентарь	7
Акробатические прыжки	11
Упражнения в равновесии	54
Соревнования в лагере	64
Спортивные праздники и выступления	70

Юрий Константинович Николаев

АКРОБАТИКА В ПИОНЕРСКОМ ЛАГЕРЕ

Редактор *В. И. Кубышкин.*

Рисунки художника *Н. П. Лобанева.*

Художественный редактор *И. Л. Волкова.*

Технический редактор *Т. А. Семейкина.*

Корректор *И. В. Симакова.*

* * *

Сдано в набор 26/II 1966 г. Подписано к печати 14/VII 1966 г. 84×108¹/₃₂. Печ. л. 2,875 (4,83). Уч.-изд. л. 4,57
Тираж 45 000 экз. (Тем. пл. 1966 г. № 312). А 13884.

* * *

Издательство «Просвещение» Комитета по печати при Совете Министров РСФСР. Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Типография изд-ва «Горьковская правда»,
г. Горький, ул. Фигнер, 32.
Заказ 5862.

Цена 13 коп.

Цена 13 коп.

