

Техника выполнения гимнастических упражнений

Опорные прыжки

Любой прыжок делится на фазы: разбег и наскок на мостик, толчок ногами, полёт и приземление.

Длина разбега у начинающих составляет 8—10 м, бег выполняется на носках с небольшим наклоном туловища вперёд и энергичной работой руками, скорость разбега наращается постепенно.

Наскок на мостик выполняется с сильнейшей (толчковой) ноги, маховая нога выносится вперёд. В полёте до мостика ноги соединяются и приходят на мостик вместе. Руки в момент наскока находятся внизу.

Толчок ногами должен быть резким и сильным с одновременным быстрым взмахом руками до уровня чуть ниже горизонтали.

Полёт с промежуточным толчком руками о снаряд состоит из двух частей: до толчка руками и после него. В полёте до толчка руками туловище выпрямлено, руки вперёд-вверх. Длина этой части полёта для новичков составляет 50—100 см. Положение спортсмена после толчка руками определяется видом прыжка и часто соответствует его названию.

Приземление выполняется в полуприсед на всей стопе (приземляться надо сначала на носок с быстрым переходом на всю стопу), пятки вместе, носки врозь, туловище наклонено слегка вперёд, голова прямо, руки вперёд — в стороны.

Часто при выполнении прыжков, требующих быстрого разбега, затруднение вызывает наскок на мостик, поэтому рекомендуем вам *упражнения для освоения наскока на мостик и толчка двумя ногами*: 1. Прыжки на месте толчком двумя

ногами. 2. Прыжки с гимнастической скамейки в глубину с последующими быстрыми прыжками вверх со взмахом рук. 3. То же, но с прыжком на гимнастический мостик. 4. Подскоки на месте на одной ноге, положив другую ногу пяткой на опору. 5. С 2—3 шагов прыжок толчком одной и махом другой с приземлением на две ноги; то же, но на возвышение. 6. С 2—3 шагов разбега махом одной и толчком другой прыжок на мостик на две ноги с последующим прыжком вверх. 7. С разбега наскок на мостик с последующим максимально высоким отскоком вверх.

Прыжок ноги врозь (рис. 84). После толчка о мостик выполняется мах ногами назад. Туловище в полёте до снаряда слегка прогнуто. Вместе с толчком руками происходит небольшое сгибание в тазобедренных суставах и разведение ног. После толчка руками надо энергично разогнуться, поднимая плечи и руки. Зафиксировав положение ноги врозь прогнувшись, соединить ноги и приготовиться к приземлению.

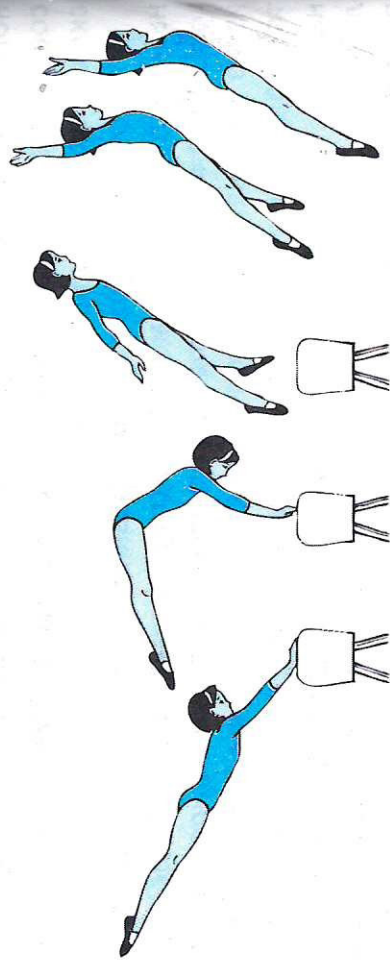


Рис. 84

Упражнения (упражнение 1 выполнить 8—10 раз подряд, остальные 4—5 раз): 1. В упоре лёжа отталкивание руками с хлопком в ладони. 2. Из упора лёжа толчком ног перейти в упор стоя согнувшись ноги врозь и быстро выпрямиться. 3. В упоре лёжа прогнуться и, одновременно отталкиваясь руками и ногами, перейти в стойку ноги врозь. 4. С 2—3 шагов разбега вскок

и упор присев на козла и соскок ноги врозь. 5. С 2—3 шагов разбега вскок в упор стоя согнувшись ноги врозь и соскок прогнувшись. 6. С 2—3 шагов разбега прыгнуть на горку матов и упор на руки и, оттолкнувшись руками, прийти в стойку ноги врозь (в момент упора на руках угол между руками и туловищем не менее 90°). 7. Из приседа на козле прыжок ноги врозь через козла, стоящего впереди на расстоянии 50—70 см (второй снаряд на 10—20 см выше первого). 8. Прыжок ноги врозь через козла с 3—5 шагов разбега (с помощью). 9. Прыжок ноги врозь через козла с разбега (с помощью и самостоятельно).

Висы и упоры

С простым висом вы уже знакомы. Продолжим изучение простого вися, знакомясь с его разновидностями (рис. 85): вис согнувшись; вис согнувшись сзади; вис согнувшись правой (левой), или вис верхом; вис прогнувшись, вис прогнувшись верхом, или вис прогнувшись правой (левой); вис углом; вис сзади; вис на согнутых ногах.

Эти упражнения можно выполнять не только на перекладине и брусках, но и на бревне, кольцах, горизонтальном канате.

Простые упоры также имеют несколько разновидностей: упор сзади, упор углом, упор верхом правой (левой).

Выполнять их можно не только на перекладине и брусках, но и на бревне, а некоторые — на полу и гимнастической скамейке.

Упражнения в висах и упорах включают также переходы из виса в упор, которые называются *подъёмами*. Одним из простейших подъёмов является подъём переворотом.

Подъём переворотом махом одной, толчком другой (рис. 86). И. п. — вис стоя. Поставив ногу под перекладину, подтянувшись грудью к ней и удерживая руки в согнутом положении, оттолкнитесь опорной ногой, одновременно выполняя мах другой ногой вперёд-вверх. После этого быстро соедините ноги и поднимите их до касания перекладины животом. Поднимаемая нога, одновременно опустите голову и плечи вниз-назад.

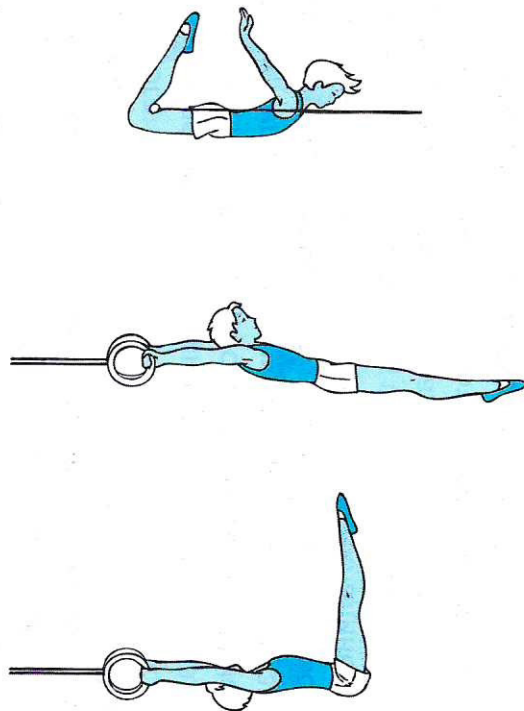
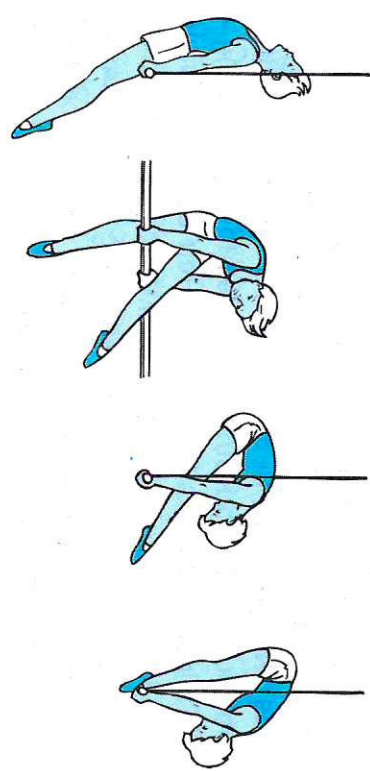


Рис. 85

Достигнув вертикального положения (ноги вверх, голова вниз), энергично согнитесь в тазобедренных суставах, опуская ноги до горизонтальной (не ниже). Затем выпрямите руки, поднимите спину и придите в упор.

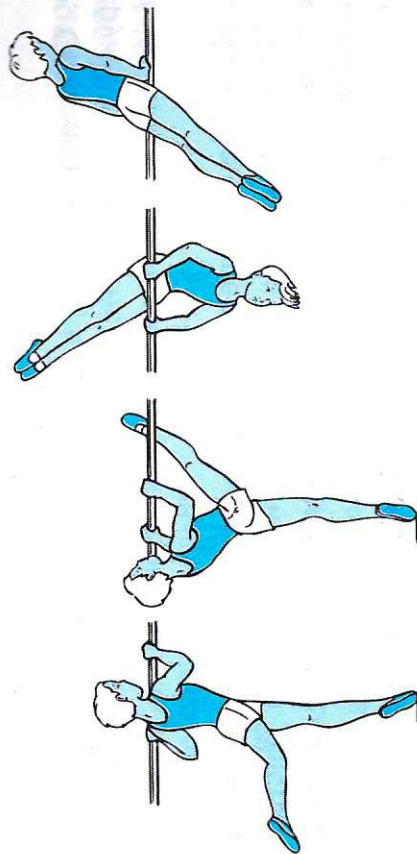


Рис. 86

Научиться выполнять это упражнение можно двумя путями.

Первый путь. Внимательно прочитайте несколько раз описание техники выполнения упражнения. Закройте глаза и представьте мысленно, как выполнить это упражнение. Попробуйте выполнить упражнение сначала с помощью, а в случае уда-
чи — самостоятельно.

Второй путь состоит из нескольких этапов.

Двигаться последовательно от этапа к этапу, не пропуская ни одного упражнения. Каждый следующий этап начинать только после выполнения контрольного упражнения предыдущего этапа.

I этап

1. В висе лёжа сгибание и разгибание рук в быстром темпе. 5 раз.
2. Вис на согнутых руках и медленное выпрямление рук. 5 раз.
3. Подтягивание в висе. 3—4 раза.
4. Поднимание ног в висе. 3—4 раза.

Контрольное упражнение (рис. 87): из виса на согнутых руках поднимание ног и переход в вис согнувшись, затем возвращение в и. п.

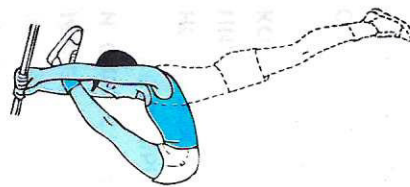


Рис. 87

II этап

1. Стоя хватом за перекладину (или нижнюю жердь), сгибание рук с отведением ног назад.
2. Из виса стоя прыжком упор на перекладине (нижней жерди).
3. Из упора на перекладине переворот вперёд в вис лёжа.
4. Из упора сгибание вперёд (сгибая руки) и быстрое выпрямление в упор (с помощью и самостоятельно). Упражнения повторяйте 4—5 раз.

Контрольное упражнение: в упоре на перекладине сгибание рук и туловища вперёд и быстрое возвращение в и. п. с удержанием ног на уровне горизонтали (самостоятельно).

III этап

1. Стойка на лопатках с захватом руками за рейку гимнастической стенки. Сгибание и разгибание тела в тазобедренных суставах.
2. Из виса стоя хватом за перекладину (или нижнюю жердь) толчком одной и махом другой вис прогнувшись, опираясь стопами о верхнюю жердь.
3. Из виса стоя махом одной и толчком другой вис прогнувшись, касаясь бёдрами нижней жерди — держать (с помощью и самостоятельно).
4. Из виса прогнувшись, опираясь ногами о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой подъём переворотом (с помощью и самостоятельно).

Если вы выполняете упражнение дома на перекладине и у вас нет верхней жерди, пусть вам помогут старшие — в упражнениях 2 и в контрольном упражнении заменят верхнюю жердь рукой.

Упражнение можно выполнять из виса лёжа, опираясь ногой о сиденье стула, поставленного перед перекладиной.

Контрольное упражнение: из виса стоя на согнутых руках лицом к верхней жерди толчком одной, махом другой подъём переворотом (самостоятельно).

IV этап

Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом с помощью (одной рукой поддерживать под плечо, другой под поясницу; в упоре — поддерживать под бедро и за запястье). То же самостоятельно.

Акробатика

«Мост» из положения стоя (девочки). Из стойки ноги врозь, руки вверху наклонить голову назад (смотреть на кисти) и, подавая таз вперёд, наклониться назад и поставить ладони на пол.

Приступая к этому упражнению, повторите «мост» из положения лёжа на спине. Освоить этот элемент вам помогут также следующие упражнения: 1. В стойке ноги врозь спиной к стенке руки вверху наклониться назад и коснуться руками стены; то же, наклоняясь как можно ниже (с помощью, поддерживая под поясницу и плечи, не давая падать на руки, и самостоятельно). 2. То же, переступая руками по стене, опуститься как можно ниже до пола (с помощью и самостоятельно).

Освоив эти упражнения, можно выполнять «мост» с различными положениями рук и ног (рис. 88): на правой (левой) ноге, на правой (левой) руке, на предплечьях.

Попробуйте составить и выполнить комбинации из акробатических элементов, которые вы уже знаете, например: кувырок вперёд — прыжок вверх с поворотом на 360° в упор присев — ку-

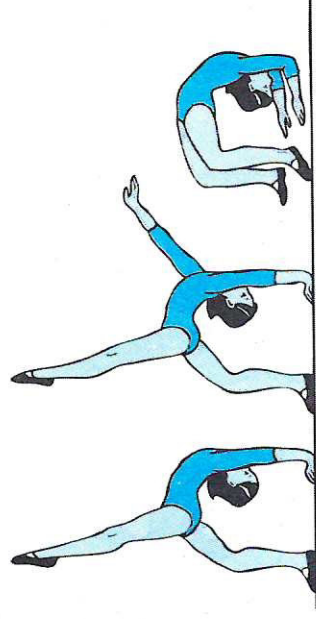


Рис. 88

вырок вперёд — прыжок вверх с поворотом кругом в упор присев — кувырок назад в стойку на коленях — правую ногу отвести в сторону на носок, руки в стороны — перекат влево в стойку на правом колене, левая нога в сторону на носок, руки в стороны.

Вопросы 6

1. Какие фазы опорных прыжков вы можете назвать?
2. Какие разновидности простого виса вы знаете?

Задания

1. Повторите материал по гимнастике за 5 класс.
2. Составьте и выполните комбинации из знакомых вам акробатических элементов.

§ 15 Баскетбол

Основные приёмы игры

Защитная стойка (рис. 89) используется при всех игровых передвижениях. При этом ноги сильно согнуты в коленях, что

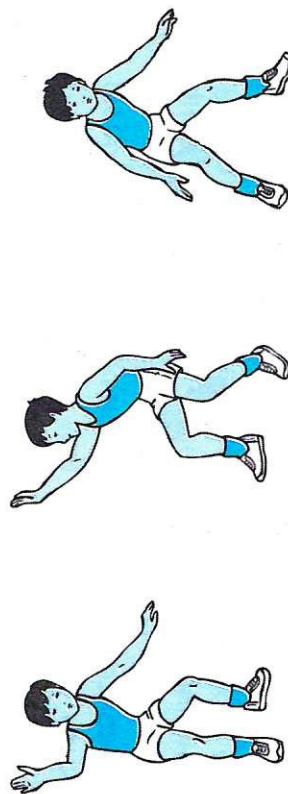


Рис. 89

поз
с п.
в с
ски
сле
вли
то.
об
сп