

Техника выполнения гимнастических упражнений

Неопорные прыжки

Прыжки с высоты. Их ещё называют прыжками в глубину. Они могут выполняться с различных снарядов (бревна, коня, гимнастической стенки) из седа, приседа, стойки или вися.

Запомните

При первоначальном выполнении любого прыжка в глубину у места приземления должен находиться страхующий.

Варианты прыжков с высоты: лицом вперёд, боком, спиной; толчком двумя ногами и одной; без поворотов и с поворотами на 90, 180, 270, 360°; согнув ноги, ноги врозь, прогнувшись, согнувшись, согнув ноги назад; с одновременной ловлей мяча; с одновременным броском мяча в цель; с закрытыми глазами; с приземлением в начерченный квадрат 40 × 40 см, 30 × 30 см.

Опорные прыжки

Прыжок ноги врозь (девочки). Совершенствовать прыжок, выполняя усложнённые его *варианты*: с приземлением на отметку 90, 120 см; с приземлением в начерченный квадрат 40 × 40 см; с удлинённым полётом до коня (мостик отодвигается постепенно).

Прыжок согнув ноги (мальчики) (рис. 106). После толчка о мостик мах ногами назад. В полёте и в момент постановки рук туловище должно быть прямым или слегка прогнутым.

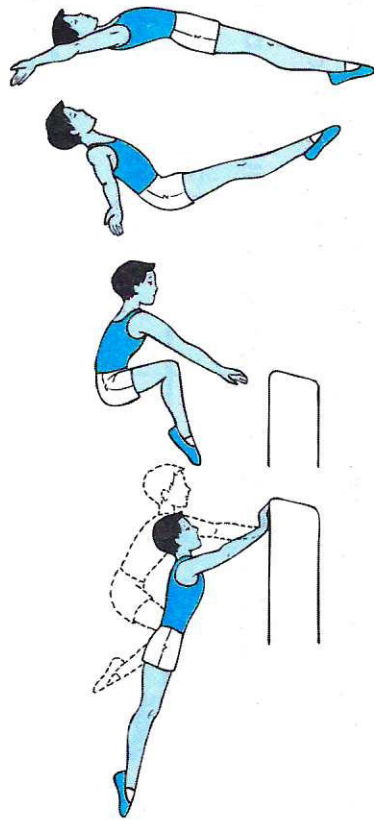


Рис. 106

С началом толчка руками ноги сгибаются в тазобедренных и коленных суставах и подтягиваются к груди. После толчка руками начинается разгибание: плечи и руки двигаются вперед-вверх, а ноги разгибаются в коленях и отводятся назад.

Упражнения: 1. Из упора на коленях сед на пятки и толчком ноги поднимание спины, подтягивая колени к груди, возвратиться в и. п. 2. В упоре лёжа отталкивание руками с хлопком в ладони. 8—10 раз подряд. 3. Из упора лёжа одновременным толчком руками и ногами присед, руки вперед. 4. С 2—3 шагов разбега прыжок в упор присев на козла и в темпе соскок прогнувшись. 5. С 2—3 шагов разбега прыгнуть на горку матов в упор на руки и, оттолкнувшись руками, прийти в присед. Выпнуть с помощью и самостоятельно (в момент упора на руках угол между туловищем и руками не менее 90°). 6. Из упора присев, руки на гимнастической скамейке, прыжок согнув ноги через скамейку. 7. Из приседа на козле прыжок согнув ноги через коня или козла, стоящего впереди на расстоянии 50—70 см, второй снаряд на 10—20 см выше первого. 8. С 3—5 шагов разбега прыжок согнув ноги через козла с помощью (одной рукой захватить за руку у плеча, а другой — за кисть и провести до приземления). 9. Прыжок согнув ноги, самостоятельно с разбега.

Висы и упоры

Уже изученные вами простые висы можно соединять в связки, например:

из виса стоя переход в вис присев; из виса присев — в вис лёжа; из виса стоя сзади — в вис присев сзади; из виса присев сзади — в вис лёжа сзади; из виса стоя — в вис согнувшись сзади;

из виса согнувшись сзади — в вис прогнувшись сзади и в вис прогнувшись верхом (перемахом согнув ногу);

из виса согнувшись сзади — в вис согнувшись спереди (перемахом согнув ноги) с последующим опусканием ног в вис лёжа или вис.

Упоры также можно соединять в связки: из упора переход в упор верхом переходом ноги вперед, из упора верхом — в упор перемахом ноги назад; из упора — в упор сзади поочередными перемахами ног; из упора сзади разным хватом переход в упор поворотом кругом вокруг руки, держащей снаряд хватом снизу; из упора верхом разным хватом — в упор поворотом кругом плечом вперед (вокруг руки, держащей снаряд хватом кругом с перемахом вперед).

При выполнении упражнений мышцы должны находиться в напряжённом состоянии, носки оттянуты — это не только красиво, но и облегчает правильное выполнение элементов и предупреждает падения и травмы.

Подъём переворотом (мальчики). Совершенствовать подъём, выполняя более сложные его варианты: толчком двумя ногами, то же из виса стоя силой, то же из виса силой.

Комбинации на разновысоких брусьях из уже изученных элементов (девочки), например: наскок в упор на нижнюю жердь — перемах правой через нижнюю и хватом правой за верхнюю поворот кругом в вис верхом на нижней — перемах правой в вис лёжа на нижней — из виса лёжа на нижней мах правой и левой — сед на бедре — соскок прогнувшись.

Акробатика

Стойка на голове и руках (мальчики) (рис. 107). Из упора рисев перенести тяжесть тела на руки, опереться о мат лбом и локтями, опираясь на локти, согнуть ноги в коленях, поднять их вверх. Стойка на голове и руках (место опоры руками и головой составляет равносторонний треугольник) и, оттолкнувшись ногами, перейти в стойку на голове в группировке. Спокойно выпрямить ноги точно вверх. Выполняя движения в обратном порядке, возвратиться в исходное положение.

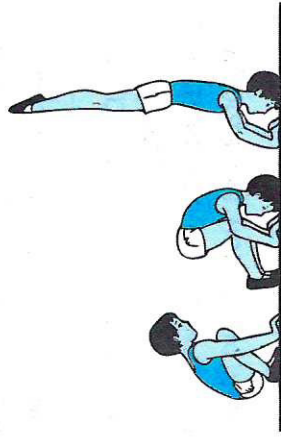


Рис. 107

Упражнения (выполнить по 4—5 раз): 1. Из виса стоя сзади согнувшись на гимнастической стенке через группировку переход в вис прогнувшись (рис. 108). 2. Из упора присев опереться головой и руками о мат на разметку (равносторонний треугольник) и равномерно передать тяжесть тела на руки и голову, не отрывая ноги от пола, зафиксировать на 3—4 с. То же, руки на возвышении (горка матов). 3. Стойка на голове у стенки с согнутыми ногами, с помощью и самостоятельно. 4. Если вы уверенно чувствуете себя в стойке на голове

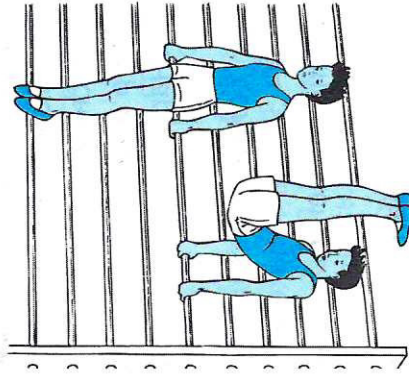


Рис. 108

согнутыми ногами, то можно медленно разогнуть ноги вверх зафиксировать это положение на 3—4 с.

Усложнённые варианты: поочередное и одновременное гибание ног в тазобедренных суставах до касания носками пола.

Помощь: стоя сбоку на колене, поддерживать под бедро и поясницу.

Кувырок назад в полушаг (девочки) (рис. 109). Заканчивая кувырок назад, прийти не в упор присев, а в стойку на одном колене, при этом другая нога выпрямлена и отведена назад — полушаг правой (левой), руки в стороны — назад.



Рис. 109

Вопросы

1. Какие варианты прыжков с высоты вы знаете?
2. Для чего висы и упоры надо соединять в связки? Обоснуйте свой ответ.

Задания

1. Повторите материал по гимнастике за 5 и 6 классы.
2. Соедините знакомые вам висы и упоры в связки и выполните их.

Баскетбол

§ 22

Основные приёмы игры

Сочетание способов передвижений может состоять из двух-трёх приёмов с мячом и без мяча: бег — ускорение; бег — остановка; бег вперёд — остановка — бег назад; приставные шаги влево-вправо; ведение на месте — ведение назад; ведение приставным шагом влево — ведение вперёд и т. д. Выбор способов