

*Копков Роберт Николаевич, ст. преподаватель,
Петрозаводский государственный университет, г. Петрозаводск*

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ РАВНОВЕСИЯ В СТОЙКАХ НА РУКАХ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К СДАЧЕ ЗАЧЕТА ПО ГИМНАСТИКЕ

Аннотация: В данной статье приведены примеры комплексов упражнений для совершенствования стойки на руках, сочетающие равновесие с одновременным воздействием на анализаторные системы. Рассматриваются способы их применения совместно с вспомогательными техническими средствами.

Ключевые слова: Стойка на руках, упражнения, спортивная гимнастика, спортивная подготовка, элементы, совершенствование, равновесие, устойчивость, техника выполнения.

Abstract: This article provides examples of sets of exercises for improving handstand, combining balance with simultaneous impact on the analyzer systems. The ways of their application together with auxiliary technical means are considered.

Keywords: handstand, exercises, gymnastics, sports training, elements, improvement, balance, stability, technique of performance.

Невозможно представить спортивную гимнастику прошлого, настоящего и будущего без такого упражнения, как стойка на руках. Она может быть использована как исходное, промежуточное (проходное) или конечное положение большинства маховых и силовых упражнений. От точности выполнения стойки на руках во многом зависит спешность выполнения последующих движений.

В младших разрядах она играет роль самостоятельного упражнения, в старших - необходима как наиболее удобное и выразительное связующее. Тенденции включения в произвольную программу стойки на руках в том или ином варианте элементов и соединений, содержащих момент выхода в стойку на руках, проявляется в последние годы гимнастов и гимнасток во всех видах многоборья. Необходимо особо подчеркнуть, что техника элементов и соединений, связанных с выполнением стойки на руках, в настоящее время значительно усложнилась. В связи с этим способность сохранять равновесие, умение точно дифференцировать кинематические и динамические параметры движений в перевернутом положении тела приобретают все большее значение [1].

Для облегчения выполнения упражнений, заканчивающихся фиксацией положения стойки на руках, целесообразно, например, сокращать время выполнения предшествующей безопорной фазы, увеличивать скорость выполнения поворотов, более точно определять правильное направление движения тела и т.д. Из практики также известно, что хорошее равновесие не только у того, кто его никогда не теряет, но и у того, кто его быстро восстанавливает.

Исследования И.И. Розена убеждают в том, что условия, в которых совершается двигательная деятельность спортсмена, оказывают специфическое влияние на функцию равновесия, совершенствуя ее в строго определенном плане. Поэтому подбор упражнений для развития способности гимнастов и гимнасток, сохранять равновесия должен осуществляться в соответствии с особенностями техники выполнения основных (соревновательных) упражнений.

В.М. Зациорский (1966) полагает, что воспитание равновесия может происходить двумя основными путями. Во-первых, путем применения так называемых упражнений «на равновесие», т.е. движений и поз с затрудненными условиями сохранения равновесия, а во-вторых, путем отдельного совершенствования анализаторов, обеспечивающих сохранение

равновесия (вестибулярного и двигательного).

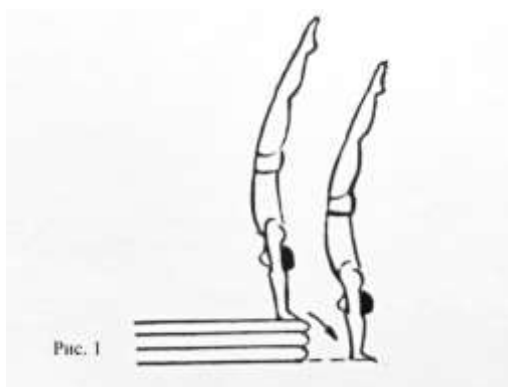
Как отмечают в своих исследованиях, Л.П. Семенов и Н.А. Рыбакова что наиболее рациональным может оказаться путь, сочетающий упражнения на равновесие с одновременным воздействием на анализаторные системы, влияющие на устойчивость равновесия [1].

Упражнения, направленные на развитие силы, силовой выносливости и на совершенствование технической подготовленности [1]:

1. Стойка на полу или стоялках и т.д. максимально возможное время.

2. То же, но с отягощением в виде утяжеленного пояса, закрепленного на поясице, бедрах или голени. Целесообразно использовать специальную обувь с утяжеленными подошвами, при этом нельзя искажать технику стойки на руках.

3. Быстрый переход из стойки на плечах на стоялках или брусках в стойку на руках.



4. Из положения в стойке на руках на возвышении (10-30 см.) спрыгивание с опоры с последующим удержанием равновесия в стойке на полу (рис.1).

5. Сгибание рук на махе назад в упоре на брусках с последующим выходом в стойку на руках (на количество раз).

6. Стойка на руках на разновысоких, ступенчатых и наклонных стоялках, качающейся платформе в поперечной или продольной оси.

Упражнения, направленные на совершенствование технической

подготовки и функций двигательного анализатора [1]:

1. Выполнение дополнительных движений ногами в стойке на руках: сгибание и разгибание стоп, разведение ног в стороны, вперед-назад, группировка. При выполнении задания гимнаст (студент) должен стремиться сохранить равновесие и правильную осанку.

2. Передача тяжести тела с одной руки на другую без отрыва их от опоры (можно использовать качающуюся платформу в поперечной или продольной оси).

3. Повороты туловища налево и направо в стойке на руках.

4. Стойка на руках на стоялках или брусьях в обратном хвате, в разном хвате, хватом снизу.

5. Стойка на руках на полу с различным расположением кистей относительно друг друга, с разведенными шире плеч руками.

6. «Сталкивание» со стойки на руках приложением различных усилий к тем или иным звеньям тела: плечевому поясу, пояснице, ногам. Величина усилия определяется индивидуально. Важно, чтобы спортсмен смог «оказать сопротивление», т.е. восстановит равновесие.

7. Стойка на руках на руках с закрытыми глазами.

8. То же, но выход в стойку на руках осуществляется с закрытыми глазами.



9. Из положения лежа на животе, руки вверх (рис.2), на небольшой деревянной доске или щите (ширина 30-50 см.), длина 150-200 см.), поднимаемого с помощью партнеров, переход в стойку на руках на полу

(рис.3).

Упражнения, направленные на совершенствование технической подготовка и функций вестибулярного аппарата [1]:

1. Стойка на руках на полу или на стоялках с дополнительными движениями головой вперед, назад, и в сторону.

2. Стойка на руках на кольцах в каче.

3. Ходьба в стойке на руках (вперед, назад, влево, вправо) с последующей фиксации стойки после 5-6 «шагов».

4. Повороты в стойке на руках на полу или на стоялках на 180, 360 градусов и более с фиксацией стойки после поворота.

5. Стойка на руках на полу после серии прыжков на батуте или гимнастическом мосте.

6. Стойка на руках после небольшого разбега (10-20 метров).

7. Стойка на руках после выполнения серии акробатических элементов, таких как два кувырка вперед, два переворота в сторону, два кувырка назад, прыжок вверх с поворотом на 180 - 360 градусов, упор присев - выход в стойку на руках.

8. Стойка на руках на движущейся платформе.

Упражнения, направленные на совершенствование технической подготовки и функций основных анализаторов [1]:

1. Повороты в стойке на руках с закрытыми глазами на полу в обе стороны на 360 градусов и более.

2. Стойка на руках с закрытыми глазами на качающейся платформе.



3. Стойка на руках с закрытыми глазами на вращающейся платформе (рис.4).

4. 2-3 темповых прыжка с ног на руки с фиксацией стойки на руках в последнем прыжке (можно использовать батут для толчка, а выход в стойку выполнять на твердой поверхности).

5. Из седа на акробатической дорожке 2-3 кувырка назад с выходом в стойку на руках.

6. То же, но с закрытыми глазами.

7. Стойка на руках с закрытыми глазами на движущейся платформе.



8. Лежа на спине на горке матов (высота индивидуальна), руки на полу - толчком одной и махом другой ноги переход в стойку на руках (рис.5).

Признаком владения стойкой на руках может служить то, что сохранение равновесия осуществляется гимнастом лишь за счет усилий кистей рук, пальцев. Для большей надежности, устойчивости необходимо расположить

тело в стойке так, чтобы проекция общего центра тяжести тела (о.ц.т.) была приближена к той части площади опоры, на которой расположены пальцы рук (небольшой завал на спину). Навык стояния на руках необходимо укреплять на каждом занятии как в зале, так и во время индивидуальных занятий дома. Независимо от того, как выполняется стойка на руках в обязательном и произвольном упражнениях, гимнаст должен расширять диапазон вариативности способов выхода в стойку. Например, делать ее быстрым и медленным махом, толчком одной и двух ног, силой и т.п. Рекомендуется удержание стойки на время. Мастер спорта должен без затруднений находиться в стойке минуту и более. Если при освоении стойки не следует ходить на руках, то в стадии совершенствования передвижения в стойке на руках, повороты и «рукохождения» очень полезны [2].

Рекомендуемые выше упражнения по мнению авторов Л.П. Семенов и Н.А. Рыбакова, давно применяются и являются эффективными средствами при изучении, а также для совершенствования мастерства при выполнении стойки на руках. Во-первых, они понятны, могут практически все выполняться самостоятельно или с партнером, правда, требуют неспешности, анализа и контроля при выполнении. Во-вторых, вспомогательные приспособления (тренажеры или технические средства), используемые выше могут применяться практически в любых условиях и залах, не требуют больших материальных затрат, а при отсутствии средств, могут быть изготовлены самостоятельно (щит рис.2,3).

Библиографический список:

1. Журнал «Гимнастика»: Сборник статей, - Выпуск 1. С. 24-28 / Составитель В.М. Смолевский; Редколлегия Ю.К. Гавердовский и др. - Москва, «Физкультура и спорт», 1978. - 79 с. с ил.
2. Гимнастическое многоборье: Мужские виды. С. 67 / Под ред. Гавердовского Ю.К. - Москва: Физкультура и спорт, 1987, - 480 с., ил.