План

[Введение](#_Toc268775957)

[1. История развития упражнений](#_Toc268775958)

[2. Характеристика упражнений на перекладине](#_Toc268775959)

[3. Методические основы обучения на перекладине](#_Toc268775960)

[4. Профилактика травматизма при занятиях на перекладине](#_Toc268775961)

[Заключение](#_Toc268775962)

[Список литературы](#_Toc268775963)

## Введение

Как часто глядя на собственное отражение в зеркале вам хотелось бы увидеть более привлекательное зрелище? Если подобные мысли посещают вас всё чаще в последнее время - самое время заняться спортом.

Одно из наиболее привлекательных и в то же время простых приспособлений - перекладина. Польза, которую приносит доступный абсолютно каждому тренажёр, - неоспорима. Регулярные занятия на этом замечательном спортивном снаряде благотворно влияют на формирование атлетической фигуры. Ведь [мышцы работают при подтягиваниях](http://turnik30.narod.ru/body.html) с высокой нагрузкой. Конечно, наивно полагать, что одни только занятия на перекладине смогут в корне изменить вашу жизнь. Более того, в особо тяжёлых случаях, могут понадобиться многие месяцы подготовительной работы, прежде чем вы сможете выполнить хотя бы несколько подтягиваний. Однако не стоит опускать руки - помните, ваша цель получить эффект в долгосрочной перспективе.

Перекладина - это снаряд, на котором гимнасты выполняют различные упражнения, которые рассмотрены в данном реферате.

Цель реферата - дать характеристику упражнениям на перекладине.

## 1. История развития упражнений

В 1950-е годы комбинации гимнастов на перекладине включали в себя не так много элементов. Комбинация включала в себя оригинальный подъём, различные варианты оборотов, элемент с фазой полёта и соскок.

В качестве подъёма можно было увидеть различные элементы:

подъём двумя с перемахом ноги врозь в вис;

так называемый "финский подъём" или мах дугой назад с поворотом на 180 с последующим подъёмом махом назад;

подъём махом назад с перемахом ноги врозь и поворотом на 180 градусов с приходом в угол вне. Так же можно было увидеть подъём махом назад с перемахом ноги вместе через боковую плоскость (по примеру кругов на коне) в упор сзади;

подъём махом вперёд с перемахом через боковую плоскость в вис или с поворотом на 180 в упор.

Большие обороты усложнялись массой поворотов вокруг руки как на 180, так и на 360 градусов. Нередко использовался скрещенный хват (гимнаст брался за гриф руками накрест). Отметим, что ещё в 50-е годы, гимнасты в массах прекрасно владели такими сложнейшими движениями - как большие обороты назад в висе сзади, чего редко увидишь даже в 2000-е. Также обороты усложняются простейшим перемахом - оборот названный именем Штальдера.

Элементы с фазой полёта были представлены скромным набором простейших подлётов и перелётов. Наиболее популярными были махом назад подлёт с поворотом на 360 в вис и перелёт углом (предножка).

Соскоки были достаточно разнообразны, но не очень сложны. Они включали в себя соскоки лётом, срывом из оборота назад не касаясь, а также сальто. В начале 1950-х соскок сальто назад прогнувшись был очень распространён. Но в конце 1950-х уже сальто было усложнено поворотами на 360 и более, а также исполняются двойные сальто назад.

В 1960-е годы комбинация на перекладине все более насыщается поворотами на 360 градусов в обратный хват и из обратного хвата. Помимо оборотов Штальдера, чаще начинают встречаться обороты вперёд с перемахом - Эндо. По прежнему, используются обороты назад в висе сзади. Также, практически в каждой комбинации встречаются обороты типа "Адлер" - большой оборот вперёд с продевом и выкрутом плеч в обратный хват. А в конце 1960-х в оборот Адлера добавляется и поворот на 360 градусов, правда выбив выше уровня грифа как правило не превышал 45 градусов. Элементы с фазой полёт всё более насыщаются перелётыми с активным броском. Простейший перелёт углом, с перемахом через боковую плоскость, был малоэффективным, так как после него было невозможно выполнить большой оборот назад, из гашения всего импульса. Советский гимнаст [Михаил Воронин](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%B8%D0%BB_%D0%92%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D0%BD) усовершенствует перелёт углом, выполняя поворот иным способом. Теперь поворот выполняется не в противотемп движению, а по темпу. Что позволяет сохранить импульс вращения. Перелёт "Воронина" впоследствии ещё модифицируется. Гимнасты выполняют перелёт всё ближе к прямому телу, усовершенствуется и принцип выполнения поворота - появляется перелёт Маркелова ноги врозь. Соскок в массах, как правило представляет собой лёт с поворотом на 360 градусов или двойное сальто назад.

В 1970-е годы в плане оборотов, упражнения гимнастов не сильно меняются. Правда Адлеры как с поворотами, так и без постепенно вытесняют оригинальные элементы в висе сзади. Вообще, комбинации в плане разнообразия структурных форм элементов, становятся менее разнообразными, зато более сложными.

А вот в сфере элементов с фазой полёта и соскоков происходит буквально качественный эволюционный скачок вперёд! Появляются сальто махом назад в вис как ноги врозь, так и согнувшись (сальто Егера). В 1977 году исполняется сальто Делчева - махом вперёд подлёт с поворотом на 180 и сальто вперёд ноги врозь в вис, а в 1978 году [Эберхард Гингер](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%AD%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%85%D0%B0%D1%80%D0%B4_%D0%93%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D0%B5%D1%80&action=edit&redlink=1) исполняет более популярную версию этого движения - полпируэта назад согнувшись в вис.

В 1977 году исполняется элемент, открывший целую новую эпоху перелётов. [Александр Ткачёв](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80_%D0%A2%D0%BA%D0%B0%D1%87%D1%91%D0%B2) выполняет контр-перелёт ноги врозь назад на махе вперёд с приходом в вис.

Соскоки усложняются на несколько ступеней. От двойного сальто назад в группировке, гимнасты в массах переходят к соскоку двойным сальто назад с поворотом на 360 (впервые выполнен японским гимнастом [Мицуо Цукахара](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9C%D0%B8%D1%86%D1%83%D0%BE_%D0%A6%D1%83%D0%BA%D0%B0%D1%85%D0%B0%D1%80%D0%B0&action=edit&redlink=1)). Чуть позже начинаются попытки выполнения важнейшего в плане развития движения, соскока двойным сальто назад прогнувшись. И наконец, в самом конце 1970-х годов, советский гимнаст [Николай Андрианов](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%B9_%D0%90%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2) выполняет супер-сложный соскок тройным сальто назад в группировке (на чемпионате СССР впервые выполнен [Геннадием Крысиным](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%93%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%B9_%D0%9A%D1%80%D1%8B%D1%81%D0%B8%D0%BD&action=edit&redlink=1)).

По степени эволюции комбинаций, 80-е годы безусловно можно считать апогеем развития. Комбинации настолько сильно и быстро прогрессируют, что можно только поражаться. Прогресс касается всех структурных групп элементов.

В 1980-е годы в массах гимнасты начинают исполнять различные большие обороты на одной руке. Таких оборотов исполняется несколько подряд, в том числе с различной степенью поворотов (как на 180, так и на 360). Данные движения достигают максимума развития после исполнения оригинального оборота [Зоу Ли Мин](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%97%D0%BE%D1%83_%D0%9B%D0%B8_%D0%9C%D0%B8%D0%BD&action=edit&redlink=1) - большой оборот вперёд на одной руке с поворотом на 360 в одну и сразу в другую сторону. Элементы Адлера исполняются исключительно в стойку на руках. Причём с разнообразными усложнениями - скажем повороты выполняются в вис на одной руке и т.д. Большие обороты назад в висе сзади, хоть стали и редкостью, но зато также усложняются. Вход в обороты осуществляются махом вперёд продевом ног в упор сзади не касаясь. Из оборотов выход осуществляются уже не простым "выдевом" в вис, а сложным "выдевом" ног в стойку на руках.

Уже в начале 1980-х (на чемпионате мира 1983 года) ряд гимнастов исполняют перелёты Ткачёва и сальто Гингера в связках (по 3-4 элемента подряд). В 1987 году эти связки исполняются уже с усложнёнными вариантами этих элементов - как с виса на одной руке, так и в вис на одной руке. К примеру, исполняется связка: перелёт Ткачёва с одной руки - перелёт Ткачёва - сальто Гингера.

Помимо перелётах в связках, значительно усложняются и сами эти движения. В 1983 году на чемпионате мира советский гимнаст [Александр Погорелов](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80_%D0%9F%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2) исполняет рекордные технические элементы! Первый из них - это махом назад пируэт прямым телом в вис (сальто Погорелова). Второй элемент - это махом вперёд 1,5 пируэта назад прямым телом в вис. Чуть позже этот элемент будет выполнен с оборота на одной руке румынским гимнастом Никусором Паску.

В 1987 году [Валерий Люкин](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B9_%D0%9B%D1%8E%D0%BA%D0%B8%D0%BD) демонстрирует высшую степень развития перелёта Ткачёва - прямым телом. А чуть позже исполняет его и с поворотом на 360 градусов!

Перелёт Маркелова уже исполняется прямым телом ноги вместе (правда данный элемент уже становится неотличим от перелёта Воронина прямым телом) - перелёт Ямаваки. А чуть позже появляется и его усложнённая версия с поворотом на 360 градусов ([Вальстром](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%92%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BC&action=edit&redlink=1)).

1980-е годы подарили гимнастическому миру и совершенно новые типы перелётов. Речь идёт о сальто через гриф с приходом в вис. В 1970-х годах подобные движения считались нереальными, зато в 1980-е годы появились исполнители, опровергшие эту "истину". Также, в 1980-е годы, а именно на чемпионате мира 1989 года, болгарский гимнаст [Петер Ковач](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9F%D0%B5%D1%82%D0%B5%D1%80_%D0%9A%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%87&action=edit&redlink=1) выполняет ещё один уникальный элемент.1,5 сальто назад в группировке через гриф, но не в соскок, а в вис. Данный перелёт станет важнейшим элементом последующих поколений гимнастов и неким уровнем, определяющим мастерство гимнаста.

Также отметим прогресс в области выполнения соскоков. Тройное сальто становится стандартным соскоком всех гимнастов высшего уровня. А на чемпионате мира 1987 года немецкий гимнаст [Майк Белле](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9C%D0%B0%D0%B9%D0%BA_%D0%91%D0%B5%D0%BB%D0%BB%D0%B5&action=edit&redlink=1) даже исполняет тройное сальто назад с поворотом на 360 градусов в соскок! Выполняется соскок тройным сальто вперёд, двойным сальто назад прогнувшись с одним, и даже двумя пируэтами!

В 1990-х годах комбинации на перекладине не сильно меняются. И прогресс уже не такой яркий, как в предыдущем десятилетии. Олимпийские игры 1992-го года и финал на перекладине показывают тенденции развития комбинаций на данном снаряде. Часть гимнастов, по прежнему строят свои комбинации на основе перелётов, выполненных с одной руки (Виталий Щербо). Эта тенденция сохранится до 1996 года включительно. Потом, постепенно таки перелёты полностью "вымрут" из арсенала гимнастов. Другая часть гимнастов, во всю занимается освоением нового типа перелётов "Ковач" в самых разных их вариантах. Но позднее, эти перелёты станут практически раритетными.

В период с 2000го по 2010-й год произошли просто революционные изменения в Правилах проведения соревнований, что конечно же отразилось на комбинациях спортсменов. Если в предыдущее десятилетие гимнасты в основном использовали отдельные сложные элементы для увеличения сложности комбинации, то с 2000-го года начали действовать новые правила, которые позволяют гимнастам набрать сложность за счёт соединения элементов группы D и выше. Соответственно, это привело к тому, что гимнасты начали выполнять подряд как можно больше разных элементов. Комбинации гимнастов высшего уровня достигали сложности в 10 баллов, но реальная их сложность сильно различалась. Можно сказать, что период с 2000го по 2005й год, в массах гимнастов, лётовые элементы не только не эволюционировали, но даже деградировали. Но небольшая группа гимнастов, тем не менее, выполняла совершенно иные комбинации. Наглядный пример такой программы продемонстрировал российский гимнаст Алексей Немов. Он выполнил связку из 4 элементов с фазой полёта, и в придачу ещё два отдельных перелёта Ковача. Подобная комбинация сильно отличалась в зрелищности и реальной сложности, но оценивалась точно также, как комбинации первого типа. Ещё более прогрессивные комбинации продемонстрировали итальянец Игорь Кассина, а также белорус Иван Иванков и украинец Валерий Гончаров.

Если подвести итог эволюции комбинаций гимнастов, то можно выделить несколько аспектов в данном вопросе:

комбинации гимнастов до 2006 года были похожи на цирковые номера. Т.е. комбинация содержала 3-5 сложных элементов, а остальные только для "добора" до 10 баллов в базовой оценке. С 2006-го года комбинации стали напоминать "марафон" из 10 элементов со сложностью "выше среднего";

от связок оборот+оборот гимнасты перешли к сложным связкам типа оборот+перелёт и перелёт+перелёт. Простые связки из перелётов групп "С" исчезли, на смену им пришли связки из перелётов группы "D" и выше;

сложность комбинаций возросла в массах гимнастов. Если раньше отдельные сложнейшие связки элементов и отдельные перелёты делали 1-2 гимнаста в мире, то с 2006-го года эти связки выполняют огромное множество спортсменов;

но помимо прогрессивных изменений произошли и нежелательные. Например, из арсенала гимнастов практически полностью исчезли целые структурные группы элементов. Элементы в висе сзади; соскоки лётом, дугой, срывом, контрсальто назад на махе назад, сальто через гриф и т.д.; контрсальто вперёд в вис; обороты на одной руке и т.д. Современная гимнастика ставит высокие требования к сложности элементов, но в определённой степени из-за этого страдает разнообразие движений.

## 2. Характеристика упражнений на перекладине

Простейшие упражнения на перекладине (подтягивания, [подъём переворотом](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D1%8A%D1%91%D0%BC_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%BC)) входят в программу общей физической подготовки.

Согласно правилам FIG - Международная федерации гимнастики - перекладина должна находиться на высоте 278 см и иметь длину 240 см. Диаметр перекладины - 2,8 см.

Упражнение на перекладине состоит из вращений вокруг снаряда и перелётов, элементов, когда гимнаст теряет контакт со снарядом. В ходе выступления спортсмен должен продемонстрировать различные типы хватов (хват сверху, снизу и обратный хват) и висов (спереди, сзади, ноги врозь, согнувшись), умение чисто и четко переходить от одного их вида к другому. Во время вращений спортсмен не имеет права касаться перекладины телом. Вращения могут выполняться как на двух руках, так и на одной. Завершаются упражнения акробатическим соскоком. Для начала упражнения спортсмен пользуется помощью ассистента, подсаживающего его на снаряд.

Судьями оценивается сложность и чистота исполнения элементов, а также качество соскока.

Структурные группы элементов

I. Элементы, выполняемые большим махом в висе

Сюда входят:

подъёмы махом назад в стойку на руках с поворотами и без;

большие обороты на двух или одной руке, с поворотами и без, также с прыжком и поворотом на 180,360,540 и даже 720 градусов;

II. Элементы с фазой полёта

Включает в себя различные перелёты - элементы, которые предполагают отпускание рук от грифа, перелёт через плоскость грифа и приход в вис, а также подлёты - элементы с отпусканием рук от грифа выполнением сальто без перехода через плоскость грифа и приход в вис. Также сюда отнесены продевы с перемахом ноги врозь в вис или в стойку на руках (элементы типа "Карбалло" или "Квинтейро").

Перелёты бывают следующих видов:

махом назад без сальто (перелёт углом, "Воронин", "Маркелов" и др.)"

махом назад (с большого оборота вперёд) с 1.5 сальто вперёд (типа "Гейлорд");

махом назад с контр-сальто назад (ещё не исполнены);

махом вперёд контр-движением назад без сальто (типа "Ткачёв", "Люкин" и т.д.);

махом вперёд 1,5 сальто назад (типа "Ковач", "Гейлорд 2" и т.д.);

махом вперёд контр-сальто вперёд (ещё не исполнены);

Подлёты бывают следующих типов:

махом назад сальто вперёд (типа "Егер", "Погрелов" и т.д.);

махом назад контр-сальто назад (малоизучены);

махом вперёд сальто назад с поворотами (типа "Делчев", "Гингер" и др.);

махом вперёд контр-сальто вперёд (типа "Маринич");

Между двумя типами лётовых движений на перекладине (разновысоких брусьях) имеется разница, хотя движения похожи. В основном "путаются" друг с другом такие перелёты, как Маркелов и Воронин, а также подлёты или сальто в вис - Делчев и Гингер

III. Элементы, близкие к перекладине

Включают в себя:

многочисленные подъёмы разгибом, двумя, назад, дугой и т.д.;

обороты назад в стойку на руках;

большие обороты с перемахами типа "Штальдер" и "Эндо";

большие обороты вперёд с спадом вперёд и подъёмом разгибом в стойку на руках ("Вейлер");

IV. Элементы в обратном хвате и в висах сзади

В основном сюда входят специфические элементы типа:

элементов в висе сзади хватом сверху и снизу - подъёмы махом вперёд, русские обороты и т.д.;

элементы с "продевом" ног и движением в стойку на руках (выкрутом, прыжком или поворотом) типа "Адлер";

элементы в обратном хвате типа итальянских оборотов;

V. Соскоки

Соскоки может поделить на следующие виды:

махом вперёд сальто/кратные сальто (двойные, тройные и т.д.) назад с поворотами и без;

махом назад сальто/кратные сальто (двойные, тройные и т.д.) вперёд с поворотами и без;

махом назад сальто/кратные сальто (двойные, тройные и т.д.) назад с поворотами и без;

махом вперёд сальто/кратные сальто (двойные, тройные и т.д.) вперёд с поворотами и без;

лёты с поворотами и без, также с добавлением контр-сальто назад;

соскоки 1,5 и более сальто назад через перекладину и 1,5 и более сальто вперёд через перекладину.

## 3. Методические основы обучения на перекладине

Методика обучения упражнениям на перекладине будет продуктивной, если на основе учета анатомо-конституционных особенностей, биомеханических показателей рациональной техники выполнения упражнений на перекладине разработать типовые модельные характеристики рабочих осанок как средства спортивно-технической подготовки, подобрать адекватные им приемы и методы развития физических качеств, двигательных умений и навыков у гимнастов на этапе начальной подготовки.

На перекладине выполняются только маховые упражнения. Поэтому основные умения занимающегося заключаются в правильном использовании сил инерции при минимальной затрате мускульной энергии. Сила сгибателей пальцев, тем не менее, должна быть значительной.

Упражнения начальной подготовки

На начальных стадиях обучения занимающиеся должны овладеть основными позами, которые необходимо принимать в положениях виса, упора, упора сзади, научиться простейшими способами переходить из одного вида упора в другой (перемахами ног, поворотами), а также выполнять простейшие соскоки и подъёмы.

I. Упражнения в висах.

1. Вис стоя, лёжа, присев, стоя ноги сзади.

2. Переходы из одного виса в другой переступанием и поворотами.

3. Переходы из виса стоя сзади согнувшись в вис согнувшись толчком ног и силой.

4. Переход из виса прогнувшись верхом в вис завесом коленом.

5. Переход из виса стоя сзади в вис согнувшись и далее в вис завесом коленями с отпусканием рук.

6. Вис на согнутых руках и вис углом на согнутых руках.

7. Подтягивание в висе на перекладине (высокой).

8. Вис углом.

9. Переход силой из виса в вис сзади.

10. Из виса сзади, отпуская одну руку, поворот в вис.

11. Подъём силой поочерёдно руками в упор.

II. Упражнения в упорах.

1. Из виса стоя прыжком упор.

2. Из упора перемахи ногами в упор верхом и упор сзади.

3. Повороты из упора в упор сзади и наоборот.

4. Из упора верхом повороты направо и налево с перемахом в упор.

III. Простейшие переходы из виса в упор и из упора в вис.

1. Подъём переворотом махом одной и толчком другой.

2. Подъём переворотом толчком двумя.

3. Подъём переворотом силой.

4. Опускание из упора в вис согнувшись спереди и далее в вис углом.

IV. Соскоки.

1. Из упора верхом одной соскок с поворотом и перемахом другой.

2. Из упора сзади соскоки махом вперёд и махом вперёд с поворотами на 90\* и 180\*.

3. Из упора соскоки махом назад без поворота и с поворотами.

4. Из упора соскок боком с поворотом и без него.

Вис

На высокой перекладине это положение является исходным для всех без исключения упражнений. Особенно важно правильное выполнение виса для набора маха достаточной амплитуды и последующих размахиваний.

В положении виса тело должно быть максимально выпрямлено. Это достигается провисанием в грудино-ключичных и плечевых суставах, а также расслаблением мышц в области поясницы. Руки также выпрямлены, но не напряжены. Ноги должны быть выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах, носки оттянуты. Обучение вису целесообразно проводить целостным методом.

Правильное положение нижних конечностей обеспечивается напряжением соответствующих мышц, которое должно сохраняться при выполнении последующих размахиваний. Сгибание в тазобедренных суставах или прогибание в поясничном отделе позвоночника при выполнении виса недопустимы. Наличие таких ошибок очень часто является следствием неправильного положения головы: отведения её назад или, наоборот, опускания на грудь. В правильном положении голова удерживается прямо и находится между руками.

Размахивания в висе

Серии махов вперёд-назад. При правильном размахивании должны чередоваться следующие позы:

1) в крайней точке маха назад - прямое или даже слегка согнутое в тазобедренных суставах положение;

2) в вертикальном положении - прямое, как в висе, положение туловища;

3) в крайней точке маха вперёд - слегка согнутое, как на махе назад, положение.

Голова всё время удерживается между руками. Отведение её назад является ошибкой, которую необходимо устранить.

Соскок махом назад

Из крайней точки на махе вперёд, проходя вертикальное положение, нужно отвести ноги назад до прогибания. Одновременно с этим необходимо уменьшить плечетуловищный угол. При этом скорость движения плеч несколько увеличится за счёт уменьшения скорости движения стоп. Это приведёт к тому, что в крайней точке маха назад занимающийся сможет отпустить руки, поднять их вверх-наружу и устойчиво приземлиться.

Соскок махом вперёд

В крайнем переднем положении нужно быстро разогнуться в тазобедренных суставах и одновременно отвести руки назад за голову. После этих действий отпустить гриф перекладины и, удерживая тело в прогнутом положении, приземлиться.

Перед выполнением соскока из размахивания очень полезно проделать следующее упражнение: с трамплина, отстоящего от перекладины 1-1,5 м, прыжком вис и соскок махом вперёд.

Страховку учитель оказывает стоя сбоку от исполняющего и перемещаясь параллельно плоскости размахивания. Одна рука тренера располагается со стороны спины ученика, другая - со стороны груди. В случае раннего срыва на махе назад учитель поддерживает рукой под грудь. Если срыв случится на махе вперёд, то поддержать необходимо под лопатки.

Подъём правой

После размахивания, немного не доходя до крайнего переднего положения, необходимо быстро согнуться в тазобедренных и плечевых суставах, поднести обе ноги к грифу перекладины на уровне голеностопных суставов и тут же пронести (можно сгибая) одну из них под грифом. Все эти действия должны закончиться не позднее, чем начнётся мах назад в висе согнувшись. Вместе с началом маха назад продолжается сгибание в плечевых суставах (дальнейшее уменьшение плечетуловищного угла), а в тазобедренных начинается разгибание, которое заканчивается в упоре ноги врозь.

Подъём разгибом

После маха назад, проходя вертикальное положение, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и одновременно отвести руки назад за голову. Не задерживаясь в положении прогнувшись, быстро согнуться в тазобедренных суставах и поднести прямые ноги к перекладине на уровне середины голеней. Все эти действия должны закончиться прежде, чем начнётся мах назад в висе согнувшись. С началом маха назад продолжать разгибание в плечевых и начать разгибание в тазобедренных суставах. Таз приблизится к грифу перекладины и увеличится угловая скорость вращения всего тела вокруг оси, в результате чего оно повернётся до положения упора.

Конец формы

## 4. Профилактика травматизма при занятиях на перекладине

В связи с непрерывным ростом сложности упражнений на перекладине страховка и помощь становятся неотъемлемой частью методики обучения и тренировки на всех этапах подготовки гимнастов и эффективной мерой профилактики травматизма.

Под страховкой понимается комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений. Она осуществляется без предварительного захвата за руки или другие части тела. При исполнении сложного упражнения захват целесообразно делать заблаговременно, не облегчая занимающемуся его выполнение.

Различают индивидуальную и групповую страховку. Обе формы страховки применяются на начальных этапах обучения наиболее сложным и рискованным элементам и соединениям. Индивидуальная страховка осуществляется преподавателем или одним из занимающихся. Групповая страховка осуществляется двумя или более людьми. При этом каждый из страхующих располагается в определенном месте и выполняет необходимые действия. Непременным условием групповой страховки являются четкие действия каждого из страхующих. Надеяться на партнера по обеспечению страховки категорически запрещается.

Наличие разнообразных страховочных средств в большинстве случаев позволяет применять индивидуальную страховку. Групповая страховка применяется реже.

Для обеспечения страховки используются специальные и технические средства. К специальным относятся: ладонные накладки - полоски из натуральной (лосевой) кожи, надетые на пальцы и закрепленные ремешком на запястье; лямочные петли и перчатки - используются для обучения размахиванию с большой амплитудой и большим оборотам; поролоновые валики, прокладки, маты и покрытия, предохраняющие от ударов о перекладину; ручные и подвесные пояса (лонжи); различные возвышения для удобства и надежности страховки; поролоновая яма или система "трамплин - поролоновая яма - батут" - помогает осваивать упражнения со сложными вращениями в безопорной фазе, снижает чувство страха, уменьшает риск получить травму. В целях безопасности батут устанавливают на уровне пола. На его металлическую раму и амортизаторы укладывают маты. К техническим средствам относятся различные тренажеры с поясом для проводки при изучении больших оборотов на перекладине; амортизирующий пояс для страховки при разучивании акробатических упражнений и др.

Страховка и помощь тесно взаимосвязаны и на начальных этапах обучения новому упражнению часто подменяют друг друга.

Помощь не только исключает возможность срыва со снаряда, падения, но и является одним из методических приемов обучения. Она способствует созданию правильного представления об изучаемом упражнении, быстрому овладению техникой его исполнения и применяется при недостаточном развитии у занимающихся мышечной силы, координации движений, быстроты и других способностей.

Различают следующие виды помощи: проводка - действия тренера, сопровождающие гимнаста по всему упражнению или отдельной его части, фазе; фиксация - задержка гимнаста педагогом в определенной точке движения; подталкивание - кратковременная помощь при перемещении гимнаста снизу вверх; поддержка - кратковременная помощь при перемещении гимнаста сверху вниз; подкрутка - кратковременная помощь гимнасту при выполнении поворотов; комбинированные приемы - использование различных приемов, применяемых одновременно и последовательно; серийные приемы - используются в соответствии с построением комбинации: подталкивание - поддержка, поддержка - подталкивание, подкрутка - подталкивание и т.д.

По мере овладения упражнением степень приложения физических усилий педагогом уменьшается, а затем прекращается вовсе и заменяется страховкой. Помощью и страховкой нельзя злоупотреблять, в противном случае можно лишить занимающихся уверенности в своих силах, решительных и смелых действий. Надо добиваться от них самостоятельного выполнения упражнений.

При осуществлении страховки необходимо: знать технику исполняемого упражнения; уметь быстро и правильно выбирать место для страховки; применять правильные способы и приемы страховки и помощи; учитывать индивидуальные особенности учеников (физическую, техническую и психологическую подготовленность, способности); на месте страховки стоять устойчиво, по возможности ближе к выполняющему упражнение, но в то же время не мешая ему. Нельзя пользоваться неустойчивыми подставками, с которых осуществляется страховка, ставить на страховку лиц, не подготовленных для этого. Выбор приемов страховки зависит от индивидуальных особенностей страхующего и степени технической подготовленности обучаемого.

При самостоятельном выполнении упражнений большую роль в предотвращении травм приобретает самостраховка - умение занимающегося своевременно принимать правильные решения и самостоятельно выходить из опасных положений. Для предотвращения возможной травмы можно прекратить выполнение упражнения или изменить его, создать дополнительную опору, перехватить руками, сделать соскок и др. Очень важно научить занимающихся правильно приземляться во время падения. Навыки самостраховки приобретаются в процессе изучения упражнений и совершенствования их исполнения.

## Заключение

Перекладины известны как эффективный снаряд для физических упражнений ещё с древнейших времён, когда будущие воины тренировались на трапециях, оттачивая своё мастерство для грядущих сражений.

При занятиях на перекладине только укрепляются мышцы спины, ног и рук, но и развивается вестибулярный аппарат, ловкость, человек получает удовольствие от движения и учится не бояться высоты.

Очень важно, чтобы при занятиях на перекладине спортсмена подстраховывали, а на полу был постелен мат.

У себя дома на перекладине можно выполнять простейшие акробатические трюки. Можно, уцепившись ступнями ног за перекладину, хорошо подкачать мышцы брюшного пресса. Но желательно, чтобы рядом всегда кто-то стоял и страховал гимнаста. Также можно, держась руками за перекладину, отрывать ноги от пола и махать ими как можно выше из стороны в стороны, вперёд-назад. На перекладине можно выполнять подъём-переворот так, чтобы тело спортсмена оказалось над перекладиной. Но, т.к данная перекладина - подвижная, обязательно присутствие страховки.

Благодаря перекладине, можно последовательно развивать разные группы мышц. Упражнения на перекладине прекрасно разминают мышцы спины, уставшие от длительного сидения в рабочем кресле, улучшают кровообращение во всех частях тела, служат благому делу укрепления здоровья и доведения форм фигуры до эталонов красоты.

## Список литературы

1. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учеб. для ин-тов физ. культуры/ Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 544 с.
2. Анцыперов В.В. Обучение силовым статическим упражнениям юных гимнастов: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1982. - 19 с.
3. Аркаев Л.Я. Сучилин Н.Г. Методологические основы современной системы подготовки гимнастов высшего класса // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 11. - С.17-25
4. Влияние спортивной гимнастики на опорно-двигательный аппарат занимающихся и некоторые аспекты травматизма: Метод, разраб. для слушателей ФПК, ВШТ и студентов, специализирующихся по данному виду спорта. - М., 1992. - 40 с.
5. Гончаров Н.С. Пути повышения эффективности процесса обучения в спортивной гимнастике. (По материалам исследования некоторых упражнений на перекладине): Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1963. - 15 с.
6. Джорджадзе А.И. О совершенствовании упражнений на перекладине // Теория и практика физической культуры. - 1965. - № 2. - С.63 - 65.
7. Дударев В.Т. Программированное обучение сложным гимнастическим упражнениям на основе сопряженной технической и физической подготовки (На примере упражнений на перекладине): Автореф. дис... канд. пед. наук. - М, 1983. - 24 с.
8. Назаров В.Т. Теоретическое и экспериментальное исследование программы двигательных действий в упражнениях на гимнастических снарядах (на примере перекладины): Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1966. - 32 с.