

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей специализированная детско-  
юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 7  
«Акробат» городского округа Тольятти

# **МЕТОДИКА**

## **обучения двойному сальто назад в группировке**

Автор: тренер-преподаватель  
СДЮСШОР № 7 «Акробат»  
Рыжих В.М.

Двойные сальто выполняются преимущественно после рондата и фляка и реже сразу после рондата. Перед двойным сальто вальсет надо выполнять с выталкиванием вверх и больше вперед, с мощным и быстрым продвижением по ходу упражнения и таким же входом в рондат. Постановка ног в курбете перед отталкиванием на сальто происходит под острым углом к опоре (от 48 до 53°). Начав разгибание туловища еще в конце курбета, спортсмен должен резко активизировать его непосредственно при отталкивании. Наибольшее ускорение маха руками, выполняемого не выше уровня глаз, соответствует концу фазы амортизации, после чего мах резко замедляется. У спортсмена должно быть такое чувство, что руки, дойдя до уровня плеч (кадр 2), как бы ударяются об упругое препятствие и от него быстро возвращаются назад. Мах руками замедляется до того, как плечевой пояс пересечет вертикаль опоры в момент отталкивания. При двойном сальто гимнаст должен разгибаться туловищем почти до прямого положения тела (тазобедренный угол от 170 до 180°). Его действия можно сравнить с растягиванием достаточно жесткой металлической пружины, концы которой закреплены на коленях и на туловище. Одновременно с торможением и возвращением рук вниз завершается активное выталкивание, и в конце его, в момент вылета, должна сработать растянутая ранее мышечная пружина. В результате этих действий последует активное встречное движение ног и плечевого пояса. Причем эти действия будут тем эффективнее, чем резче затормаживается разгибание тела при выталкивании. Бедра должны двигаться вверх и назад по закругленной траектории с последующей полной группировкой и захватом руками голеней сверху или бедер снизу. Захват руками голеней сверху применяется в двойном сальто как способ более плотной, компактной («в клубок») группировки для лучшего оформления прыжка. Группировка с захватом бедер снизу перспективна для овладения двойным сальто согнувшись и целесообразна как способ надежного удержания тела от разрыва группировки под действием больших (при высокой скорости вращения) центробежных сил. Группировка завершается к концу второй четверти первого сальто (кадр 6). Начиная с отхода в полет (кадр 2) и в дальнейшем положение головы - приподнятое; удержание головы на груди (особенно в процессе разучивания прыжка) нежелательно. Первые полтора сальто желательно выполнить на восходящей части траектории полета. Скорость вращения может быть увеличена, как известно, за счет уплотнения группировки, однако разводить для этого колени в стороны не следует. Биомеханический эффект этих действий несуществен, а внешне сальто значительно проигрывает. Вообще, интенсификация крутки в двойном сальто должна достигаться не за счет плотной группировки, а благодаря все более мощной и точной работе в отталкивании. Лучшие исполнители двойных сальто разгруппировываются своеобразным выстреливанием ногами назад и вверх до перехода к последней четверти второго сальто. При разгруппировке и приземлении следует сохранять округлость тела, выводить руки вперед-вверх и в стороны. Приземляться надо на носки напряженных ног.

Следует заметить, что в момент приземления и последующей амортизации важно сохранять постоянный наклон туловища к опоре, как необходимое условие устойчивого приземления

Методика обучения двойному сальто в группировке как профилирующему прыжку типична и для овладения разновидностями двойных сальто назад.

#### А. Исходная база

1. Сальто выпрямившись и в группировке после рондата, фляка. Сальто должно быть высоким и с ранней разгруппировкой.
2. Двойное сальто на батуте, с трамплина, на эластичной дорожке с подвесным подвижным поясом
3. Высокий уровень специальной прыжковой подготовленности.

#### Б. Основные упражнения

1. Рондат, фляк и сальто назад в группировке. Отталкиваться на сальто следует с такой же силой, как и на двойное, и выполнять сальто на восходящей части траектории полета
2. Рондат, фляк, сальто в группировке (в перекрут) с приземлением в поролоновую яму на спину
3. Рондат, фляк и двойное сальто назад с помощью и страховкой в поролоновую яму
4. Двойное сальто в комбинации самостоятельно. В первых подходах надо приземляться на поролоновые маты со страховкой

#### В. Затруднения в обучении

Вылет на двойное сальто высокий, но с зависанием и недокрутом.

1. Спортсмен не овладел техникой быстрого входа во вращение после отталкивания. Следует отработать вылет в группировку на батуте, трамплине и на дорожке с поясом

2. Постановка ног перед толчком на сальто чрезмерно стопорящая. Курбет перед двойным сальто надо делать по более закругленной траектории. Приземление удачное, но двойное сальто низкое.

3. Недостаточно мощное отталкивание. Гимнаст не овладел упражнением Б-

1. Надо возвратиться к этому заданию и одновременно обратить внимание на скоростно-силовую, прыжковую подготовку

Двойное сальто низкое с недокрутом при приземлении.

4. Спортсмен отталкивается в длину, «сваливая» плечевой пояс назад или чрезмерно прогибаясь. Вертикальный взлет надо отрабатывать на дорожке с подвижным поясом

Двойное сальто в перекрут

5. Не освоена техника приземления. Акробат не чувствует момента начала разгруппировки, не согласовывает эти действия с высотой прыжка, передерживает группировку. Надо проделать упражнения Г-1, 2, 3 с поясом. Тренер должен предоставлять обучаемому больше свободы действий при приземлении и требовать встречной постановки ног (потянуться ногами к условному ориентиру на опоре)

#### Г. Вспомогательные упражнения

## На батуте

1. Двойное сальто. Очень часто при разучивании двойного сальто спортсмен срывает толчок, т. е. не до конца разгибает ноги. В этом случае надо поставить ноги на сетку перед толчком на сальто более жесткими, почти прямыми и стараться не сгибать их при продавливании опоры. Сохранение этой жесткости в суставах приводит к увеличению высоты прыжка. При выполнении заданий без пояса на место приземления сразу при отталкивании следует укладывать два поролоновых мата вплотную друг к другу с двух сторон батута, что входит в обязанности двух ассистентов из числа обучающихся. Во избежание падения исполнителя на раму или вылета за батут надо обязательно страховать его у задней (по отношению к спортсмену) части рамы батута
2. Двойное сальто после серии из 5-6 фляков. Необходимо многократно повторять это соединение. Первый фляк выполняется с места. Овладевая двойным сальто, следует уменьшать количество фляков, предшествующих основному прыжку. В первых же исполнениях двойного сальто надо давать установку спортсмену на выполнение первого сальто прогнувшись, второго - в группировке. Таким приемом можно предвосхитить недоразгибание туловищем при отталкивании
3. Двойное сальто после рондата и фляка. При первых исполнениях двойного сальто в комбинации целесообразно заострять внимание спортсмена на качественном выполнении предварительных элементов, чтобы отвлечь его от мысли об основном прыжке.

