

ВОЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УПРАЖНЕНИЕ НА ЛОПИНГЕ

Методическое пособие

Санкт-Петербург
2022

УДК 796.896

ББК 68.49(2)3; 75.729

У66

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент В.А. Девятов

Авторы: Н.Е. Гуков, А.А. Ткаченко, К. С. Смазнов

Упражнение на лопинге: методическое пособие /
У66 Н.Е. Гуков, А.А. Ткаченко, К.С. Смазнов – СПб. : Воен.
ин-т физ. культуры, 2022. – 14 с.

Допущено научно-методическим советом Военного института
физической культуры в качестве методического пособия

УДК 796.896

ББК 68.49(2)3; 75.729

© Военный институт физической культуры МО РФ, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ НА ЛОПИНГЕ.....	4
2. ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ НА ЛОПИНГЕ.....	10
ЛИТЕРАТУРА.....	12

1. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ НА ЛОПИНГЕ

Упражнение на лопинге является одной из дисциплин военно-прикладного спорта, который используется в физической подготовке военнослужащих.

Упражнение на лопинге включает в себя выполнение на скорость оборотов. Победитель определяется по наименьшему времени, показанному участником.

Упражнение на лопинге включает упражнение на скорость – 4 по 5 оборотов, выполняемых без дополнительных вращений вокруг вертикальной оси (рис. 1). Всего выполняется 2х5 оборотов вперед и назад.



Рис. 1. Упражнение на лопинге

Начинается и заканчивается упражнение в момент прохождения рамой лопинга верхнего вертикального положения. Упражнение выполняется без остановки.

Количество раскачиваний и дополнительных оборотов во время выполнения упражнения не ограничивается.

Оценка производится по общему времени, затраченному на выполнение четырех серий без выключения секундомера между сериями.



Рис. 1. Упражнение на лопинге

Меры безопасности: лопинг должен быть огражден, у снаряда могут находиться только руководитель и его помощники (для завязывания рук и ног). Перед занятием проверяется состояние стоек, рамы-качели, площадок для ног, страховочных ремней и лямок. Руководитель перед выполнением упражнений проводит инструктаж по мерам безопасности, назначает обучаемых для страховки, крепления ног и рук, лично проверяет надежность крепления, дает команду на выполнение упражнения.

Страховка: при непредвиденных обстоятельствах (укачивании, развязывании ляжки, ремня и т.п.) руководителю быстро и громко подать команду «СТОП», а выполняющему упражнение резко присесть до отказа после прохождения вертикали вниз и не предпринимать никаких движений до остановки лопинга.

Крепление рук и ног. Способы крепления ног и рук обучаемого должны быть очень надежными (рис. 2). Крепление рук осуществляется 2-метровым концом лямки. Лямка затягивается вокруг стойки качели и лучезапястного сустава. Площадка для крепления ног имеет 10-сантиметровые бортики для пяток с отверстиями, через которые пропускается страховочный ремень (лямка). При натяжении он прижимает подъем ноги.



Рис. 2. Крепление рук и ног

Раскачивание осуществляется выведением тела назад или вперед за вертикальную плоскость качелей. Для увеличения амплитуды раскачивания с началом кача вперед присесть, нажимая на площадку ногами, как бы выталкивая ее вниз-вперед. Максимальное усилие ногами делать при прохождении вертикали внизу; продолжая кач вперед, выпрямиться; в начале кача назад снова присесть и повторить те же действия ногами, но уже при движении назад.

При выполнении раскачиваний на лопинге разрешается помощь в первых двух-трех раскачиваниях.

Помощь: помогать, стоя сбоку, не заходя за ограждения; одной рукой удерживаться за стойку лопинга, другой – помогать раскачиванию за раму (рис. 3).



Рис. 3. Помощь при выполнении раскачиваний на лопинге

Торможение проводится быстрым приседанием и вставанием в конце каждого кача (при небольшой амплитуде раскачивания – сгибанием туловища на каче назад и прогибанием его на каче вперед).

Подготовительные упражнения:

- раскачивание с увеличением амплитуды на каче вперед, а затем торможение также на каче вперед;
- раскачивание с увеличением амплитуды на каче назад, а затем торможение также на каче назад;

- раскачивание с увеличением амплитуды и на каче вперед, и на каче назад, а затем торможение также и на каче вперед, и на каче назад.

«Оборот назад». Сильно раскачаться, увеличивая амплитуду до перехода на обороты (вращения). В конце кача вперед при выходе в вертикальное положение вверху отклонить голову назад для того, чтобы быстрее увидеть пол (основной объект ориентировки). Для увеличения скорости вращения выполнять то же действие, что и при раскачивании, а для замедления – действия, что и при торможении. В фазах вращения, когда тело находится ногами вниз, держать его прямо и с напряжением в виду действия перегрузок.

Подготовительные упражнения:

- раскачивание на максимальной амплитуде с активным разгибанием ног и наклоном головы назад в конце кача вперед;
- обороты назад в медленном темпе без учета времени.

«Оборот вперед». Техника оборотов вперед сложнее: трудность заключается в недостаточном зрительном контроле за перемещением тела при движении спиной вперед. Сильно раскачаться, увеличивая амплитуду до перехода на обороты; при прохождении горизонтального положения на каче назад, энергичным движением всего тела устремиться вперед, руки выпрямить, голову отвести назад. Пройдя вертикальное положение вверху, сильно опереться руками в стойку, голову наклонить вперед, руки и ноги слегка согнуть.

Подготовительные упражнения:

- раскачивание на максимальной амплитуде с активным разгибанием ног, движением плеч вперед с выпрямлением рук и отведением головы назад в конце кача назад;
- обороты вперед в медленном темпе без учета времени.

Технические требования к оборудованию

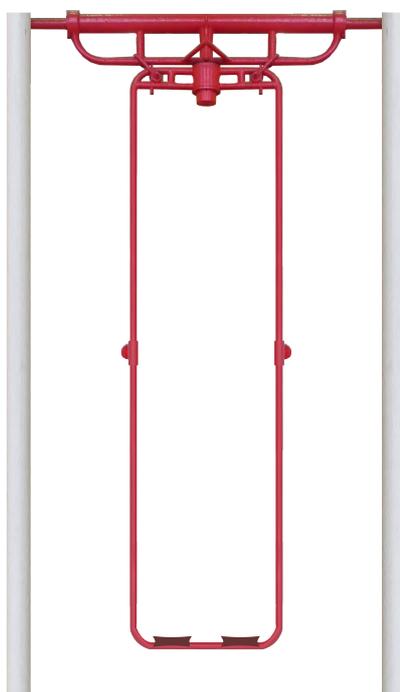


Рис. 4. Лопинг

Лопинг – состоит из рамы-качели и стоек (рис. 4).

Стойки крепятся с помощью 8 растяжек или на специальной конструкции. Вращающаяся рама-качель, в свою очередь, может поворачиваться вокруг вертикальной оси. Площадка для крепления ног имеет 10-сантиметровые бортики для пяток с отверстиями, через которые пропускается страховочный ремень (лямка). При

натяжении он прижимает подъем ноги. Крепление рук осуществляется двух метровым концом лямки. Лямка затягивается вокруг стойки качели и лучезапястного сустава.

Основные размеры: высота стоек– 3000 мм, ширина между стоек– 1700 мм, высота рамы – 2500 мм, ширина рамы – 650 мм.

Перед началом выполнения упражнения на лопинге судья должен убедиться в технической исправности спортивного снаряда и помочь участнику закрепить руки и ноги страховочными ремнями. Разрешается использовать для страховки подвесную систему от парашюта.

2. ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ НА ЛОПИНГЕ

По готовности участника старший судья дает разрешение на выполнение оборотов. После раскачивания участник выполняет обороты непрерывно.

Разрешается помощь на первых двух - трех раскачиваниях. Для смены направления вращения разрешается не более четырех дополнительных раскачиваний.

Счет оборотов в сериях ведет судья. При выполнении менее пяти оборотов в серии участник предупреждается голосом. В этом случае он обязан закончить серию оборотов.

Время выполнения упражнения определяется по секундомеру, который включается и выключается в момент пересечения вращающейся рамы верхней контрольной планки (антенны).

За каждый лишний оборот к общему времени выполнения

упражнений добавляется 0,5 с, за одно дополнительное раскачивание – 0,1 с. Упражнение не засчитывается, если на его выполнение потрачено более 90 секунд. Время каждой серии оборотов определяется отдельно по секундомеру с точностью до 0,1 с и суммируется.

Если участник выполнил в серии меньшее количество оборотов, чем это предписано настоящими Правилами, общее время аннулируется.

Направление для начала выполнения упражнения выбирается военнослужащим произвольно.

Победитель определяется по наименьшему времени, показанному участником.

Спортивная дисциплина	Содержание спортивной дисциплины, статус спортивного соревнования	Единицы измерения, пол, возраст	КМС		Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды			
					I		II		III		I	II	III	
			М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	М	М	
Упражнение на лопинге		сек			45,0		50,0		55,0					
<p>Условие: для смены направления вращения разрешается не более трех дополнительных раскачиваний. Время выполнения упражнения определяется в момент прохождения спортсменом верхнего вертикального положения</p>														

ЛИТЕРАТУРА

1. Гимнастика и атлетическая подготовка: учебник / А.Л. Старовойтов [и др.]; под редакцией А.Л. Старовойтова, А.Н. Кислого. – СПб.: ВИФК, 2017. – 315 с.
2. "Правила военно-прикладного вида спорта "Военно-прикладной спорт" (утв. приказом Минспорта России от 25.08.2015 № 829) (ред. от 25.07.2022).

*Отпечатано с готового оригинал-макета,
представленного авторским коллективом*

Зак. ____ . Подписано в печать 21.09.22 г.
Объём **0,8** печ. л. Тираж 100 экз. Формат 60×84 1/16.

Военный институт физической культуры
194044, г. Санкт-Петербург, Большой Сампсониевский пр., д. 63