

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра спортивных игр и гимнастики

Т.В. Чепелева

**ОБУЧЕНИЕ АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ
УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2014*

УДК 373.016:796.417.2(075.8)

ББК 74.267.5я73

Ч-44

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 4 от 20.02.2014 г.

Автор: старший преподаватель кафедры спортивных игр и гимнастики ВГУ имени П.М. Машерова **Т.В. Чепелева**

Рецензенты:

доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук *П.И. Новицкий*;

преподаватель кафедры спортивных игр и гимнастики

ВГУ имени П.М. Машерова *Е.И. Петрушевич*;

учитель физической культуры высшей категории ГУО «Гимназия № 8 г. Витебска» *Т.В. Дадеркина*

Чепелева, Т.В.

Ч-44 Обучение акробатическим упражнениям учащихся младшего и среднего школьного возраста : методические рекомендации / Т.В. Чепелева. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2014. – 34 с.

Методические рекомендации составлены в соответствии с программой по физической культуре и воспитанию для учащихся общеобразовательных школ. В него включены сведения об акробатических упражнениях. Раскрыта техника исполнения акробатических упражнений, безопасность занятий, методика обучения учащихся и развития их физических качеств. В данное учебное издание включены 20 рисунков к описываемым упражнениям, что облегчает их освоение.

Адресуются студентам факультета физической культуры и спорта, методистам, учителям физической культуры и спорта общеобразовательных школ.

УДК 373.016:796.417.2(075.8)

ББК 74.267.5я73

© Чепелева Т.В., 2014

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2014

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|------------------------------------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 4 |
| ХАРАКТЕРИСТИКА АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ | 5 |
| МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ | 6 |
| АКРОБАТИКА В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ | |
| (1–4 КЛАССЫ) | 7 |
| АКРОБАТИКА В СРЕДНЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ | |
| (5–8 КЛАССЫ) | 16 |
| РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ | 24 |
| ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ И | |
| АКРОБАТИКЕ | 30 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ | 33 |

ВВЕДЕНИЕ

Акробатика является азбукой, фундаментом и основой, без знания которой немислимо изучение основных упражнений разных видов спорта. К основным акробатическим упражнениям относятся простейшие перека-ты, кувырки, стойки, мосты, шпагаты, перевороты и сальто.

Невозможно переоценить пользу занятий акробатическими упраж-нениями.

Спортсмены многих видов спорта обязательно занимаются акроба-тикой и включают её элементы в тренировочные занятия.

Акробатика эффективно улучшает координацию движений, стабили-зирует вестибулярный аппарат, эти качества необходимы во многих жиз-ненных профессиях, где требуется сила, ловкость, смелость: это монтаж-ники, горные спасатели, летчики, космонавты, защитники отечества и др.

В учебной дисциплине «Физическая культура», которая является обязательной в общеобразовательной школе с первого до выпускного класса, акробатике отводится значительное место.

Акробатические упражнения играют видную роль не только на уро-ках физкультуры, но и во внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивной работе с учащимися. Все формы занятий гимнастикой и акро-батикой с учащимися в общеобразовательной школе при их взаимосвязи и профессиональном проведении могут способствовать разностороннему физическому развитию, оздоровлению, образованию и воспитанию школь-ников.

Возросли требования к основам знаний учащихся о средствах и ме-тодах физического воспитания, ведения здорового образа жизни. В связи с этим предъявляются более высокие требования профессиональному уров-ню специалистов по физической культуре и спорту, их методической гра-мотности в обучении учащихся различным видам физических, в том числе акробатических, упражнений.

Данные методические рекомендации, в определенной мере, могут способствовать приобретению и восполнению знаний, умений и практиче-ских навыков учащихся и учителей. В них акробатика освещена как эф-фективное средство физического воспитания школьников. Широко пред-ставлены различные виды акробатических упражнений, рациональная ме-тодика обучения и развития физических качеств учащихся.

Мы надеемся, что данное учебное издание будет востребовано в профессиональной подготовке и педагогической практике студентов фа-культета физической культуры и спорта, методистов, учителей физической культуры общеобразовательных школ.

ХАРАКТЕРИСТИКА АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Акробатические упражнения как средство гимнастики развивают полный комплекс физических качеств - силу и гибкость, быстроту и выносливость. С помощью акробатических упражнений совершенствуют вестибулярно-координационные способности, ориентировку в пространстве, смелость и решительность. Этим и объясняется огромная прикладная значимость акробатики, ее широкое использование в подготовке спортсменов (прыжки в воду, спортивные игры, прыжки на батуте, фристайл, фигурное катание и т.д.) летчиков, парашютистов, космонавтов.

Акробатические упражнения необычайно зрелищны и часто украшают показательные выступления на сценах, стадионах, а летних лагерях отдыха. Их включают в спортивно-театрализованные представления.

Чрезвычайно насыщена акробатическими элементами современная спортивная гимнастика, за что и получила в обиходе название «акробатика на снарядах».

Акробатика как вид спорта включает акробатические прыжки и парно-групповые упражнения.

Акробатические прыжки состоят из различных переворотов и сальто с вращением вперед и назад, в сторону. Прыжки являются основным средством базовой подготовки акробатов всех специализаций.

Упражнения в парах (мужские, женские, смешанные) отличаются насыщенностью силовыми, статическими (стойки, поддержки, равновесия) и вольтижными (ловля, подкидные броски, соскоки) упражнениями. Композиционное построение соревновательных программ предполагает высокий уровень хореографической подготовленности спортсменов, умение использовать их индивидуальные способности, групповые упражнения включают упражнения для женских троек и мужских четверок. Отличительной чертой требований занимающимся групповыми упражнениями является высокоразвитая функция балансирования (построение и удержание пирамид), координационные способности (исполнение сверхсложных вольтижных элементов), хорошо развитые скоростно-силовые качества. Не менее важны при групповом взаимодействии спортсменов их функциональная, двигательная и психологическая совместимость. Во всех видах акробатики используются балансовые и вольтижные (вращательные) упражнения.

Балансовые упражнения характеризуются сохранением динамического или статического равновесия. В индивидуальных балансовых упражнениях наиболее популярны мосты, шпагаты, медленные перевороты, равновесия и стойки различных видов. Важное значение в технике парно-групповых упражнений придается способам хватов руками.

Хват - соединение рук партнеров для совместных действий. Различают: одноименный хват (обычный) - правая кисть соединяется с правой, левая - с левой; разноименный хват (лицевой) - правая кисть верхней соединяется с левой кистью нижней и наоборот, левая с правой (рис. 96, б); разнохват - единение кистей партнеров, при котором одна - в обычном хвате, другая - в лицевом; глубокий хват — захват руки партнера на уровне лучезапястного сустава; плечевой верхней выше локтевого сустава или под плечи.

Вольтижные упражнения чаще всего выполняются совместными усилиями партнеров, однако немало и таких, в которых бросок, прыжок или толчок делается только нижним или верхним, с неполным (курбет), полуперевороты), полным (сальто) и комбинированным (пируэты) вращением.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

В комплексной программе физического воспитания учащихся общеобразовательной школы большое внимание уделяется освоению сравнительно несложных акробатических упражнений. Они предусмотрены с I по XI класс как для мальчиков (юношей), так и для девочек (девушек). Перечень упражнений в целом невелик, однако благодаря своей динамичности и эмоциональности они широко используются на занятиях гимнастикой в школе и являются эффективным средством физического воспитания учащихся. При их выполнении воспитывается смелость, умение управлять своим телом во времени и пространстве, совершенствуется функция вестибулярного аппарата. Большое значение эти упражнения имеют и как средство развития таких физических качеств, как скоростная сила, гибкость, ловкость, прыгучесть. Проведение акробатических упражнений не требует использования различных снарядов, поэтому организация занятий гимнастикой возможна в любой школе. Фронтальный, фронтально-посменный, поточный и игровой способы организации учащихся при выполнении этих упражнений способствуют значительному повышению плотности урока. Несложные и хорошо освоенные равновесия, стойки, «мосты» можно с успехом выполнять в подготовительной части урока, включать в различные подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий.

Здесь рассматриваются акробатические упражнения, составляющие базовый компонент комплексной программы. Их освоение позволит учащимся выполнить требования общегосударственного образовательного стандарта по физической культуре. При описании каждого упражнения даются техника выполнения, сопровождаемая рисунком или кинограммой, последовательность обучения, типичные ошибки, страховка и помощь.

АКРОБАТИКА В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

(1-4 классы)

1 класс

В первом классе программой предусмотрено обучение следующим акробатическим упражнениям:

1. Группировка в приседе из положения сидя на полу, из положения лежа на спине.
2. Перекат из группировке в приседе назад с возвращение в присед.
3. Кувырок вперед в группировке.

Группировка

Техника выполнения. Группировка – это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены). Группировка служит основным подводящим упражнением к перекатам, кувыркам и сальто в группировке. Группировку выполняют в приседе (рис.1), сидя (рис.2), лёжа на спине (рис.3).



Рис.1



Рис.2



Рис.3

Последовательность обучения.

1. Из о. с. Руки вверх, быстро присесть принять положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.
2. Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
3. Лёжа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
4. Из положения, лёжа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

Типичные ошибки:

1. Откинута назад голова.
2. Ноги вместе, не разведены.
3. Ноги разведены слишком широко.
4. Неправильный захват руками голени (слишком высоко или низко, в «замок»).

Требования к выполнению:

Каждое упражнение выполнять несколько раз, постепенно ускоряя движения и фиксируя положение группировки.

Перекаты

Техника выполнения. Перекаты – это вращательное движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекаты используют как подводящие упражнения во время обучения кувырмам. Программой предусмотрен перекаат из группировки в приседе назад с возвращением в присед. Перекааты должны выполняться мягко, без ударов, с постоянным удержанием группировки (рис.4).



Рис.4

Последовательность обучения.

1. Из положения лежа на спине в группировке перекаат назад и вперед – «качалочка».
2. Из положения сидя в группировке – перекаат назад и перекаатом вперед вернуться в и.п.
3. Из положения группировке в приседе – перекаат назад и перекаатом вперед вернуться в и.п.
4. Из упора присев – перекаат назад в группировке и перекаатом вперед в и.п.
5. Из основной стойки через упор присев – перекаат назад и перекаат вперед в и.п.
6. Перекааты назад и вперед в сочетании с поворотами и прыжками.

Требования а выполнению. Одним из сложных перекаатов является перекаат из упора присев в упор присев. Для облегчения освоения этого элемента вначале его можно выполнить из и.п. упор присев спиной к мату, когда ноги находятся на полу около мата (двух, трех), что облегчает обращение в и.п. Во время выполнения перекаатов обращать внимание на своевременность и плотность группировки.

Кувырок вперёд

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30 -40см.), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову перед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекаат на шею и лопатки. Опираясь лопатками на пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев .

Последовательность обучения.

1. Группировка из различных и т. п.
2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед и упор присев.



Рис. 5

Типичные ошибки.

1. Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).
2. Отсутствие отталкивания ногами.
3. Недостаточная группировка.
4. Неправильное положение рук.
5. Опора руками сзади при переходе в упор присев.

Страховка и помощь. В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным учащимся. При этом партнер, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивает мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.

2 КЛАСС

Во втором классе программой предусмотрено обучение следующим акробатическим упражнениям:

1. Кувырок вперед в группировке (см. 1 класс).
2. Стойка на лопатках согнув ноги.
3. Перекат в сторону прогнувшись из положения лежа на груди руки вверх.

Стойка на лопатках согнув ноги

Техника выполнения. Стойка на лопатках выполняется перекатом назад в группировке. В момент опоры лопатками и затылком подставить руки под поясницу (большими пальцами вперед), ноги согнуты голени вертикально. Это подводящее упражнение для обучения стойки на лопатках.

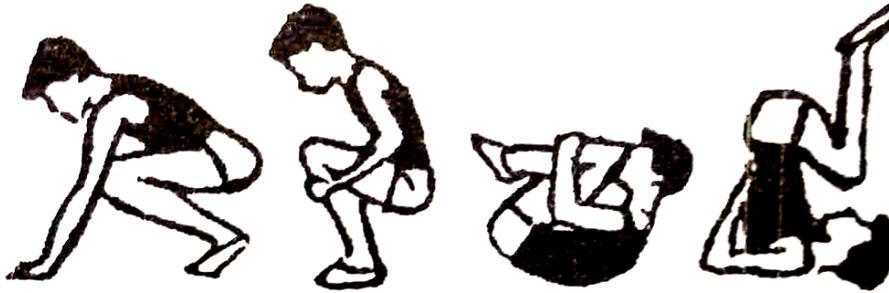


Рис.6

Последовательность обучения.

1. Из упора присев перекаты назад и вперед.
2. Из упора идя сзади и перекатом назад сгибая ноги стойка на лопатках согнув ноги.
3. Из упора присев перекатом назад стоя на лопарках согнув ноги.

Типичные ошибки.

1. Перекат выполняется с откидыванием плеч и головы назад.
2. Руки ставятся под спину рано, локти широко разведены.
3. Туловище не принимает вертикального положения.
4. Голени отклоняются от вертикального положения, носки не натянуты.
5. Перекат в сторону в группировке из стойки на коленях.

Страховка и помощь. Помогать, стоя сбоку от ученика, одной рукой поддерживания под спину, другой за ноги.

Перека́т в сторону прогнувшись из положения лежа на груди руки вверх

Техника выполнения. Из положения лежа на груди, прогнувшись руки, вверх, перекатиться на правый бок, на спину и на грудь. То же в другую сторону.

Перека́т в сторону в группировке из стойки на коленях

Техника выполнения. Принять положение упор стоя на коленях. Последовательно касаясь пола предплечьем, плечом, боком, спиной, другим боком и плечом, взять группировку и обратным движением возвратиться в упор стоя на коленях, выпрямиться в и.п.

Последовательность обучения.

1. Группировка из положения лежа на спине.
2. Перекаты вправо, влево в группировке лежа на спине.
3. Из упора стоя на коленях перека́т в сторону.

Возможные ошибки.

1. Вначале переката рука не ставится на предплечье.
2. Неплотная группировка.

Страховка и помощь. Стоя сзади, помогать, поддерживая около тазобедренных суставов.

3 КЛАСС

Осваиваются следующие упражнения:

1. Два кувырка вперед в группировке.
2. Перекат вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) в сторону на носок, руки в стороны.
3. Из положения лежа на спине «мост».

Два кувырка вперед в группировке

Техника выполнения. После первого кувырка, который выполняется несколько энергичнее, чем более, чем обычно, поставить руки на пол и, не задерживаясь выполнить второй, третий кувырок.

Последовательность обучения.

1. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.
2. Из упора присев кувырок вперед в упор и прыжок вверх.
3. Из упора присев два кувырка вперед в упор присев.

Типичные ошибки.

1. Остановка перед кувырками.
2. Ошибки, типичные при выполнении кувырка вперед.

Перекат в сторону прогнувшись из положения лёжа на груди руки внизу

Техника выполнения. В положении лёжа на груди прогнувшись слегка согнуть левую (правую) руку в локтевом суставе, ладонью опереться на мат, оттолкнуться ею и выполнить перекат на спину.

Типичные ошибки. Тело расслаблено. Недостаточный толчок ладонью.

Перекат вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) в сторону на носок, руки в стороны

Техника выполнения. Из стойки на правом колене, левую в сторону на носок, руки в стороны, приставить левую к правой в упор стоя на коленях. Последовательно, касаясь пола правым предплечьем, плечом, спиной, коснуться пола левым боком и плечом, взять группировку и обратным движением возвратиться в и.п.

Последовательность обучения.

1. Группировка из положения лежа на спине.
2. Перекаты вправо, влево в группировке лежа на спине.
3. Из упора стоя на коленях перекат в сторону.

Возможные ошибки.

1. В начале переката рука не ставится на предплечье.

2. Неплотная группировка.

Страховка и помощь. Стоя сзади, помогать, поддерживая около тазобедренных суставов.

Из положения лежа на спине «мост»

Техника выполнения. Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть наружу, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад. При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перенести тяжесть тела на руки.



Рис.7

Последовательность выполнения. Упражнение не вызывает определенных затруднений по технике выполнения, однако требует для хорошего исполнения достаточного уровня развития подвижности позвоночного столба. Рекомендуется следующая серия учебных заданий:

1. Перекаты на груди с захватом руками за голени, прогибаясь как можно больше.
2. Стоя на коленях, наклон назад, стараясь руками коснуться пола.
3. Стоя спиной к гимнастической стене на расстоянии шага, опереться согнутыми руками за головой и, выпрямляя руки, прогнуться.
4. В стойке ноги врозь на расстоянии метра от стенки, руки вверх, наклониться назад и коснуться руками гимнастической стенки.
5. То же, но, опираясь руками о стену, наклониться назад как можно ниже.
6. То же около гимнастической стенки, перехватывая руками за рейки и опускаясь как можно ниже.
7. Из положения лежа на спине мост (с помощью).
8. То же самостоятельно.
9. Из положения лежа на спине мост по заданию: медленно на четыре счета, быстро на один счет (по сигналу).

Возможные ошибки.

1. Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.
2. Ноги согнуты в локтях, плечи смещены от точек опоры кистей ближе к ступням (руки не вертикально).
3. Руки и ноги широко расставлены.
4. Голова наклонена вперед.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой – под поясницу.

4 КЛАСС

1. Из упора присев перекат назад в группировке, перекач вперед в упор присев.
2. Кувырок назад в группировке.
3. Перекач назад в стойку на лопатках (см.2 класс).
4. Стойка на голове и руках с помощью (мальчики).
5. Круговой перекач влево, вправо.
6. «Мост» из положения лежа на спине.

Из упора присев перекач назад в группировке, перекач вперед в упор присев

Техника выполнения. Первая половина упражнения (перекач назад и группировка с последующей опорой руками за головой) является подводящим для освоения кувырка назад.

Из упора присев сгруппироваться и выполнить перекач назад. В конце переката опереться ладонями о пол у головы, держа локти и кисти параллельно, перенести тяжесть тела на руки. Перекачем вперед в группировке вернуться в упор присев.

Последовательность обучения.

1. На расстоянии полушага от стенки, наклоняясь назад, поставить согнутые в локтях руки у головы.

2. Группировка в положении лежа на спине, перекач назад с помощью и постановкой согнутых в локтях рук ладонями кисти на мат около головы.

3. Из седа перекач назад в группировке с последующей опорой руками за головой и перекач вперед в группировке в и.п.

4. Из упора присев перекач назад в группировке с последующей опорой руками за головой и перекач вперед в группировке в и.п.

Возможные ошибки.

1. При постановке кистей на мат сильно разведены локти.

2. Локти и кисти не параллельны.

3. Неодновременная постановка кистей.

Страховка и помощь. Стоя на колене сбоку одной рукой помогать пол голень, другой — чуть ниже затылка.

Кувырок назад из упора присев в упор присев

Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди – тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекачаться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группиров-

ки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.



Рис. 8

Последовательность обучения.

1. Кувырок вперед.
2. Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Типичные ошибки.

1. Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей).
2. Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.
3. Неплотная группировка.
4. Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.
5. Медленное переворачивание.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой, при необходимости, подтолкнуть под спину.

Стойка на голове и руках с помощью (мальчики)

Упражнение выполняется силой, махом одной и толчком другой из различных исходных положений: упора присев; упора присев на одной, другую назад на носок; упора стоя согнувшись.

Обучение стойке с опорой на руки и голову начинается, как правило, толчком одной махом другой.

Техника выполнения. Из упора присев на одной ноге, другую назад на носок, согнуть руки, опереться верхней частью лба о мат так, чтобы точки касания мата кистями рук и головой образовывали равносторонний треугольник. Толчком одной и махом другой, начиная движение с маховой ноги, выйти в положение стойки, опираясь на руки и голову. Носки вытянуть, туловище и ноги составляют прямую линию, тяжесть тела равномерно распределена на руки и голову.

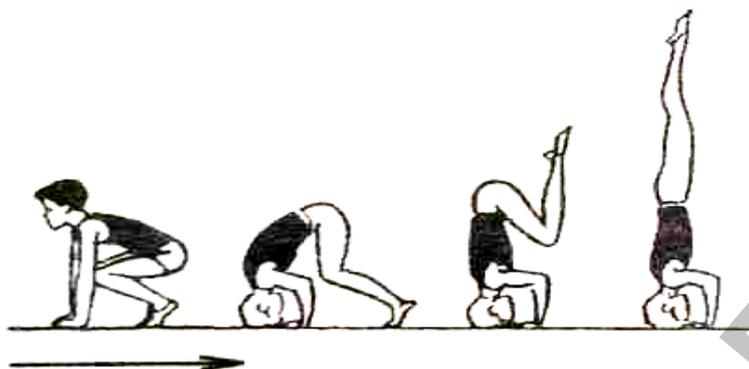


Рис.9

Последовательность обучения.

1. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.
2. Из виса стоя согнувшись сзади толчком одной и махом другой переход в вис прогнувшись (согнувшись) сзади с согнутыми и прямыми ногами.
3. Из упора присев на правой (левой), левую (правую) назад на носок, опереться руками и головой о мат на разметку, нарисованную мелом, и передать тяжесть тела на руки и голову. Руки на ширине плеч, пальцы рук врозь, опорой головой (верхней частью лба), носок маховой ноги отрывается от пола.

То же, но стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Упражнение выполняется с помощью.

5. Толчком одной, махом другой стойка с опорой на руки и голову с помощью.

Возможные ошибки.

1. Голова ставится не на верхнюю часть лба, а на теменную часть головы.
2. Точки опоры не образуют равносторонний треугольник (в большинстве случаев голова ставится на одной линии с руками).
3. Локти разведены в стороны.
4. При выполнении упражнения № 4 занимающиеся не выходят в положение, при котором таз должен находиться вертикально над головой.

Страховки и помощь осуществляется стоя сбоку на коленях со стороны маховой ноги. Помогать под спину и голень маховой ноги.

Круговой перекат влево, вправо.

Техника выполнения. Из седа ноги врозь перехват руками снаружи под коленями, лечь на правый бок и, поднимая левую ногу левой рукой перекатиться на спину, затем на другой бок и снова в сед ноги врозь, лицом в противоположном направлении.



Рис.10

«Мост» из положения лежа на спине

«Мост» из положения лежа на спине Техника выполнения данного упражнения, последовательность обучения, характерные ошибки, оказание помощи и страховки подробно изложены в материале за 3 класс.

АКРОБАТИКА В СРЕДНЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ (5-8 классы)

5 КЛАСС

1. Два кувырка в длину слитно (мальчики).
2. «Полушпагат» (девочки).
3. Кувырок назад в полушпагат (девочки).
4. «Мост» с наклоном назад с помощью (девочки).

Два кувырка в длину слитно (мальчики)

После технически грамотного освоения кувырка в длину с места приступают к освоению двух кувырков в длину подряд. Обратит внимание на полноценное отталкивание во втором кувырке и фазу полета, а также на выпрямленное положение ног в полетной части упражнения.

«Полушпагат» (девочки)

1. Из упора стоя на коленях, опираясь руками о пол, выдвигая вперед левое (правое) колено и отводя назад другую ногу, коснуться тазом пятки левой (правой) ноги; выпрямиться, руки в стороны, смотреть вперед.
2. Из упора стоя на одном колене, другую назад, опуская одну ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу, и принять полушпагат.
3. Для совершенствования упражнения выполнить кувырок назад в полушпагат.

Кувырок назад в полушпагат (девочки)

Техника выполнения. Заканчивая кувырок назад, опираясь на руки, согнуть одну ногу к груди и, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор, стоя на колене, другая назад. Опуская ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу в положение полушпагат .



Рис. 11

Последовательность обучения.

1. Из упора присев кувырок назад в упор присев.
2. Из упора присев кувырок назад в упор стоя на коленях.
3. Из упора присев кувырок назад в упор стоя на одном колене, другую назад.
4. Из упора присев кувырок назад в полушпагат. Возможные ошибки.

1. Резкое опускание согнутой и прямой ноги;
2. Сгибание ноги, отведенной назад.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать под бедро прямой ноги и под плечо.

«Мост» (девочки)

Продолжается совершенствование техники выполнения «моста», для чего используют более трудные начальные условия его выполнения. В частности, выполнение «моста» из положения стоя.

Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» с помощью

Техника выполнения. Из и.п. положения стойки ноги врозь, руки вверху наклониться назад, подавая таз вперед, и медленно опуститься в положение «мост». Далее следует одновременное выпрямление рук и ног, голова отводится назад (смотреть на кисти рук) и происходит максимальное смещение тяжести тела на руки. Руки и ноги при этом полностью выпрямлены, поза фиксируется 3 с.

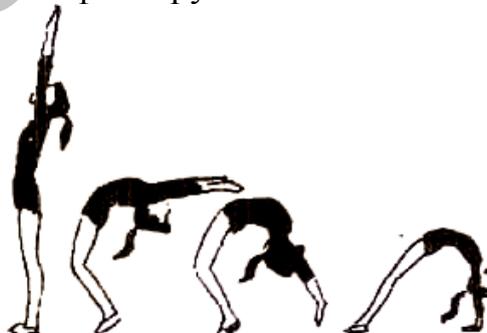


Рис. 12

Обучение.

1. Стоя на коленях, наклон назад, стараясь руками коснуться пола.
2. Стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии шага, опереться согнутыми руками за головой и, выпрямляя руки, прогнуться.

3. То же у гимнастической стенки, перехватывая руками за рейки, и опуститься как можно ниже.

4. Из положения лежа на спине мост с помощью.

5. То же самостоятельно.

Возможные ошибки.

1. Согнутые ноги в коленных, а руки в локтевых суставах.

2. Наклон головы вперед.

3. Недостаточная подвижность в плечевых, тазобедренных суставах.

Страховка и помощь. Страховку осуществлять стоя сбоку, поддерживая под поясницу.

Дополнительным усложнением выполнения упражнения является выход из «моста».

6 КЛАСС

1. Кувырок вперед в стойку на лопатки (мальчики).

2. Из стойки на коленях перекаат вперед прогнувшись.

3. Из упора присев кувырок назад в упор присев.

4. Кувырок назад в полушапагат (девочки, см. 5 класс).

5. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики).

6. Мост наклоном назад с помощью (девочки, см. 5 класс).

Кувырок вперед в стойку на лопатки (мальчики)

Техника выполнения. Из упора присев, разгибая ноги, но не отталкиваясь ими от мата, согнуться в тазобедренных суставах и, наклоняя голову на грудь, опуститься на шею и лопатки, не отрывая носки от пола, подставляя руки под спину, поднять, сгибая и разгибая, ноги в стойку на лопатках.



Рис. 13

Последовательность обучения.

1. Из упора присев перекаатом назад стойка на лопатках.

2. Из упора присев кувырок вперед в стойку на лопатках.

Возможные ошибки.

1. Кувырок выполняется толчком ног.

2. Преждевременный отрыв ног от опоры и падение вперед.

3. Постановка рук с широко разведенными локтями.

4. Ошибки, типичные для стойки на лопатках.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать за голень, помогая перейти в стойку на лопатках

Из стойки на коленях перекат вперед прогнувшись

Выводя таз вперед, прогибаясь, последовательно мягко перекатиться на бедра, живот, грудь, опираясь руками. По мере освоения упражнения опираться на руки можно меньше, располагая их за спиной в других положениях.

Из упора присев кувырок назад в упор присев

Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди – тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перевернуться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев

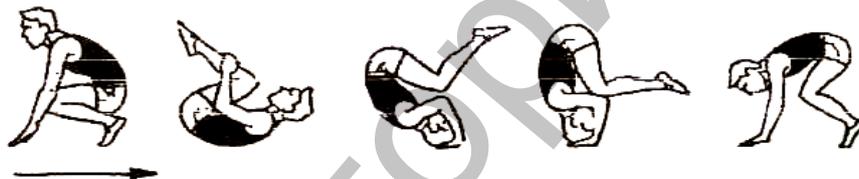


Рис. 14

Последовательность обучения.

4. Кувырок вперед.

5. Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

6. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Типичные ошибки.

6. Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей).

7. Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.

8. Неплотная группировка.

9. Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.

10. Медленное переворачивание.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой, при необходимости, подтолкнуть под спину.

Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики)

Техника выполнения. Из положения седа наклониться вперед и, отклоняя плечи назад, плотнее складываясь в тазобедренных суставах и наклоняя голову на грудь начать перекат назад. Перекатиться назад через спину и, касаясь лопатками мата, опереться руками за плечами на линии головы и, сохраняя согнутое положение, активно нажать руками о мат. Переворачиваясь через голову, придти в упор стоя ноги врозь.

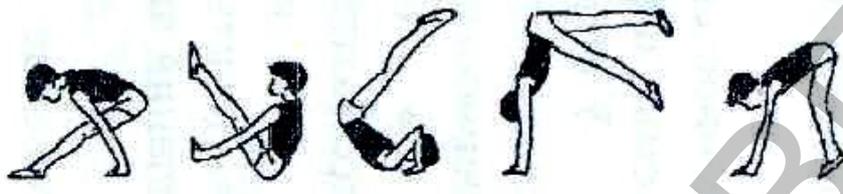


Рис. 15

7 КЛАСС

1. Из упора присев стока на голове и руках толчком двумя ногами (мальчики).
2. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью (мальчики).
3. Опускание в мост и вставание с моста с помощью (девочки).

Из упора присев стойка на голове и руках толчком двумя ногами (мальчики)

Техника выполнения. Вспомним технику совершенствуемого упражнения. Стойка на голове и руках выполняется из упора присев. Из упора присев передать тяжесть тела на руки, упиравшись лбом о мат впереди рук таким образом, чтобы линии между точками опоры образовали равносторонний треугольник. Руки ставятся на ширину плеч или чуть шире. Оттолкнувшись ногами - поднять таз и ноги и перейти в стойку с согнутыми вперед ногами. В этом положении таз находится вертикально над головой. Сохраняя равновесие, спокойно выпрямить ноги вверх, равномерно распределяя тяжесть тела на руки и голову.



Рис. 16

С целью совершенствования упражнения желательно повторить:

1. Из упора лежа, носки на возвышении (матах или скамейке) - сгибание и разгибание рук. Выполнить быстро 5-7 раз.
2. Из упора стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке силой переход в вис прогнувшись (согнувшись) с согнутыми и прямыми ногами.
3. Из упора присев опереться руками и головой о мат на разметку, нарисованную мелом и, сохраняя группировку, передать тяжесть тела на руки и голову. Руки на ширине плеч, пальцы рук врозь, опора головой верхней лобной частью, носки ног не отрывать от пола.
4. То же, но стойка на голове и руках в группировке. Упражнение выполняется с помощью.
5. Стойка, с опорой на руки и голову с помощью.
6. То же, но с опорой ногами о стенку.
7. Стойка, с опорой на голову и руки самостоятельно.

Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью (мальчики)

Техника выполнения. Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверх ладонями вперед, шагом сделать выпад, наклонить туловище вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад.

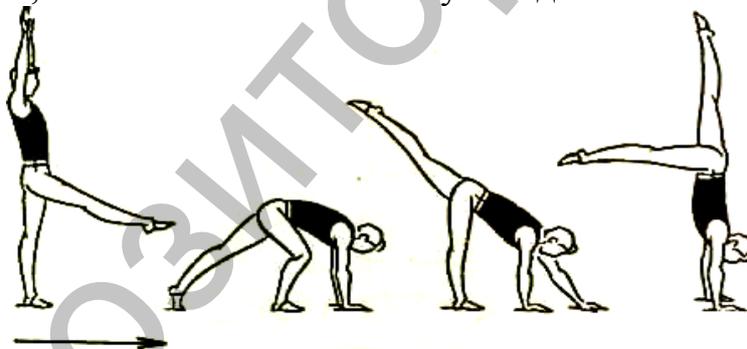


Рис. 17

Последовательность обучения.

- Г. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью.
2. Стоя на расстоянии двух шагов от стенки, шагом толчковой ноги и махом другой стойка на руках, пятками опереться о стенку.

Типичные ошибки.

1. Неправильное положение головы (не отклоняется назад).
2. Слишком прогнутое тело.
3. Слишком широкая или узкая постановка рук.
4. Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно-ключичных суставах.

Страховка и помощь. Помогать со стороны маховой ноги, вытянув одну руку вперед (над местом постановки рук), второй захватить ученика

за бедро или голень маховой ноги. Поднятая рука служит ориентиром. Учащийся должен остановиться в момент касания ее ногами.

Опускание в мост и вставание с моста с помощью (девочки)

Техника выполнения. Выполняется из стойки ноги врозь, руки вверх. Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опуститься в положение «мост». При опускании голову наклонить назад до отказа.

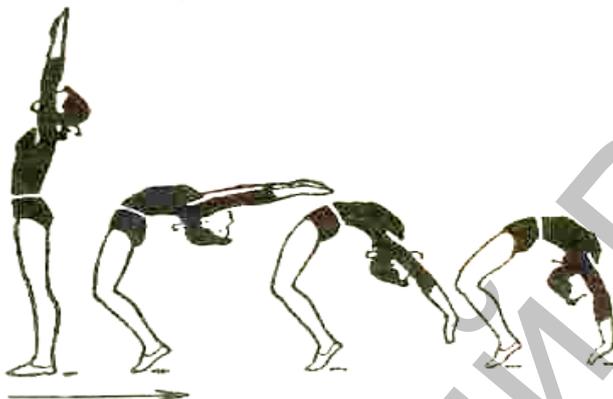


Рис. 18

8 КЛАСС

1. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью (см. 7 класс).
2. Из упора присев стойка на голове и руках толчком двумя ногами (мальчики).
3. Опускание в мост и вставание с моста с помощью (девочки, см. 7 класс).

4. Мост и поворот кругом в упор стоя на одном колене(девочек).

Последовательность обучения.

1. Выполнить «мост» из положения лежа на спине.
2. Из и. п., стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии полушага, наклон назад с захватом руками за рейку.
3. То же на большем расстоянии и, поочередно перехватывая руками рейки гимнастической стенки, опуститься как можно ниже. Помогать стоя сбоку, поддерживая под лопатки при опускании и поднимании туловища.

4. «Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу.

Типичные ошибки.

1. При наклоне туловища назад и опускании в «мост» голова не полностью отведена назад.
2. В положении «мост» типичные ошибки описаны выше. Страховка и помощь. Страховку осуществлять стоя сбоку, поддерживая одной рукой под лопатки, другой под поясницу. Упражнение выполняют со страховкой до полного освоения.

Из упора присев стойка на голове и руках толчком двумя ногами (мальчики)

Техника выполнения. Вспомним технику совершенствуемого упражнения. Стойка на голове и руках выполняется из упора присев. Из упора присев передать тяжесть тела на руки, упираясь лбом о мат впереди рук таким образом, чтобы линии между точками опоры образовали равносторонний треугольник. Руки ставятся на ширину плеч или чуть шире. Оттолкнувшись ногами - поднять таз и ноги и перейти в стойку с согнутыми вперед ногами. В этом положении таз находится вертикально над головой. Сохраняя равновесие, спокойно выпрямить ноги вверх, равномерно распределяя тяжесть тела на руки и голову.

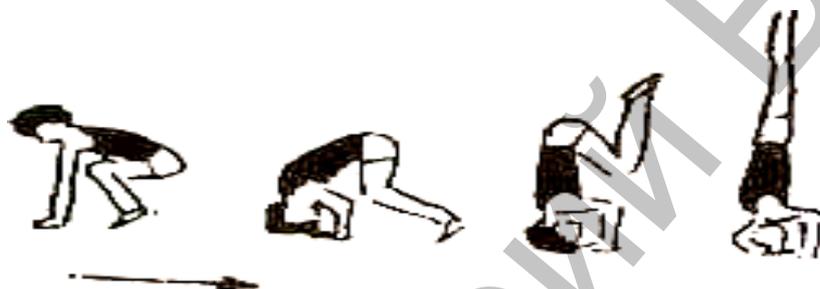


Рис. 19

С целью совершенствования упражнения желательно повторить:

1. Из упора лежа, носки на возвышении (матах или скамейке) - сгибание и разгибание рук. Выполнить быстро 5-7 раз.

2. Из упора стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке силой переход в вис прогнувшись (согнувшись) с согнутыми и прямыми ногами.

3. Из упора присев опереться руками и головой о мат на разметку, нарисованную мелом и, сохраняя группировку, передать тяжесть тела на руки и голову. Руки на ширине плеч, пальцы рук врозь, опора головой верхней лобной частью, носки ног не отрывать от пола.

4. То же, но стойка на голове и руках в группировке .

Упражнение выполняется с помощью.

1. Стойка, с опорой на руки и голову с помощью.

2. То же, но с опорой ногами о стенку.

3. Стойка, с опорой на голову и руки самостоятельно.

Мост и поворот кругом в упор стоя на одном колене (девочек)

Техника выполнения. Описание техники выполнения «моста» из для учащихся 3 и 4 классов. Поэтому здесь остановимся на технике поворота в упор, стоя на одном колене из положения «мост». Переноса тяжесть тела на правую (левую) руку и правую (левую) ногу, оттолкнуться левой (правой) рукой и начать поворот направо (налево). Повернувшись на 90°, со-

гнутья и закончить упражнение в упоре стоя на правом (левом) колене, другую назад. Завершая поворот, опереться на левую (правую) руку и вернуть кисть правой (левой) руки в обычное положение.



Рис. 20

Последовательность обучения.

1. Повторить «мост» из положения лежа на спине.
2. Повторить «мост» из положения стоя с помощью.
3. В положении «мост» научить переносить тяжесть тела с руки на руку, отрывая одну руку от пола .
4. Повторить положение упора, стоя на одном колене.
5. «Мост» и поворот кругом в упор, стоя на одном колене, с помощью и самостоятельно.

Возможные ошибки.

1. Недостаточная передача тяжести тела на руки.
 2. Слишком широкая постановка рук на пол.
 3. При повороте нет толчка рукой, противоположной повороту от пола.
 4. Опускание и сгибание ноги сзади.
- Страховка и помощь. Помогать, стоя с противоположной повороту стороны, поддерживая под спину и за ногу.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Эффективное обучение акробатическим упражнениям невозможно без развития физических качеств. Особое значение в этом процессе имеет развитие координационных способностей, гибкости, быстроты и силы. В то же время низкий уровень выносливости будет также негативно отражаться на общей и специальной работоспособности обучающегося. Ниже приведены основные (примерные) упражнения для развития этих качеств, которые следует планировать параллельно с обучающими акробатическими упражнениями.

Упражнения для развития быстроты.

Методы развития быстроты: сопряженного и направленного воздействия, повторный, игровой.

Упражнения для развития быстроты:

1. Быстрые движения согнутыми и прямыми руками из различных исходных положений в течение 8-10 с.
2. То же в максимально быстром темпе в течение 3-5 сек. с последующим постепенным замедлением (3-4 раза).
3. Быстрая передача мяча в парах. Расстояние между партнерами 2-3 м. Проводить в виде соревнования между парами на большее количество передач за 3-5 с.
4. Бег на месте в максимально быстром темпе (3-5 с).
5. То же, но опираясь руками о рейку гимнастической стенки и высоко поднимая колени (3-5 с).
6. Бег 20, 30 м с высокого старта, с ходу.
7. Бег с ускорением до 60 м.
8. Бег на скорость с ходу и с высокого старта.
9. Бег под уклон (2-3°) с последующим выходом на горизонтальную поверхность.
10. Прыжки через короткую и длинную скакалки на большее количество прыжков за 1-2 мин.
11. Различные прыжки с места, с небольшого разбега, небольшой высоты с дополнительными движениями руками и ногами в фазе полета (со сгибанием и разгибанием ног, их разведением и сведением, с двумя-тремя круговыми движениями согнутых и прямых рук, с хлопками и т.д.).
12. Метание мелких предметов (теннисных мячей, легких камней, шишек и т.д.) на дальность с места и с разбега, на количество бросков за 20-30 с.
13. Быстрая смена исходных положений по сигналу, например, из положения лежа на спине принять основную стойку, группировку, позу приземления, «старт пловца» и т.п.
14. Различные игровые упражнения, требующие быстрых ответных действий по условному сигналу, серии сигналов во время бега, прыжков, ходьбы (остановки, повороты, приседания, различные позы).
15. Подвижные игры с преимущественным развитием быстроты: «Пятнашки», «Салки», «Вызов номера», «Удочка» и др.
16. Эстафеты с преодолением несложных препятствий, встречные эстафеты с передачей кубиков, булав, флажков и других предметов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

1. Сгибание и выпрямление рук из упора лежа (руки на гимнастической скамейке).
2. Рывки согнутыми и прямыми руками.
3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки вниз.

4. Поднимание прямых ног вперед из положения лежа на спине, руки вниз.
5. Челночный бег 3x10; 4x10 м и др.
6. Переползание произвольным способом через гимнастическую скамейку.
7. То же, что упражнение 6, но через скамейку, укрепленную на рейке гимнастической стенки под углом 20° по отношению к полу.
8. Переползание через препятствия (бум, бревно, конь, козел) высотой 70-80 см.
9. Из виса стоя правым (левым) боком на первой рейке гимнастической стенки поднимание согнутых ног вперед с последующей постановкой их на 3—4-ю рейку и выпрямлением в вис, стоя на согнутых руках.
10. Захваты ногами каната скрестно (подъемом одной и пяткой другой ноги) из виса стоя на нем.
11. Произвольное лазание по канату, шесту до указанной отметки (2,5-3 м), соблюдая меры безопасности занятий.
12. Удары мяча об пол и ловля одной, двумя руками.
13. Броски мяча в стенку и ловля его после отскока двумя руками.
14. Метание мяча на дальность произвольным способом.
15. Ловля мяча двумя руками после удара об пол.
16. То же, что упражнение 15, но в сериях (5-7 раз) быстрых ударов об пол.
17. Броски мяча двумя руками из-за головы в щит, расположенный на высоте 1,5-2 м на расстоянии 2—3 м.
18. В парах метание и ловля набивного мяча (массой до 1 кг) двумя руками из-за головы, снизу, сбоку из положения седа ноги врозь, стоя на коленях, стоя на расстоянии 2—3 м.
19. Броски мяча двумя руками, из-за головы, снизу на дальность по коридору шириной 10 м.
20. Из приседа в центре обруча, лежащего на полу, быстро встать, обруч вверх.
21. Повороты туловища направо и налево из стойки ноги врозь, палка на лопатках.
22. Медленная и быстрая смена горизонтального и вертикального положения палки из стойки ноги врозь, палка вперед, хватом на ширину плеч.
23. Прыжки (вперед-назад, вправо-влево) через лежащую на полу палку.
24. Медленная и быстрая смена положений (сесть-встать) из стойки скрестно правой (левой).
25. Перекладывание мяча одной и двумя руками в парах, сидя, стоя на коленях, стоя.
26. Прогибание лежа с опорой спиной о мяч, руки за голову.

27. Броски мяча из-за головы двумя и одной рукой, ноги врозь, сидя.
28. Броски мяча между ногами с наклоном вперед, из стойки ноги врозь, мяч вверху.
29. Перебрасывание мяча вправо, влево, от одного учащегося к другому, стоя в разомкнутых шеренгах, в кругах.
30. Перебрасывание и ловля мяча, стоя в парах на расстоянии 2-3 м.
31. Катание мяча правой, левой ногой по полу, стоя, сидя.

Упражнения для развития силы:

1. Сгибание и выпрямление рук в различных стойках.
2. Быстрое сжимание и разжимание пальцев.
3. Быстрое сжимание и разжимание теннисных мячей.
4. «Хлопки в ладоши» в положении локти в стороны.
5. Поднимание на носки из основной стойки, узкой и широкой стойки ноги врозь.
6. Поднимание прямой и согнутой ноги из положения стоя, сидя, лежа на спине.
7. Ходьба, бег, прыжки у опоры и без нее с различными заданиями для развития силы мышц ног.
8. Повороты туловища направо и налево из стойки ноги врозь, руки на пояс, в стороны, вверх.
9. Произвольное переползание на полу вперед, назад, в стороны.
10. Переползание на полчетвереньках (опираясь предплечьями и голеньями) и четвереньках (опираясь кистями и стопами).
11. Переползание на четвереньках в упоре сзади (спиной книзу).
12. Переползание на гимнастической скамейке произвольным способом.
13. Из вися на согнутых руках на гимнастической стенке, канате, медленное разгибание рук и опускание в вис.
14. Приседания из основной стойки, палка вперед, вверх.
15. Толчки набивного мяча одной и двумя руками от груди из различных исходных положений.
16. Круговые переключивания мяча из одной руки в другую вокруг пояса вправо и влево.
17. В положении сидя, зажав мяч между стопами, сгибание и разгибание ног, не отрывая ступней от пола.
18. Лежа на спине, мяч зажат между ступнями, руки за голову, сесть с наклоном вперед, касаясь мяча руками и снова лечь.
19. Пружинистые наклоны вперед, назад, в стороны из стойки ноги врозь, мяч за голову вверх.
20. Пороты туловища направо, налево, из стойки ноги врозь, мяч вперед, за голову.

Упражнения для развития гибкости:

1. Махи ногами вперед, назад, в стороны с различными движениями руками.
2. Медленные и быстрые полунаклоны и наклоны туловища вперед, назад, в стороны из стойки ноги врозь и основной стойки.
3. Круговые вращения туловища в правую и левую стороны из стойки ноги врозь, руки на пояс.
4. Из стойки ноги врозь, обруч вверху, наклоны вправо, влево.
5. Из стойки ноги врозь, обруч за спиной, наклоны вперед с отведением обруча назад.
6. Наклоны вперед, назад, в стороны из стойки ноги врозь, палка на лопатках.
7. Наклоны вперед с отведением рук назад из стойки ноги врозь, палка внизу за спиной.
8. Выкруты в плечевых суставах назад и вперед из стойки ноги врозь, палка внизу широким хватом.

Упражнения для развития выносливости:

1. Медленные и быстрые приседания и полуприседания с различными положениями рук на поясе, в стороны, за голову, вверх.
2. Прыжки на двух и одной ноге вперед, назад, в стороны с различными положениями рук.
3. Переползание по-пластунски на расстояние 3-5 м.
4. Перекатывание мяча друг другу одной и двумя руками на расстоянии 2-3 м из положения стоя, стоя на коленях, сидя.
5. Перекатывание мячей друг другу по кругу в разомкнутых шеренгах, колоннах, парах одной и двумя руками.
6. Из основной стойки, обруч вверху, прыжки через обруч, как через скакалку.
7. Многократные прыжки в обручи, лежащие на полу в различных направлениях.
8. Из упора присев многократные приседы и вставания с поочередным отведением одной ноги назад на носок и приставлением ее в исходное положение.
9. Поочередное продевание согнутых ног под палку, из положения лежа на спине, палка вперед.

Координационные способности это специфические сенсорные свойства организма, обеспечивающие его возможность регулировать взаимоотношения с внешним миром посредством движений. Они тесно связаны с гибкостью, быстротой, силой, выносливостью.

Для развития координационных способностей используются различные группы общеразвивающих упражнений:

- без предметов: различные смены положения рук, ног, туловища, одноименные и разноименные движения руками, ногами, сочетания движений рук, ног, туловища в различных исходных положениях;
- упражнения с предметами: мячами (большими и малыми), гимнастическими палками, флажками, обручами, лентами;
- целостные ациклические действия: разновидности прыжков с заданиями на точность приземления и точность дифференцирования параметров движения;
- элементы и соединения акробатики, прыжки;
- подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, метаний, равновесия, лазанья;
- подвижные игры на местности;
- танцевальные упражнения, эстафеты, полосы препятствий с заданиями на точность выполнения двигательных действий (Кто точнее выполнит прыжок? Кто точнее преодолеет полосу препятствий? и т.д.);
- упражнения в динамическом и статическом равновесии, балансирование;
- упражнения для расслабления тонуса мышц и др.

Упражнения для развития координационных способностей:

1. Равнение в колонне, шеренге, круге.
2. Повороты на месте: налево, направо, кругом (переступанием, прыжком).
3. Перестроение из одной шеренги в круг (взявшись за руки).
4. Перестроение из одной колонны в две (три) по заранее расставленным направляющим.
5. Перестроение из одной колонны в две (три и т.д.) поворотом налево (направо) в движении.
6. Игровые задания для совершенствования изученных упражнений: «Передвижение по углам и точкам зала», «Кто быстрее», «Кто лучше выполнит команду, распоряжение, сигнал» и т.п.
7. Стойки: на одной и двух ногах, на носках, пятках, с согнутыми носками ног, ноги врозь, широкая стойка ноги врозь.
8. Выставление одной ноги вперед, назад, в сторону, на носок.
9. Перекаты влево, вправо из положения лежа на спине, руки вниз (на гимнастических матах).
10. Игровые задания с использованием бега, прыжков, приседаний, наклонов и поворотов туловища и различными положениями и движениями рук.
11. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, влево, вправо, по диагонали.
12. Лазанье по гимнастической стенке на указанную высоту (рейку) вверх, вниз, одноименным (с одноименной опорой правой рукой и ногой) и разноименным (с одновременной опорой правой рукой и левой ногой) способами.

13. Пролезание в обруч, в «окно» (между двумя разновысокими планками), не касаясь их руками и ногами.
14. Подбрасывание мяча вверх одной и ловля двумя руками.
15. Перебрасывание мяча через веревочку, сетку, натянутую на высоте 110-1140 см с расстояния 2-3 м.
16. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после хлопков в ладоши перед собой, за спиной,
17. Метание мяча, мешочков с песком в лежащий на полу гимнастический обруч, набивной мяч.
18. Метание мяча в щит 1х1 м, расположенный на высоте 2 м на расстоянии 3-4 м.
19. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.
20. Броски мячей двумя руками из-за головы, снизу в лежащий на полу гимнастический обруч, щит с расстояния 2-3 м.
21. Перебрасывание мяча друг другу в парах, стоя на расстоянии 3-4 м.
22. Совершенствование навыков в метании и ловле мяча в игровых и соревновательных условиях.
23. Из положения стоя, обруч внизу, поднимание обруча: вперед, вверх, за спину.
24. Пролезание в обруч, стоящий вертикально на полу перед собой.
25. Стоя внутри обруча, обруч горизонтально в руках, вращение его вокруг туловища.
26. Игровые эстафеты с ведением обруча, пролезанием в него, прыжками в обручи, лежащие на полу.
27. Перекаты (вперед, назад) из положения лежа на спине, согнув ноги, палка под коленями.
28. То же, но в конце переката назад, выпрямляя стойку на лопатках и, сгибая их, сделать перекат вперед.
29. Ходьба, бег, прыжки на одной и двух ногах, в правую и левую стороны, удерживая сверху одной рукой стоящую на полу палку.
30. Прыжки (ноги врозь - палку вверх, ноги вместе – палку в низ) на месте и с продвижением вперед из основной стойки палка внизу, хватом ширину плеч.
31. Игровые задания, эстафеты для совершенствования навыков изученных

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ И АКРОБАТИКЕ

На занятиях по гимнастике к акробатике в школе следует строго соблюдать правила и меры предосторожности. Многие программные упражнения относительно сложны по технике выполнения и редко встречаются в их жизненной практике. Для выполнения таких упражнений в специфических условиях гимнастического зала требуется определенная двигательная, техническая и психологическая подготовка.

В этом возрасте у учащихся, особенно у мальчиков, наблюдается преувеличенное представление о своей физической силе, ловкости, смелости, что может привести на занятиях по гимнастике к различным травмам. Кроме этого основными причинами травматизма на занятиях по гимнастике являются: 1) нарушения в организации занятий (большое количество учащихся, неправильное их размещение, несвоевременное начало и окончание урока); 2) нарушение в методике обучения (несоблюдение дидактических принципов); 3) недисциплинированность учащихся (отсутствие индивидуального подхода и должной требовательности к учащимся со стороны учителя, недостаточная воспитанность учащихся, нарушения правил поведения); 4) неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования инвентаря (малые размеры зала, неисправность снарядов, матов, оборудования, их небрежная эксплуатация); 5) несоответствие формы одежды и обуви; 6) нарушение санитарно-гигиенических условий (температура воздуха в зале не соответствует норме (16-18), недостаточное освещение и вентиляция, отсутствие чистоты и порядка, несоблюдение учащимися личной гигиены); 7) недостатки медицинского контроля за состоянием учащихся (несвоевременный и недостаточно тщательный профилактический медосмотр, несоблюдение рекомендаций врача, нарушения режима питания, труда, сна, допуск к занятиям после болезни без предварительного медицинского осмотра); 8) недооценка и неправильное применение приемов страховки и помощи (незнание требований, предъявляемых к страхующему, отсутствие необходимых знаний и опыта страховки и самостраховки, необученность занимающихся этим приемам); 9) нарушение правил техники безопасности (неправильная расстановка снарядов и оборудования, неправильное размещение занимающихся возле снаряда в спортивном зале, неисправность снарядов и оборудования, небрежное отношение к установке и креплению снарядов, укладке матов, подготовке вспомогательного оборудования и инвентаря).

Внушительный перечень этих причин, каждая из которых может в любой момент привести к различным травмам, обязывает учителя и учащихся твердо знать и постоянно выполнять соответствующие правила безопасности занятий.

Учитывая имеющиеся у учащихся начальной школы знания и навыки безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, в средних классах учащиеся должны более осознанно их усвоить и безупречно выполнять. В этом деле многое зависит от профессионализма и справедливой требовательности учителя физкультуры. От него, прежде всего, зависит безопасность жизни и здоровья учащихся. Чтобы занятия приносили учащимся здоровье и радость, им и учителю следует знать и постоянно выполнять следующие правила:

- к занятиям по гимнастике готовиться своевременно, организованно, рационально (не торопясь надеть спортивную форму: мальчики трусы,

майку, а девочки - гимнастический купальник, обувь для всех - чешки).

- Переходить из раздевалок и входить в зал под руководством дежурного организованно, спокойно, без суеты и лишних разговоров. Входить в зал и находиться в нем, виснуть на снарядах без разрешения учителя запрещается.

- Четко и дисциплинированно вести себя перед началом занятий (во время построения, рапорта дежурного, приветствия, учета посещаемости, сообщения задач урока).

- Сознательно и рационально вести себя во время занятий (выполнять задания учителя старательно, думая о содержании и пользе упражнений, бережливо и аккуратно переносить и устанавливать гимнастические снаряды, укладывать маты и также их убирать после занятий, чтобы в гимнастическом зале все было постоянно на своих местах).

- Учитель обязан постоянно управлять организацией занятий, следить за дисциплиной, размещением, передвижением, выполнением упражнений учащимися и немедленно пресекать их действия и поступки, которые могут стать причиной травм. Такую же ответственность за безопасность упражнений следует воспитать у самих учащихся.

- Учитель должен научить учащихся доступным приемам страховки и само страховки при выполнении программных упражнений, таким образом готовя себе помощников.

- Страховый (учитель или подготовленный помощник) должен знать технику выполняемого упражнения и иметь навыки для оказания быстрой и правильной помощи или страховки учащемуся в случае неудачной попытки.

- Окончание урока должно быть доброжелательным, организованным, воспитывающим (со справедливой оценкой успехов или недоработок учащихся).

- Уход учащихся из зала после занятий, переход в раздевалки, переодевание должны быть также организованными, без суеты и спешки.

- После занятий учащиеся должны своевременно чисто вымыть лицо и руки, или принять душ (если позволяют условия), аккуратно собрать спортивную форму и с готовностью к предстоящим делам уйти из зала.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Верхошанский, Ю.В.* Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М., 1977. – 216 с.
2. *Гузов, Н.М.* Обучение гимнастическим упражнениям учащихся младшего и среднего школьного возраста: учебное пособие / Н.М. Гузов, П.С. Васильков. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2005. – 72 с.
3. *Загревский, В.И., Шутов, В.В., Бойко, Ю.Н., Загревский, О.И.* Гимнастика в школе: учебн. пособие. – Могилев, 2005. – 202 с.
4. *Коркин, В.П.* Акробатика для спортсменов / В.П. Коркин. – Москва, 1974. – 92 с.
5. *Миронов, В.М.* Гимнастика. Методика преподавания: учебник. Минск 2013. – 335 с.: ил. – (Высшее образование: Бакалавриат).
6. *Петров, П.К.* Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
7. Физическая культура и здоровье V–XI классы. – Минск: НИО, 2012. – 116 с. Учебная программа для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения.
8. Физическая культура и здоровье I–IV классы. – Минск: НИО, 2008. – 159 с. Учебная программа общего среднего образования с русским (белорусским) языком обучения.
9. *Фарфель, В.С.* Развитие движений у детей школьного возраста / В.С. Фарфель. – М., 1972. – 170 с.

Учебное издание

ЧЕПЕЛЕВА Татьяна Викторовна

**ОБУЧЕНИЕ АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ
УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Методические рекомендации

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

И.В. Волкова

Подписано в печать . Формат 60x84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 1,97. Уч.-изд. л. 1,41. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.