

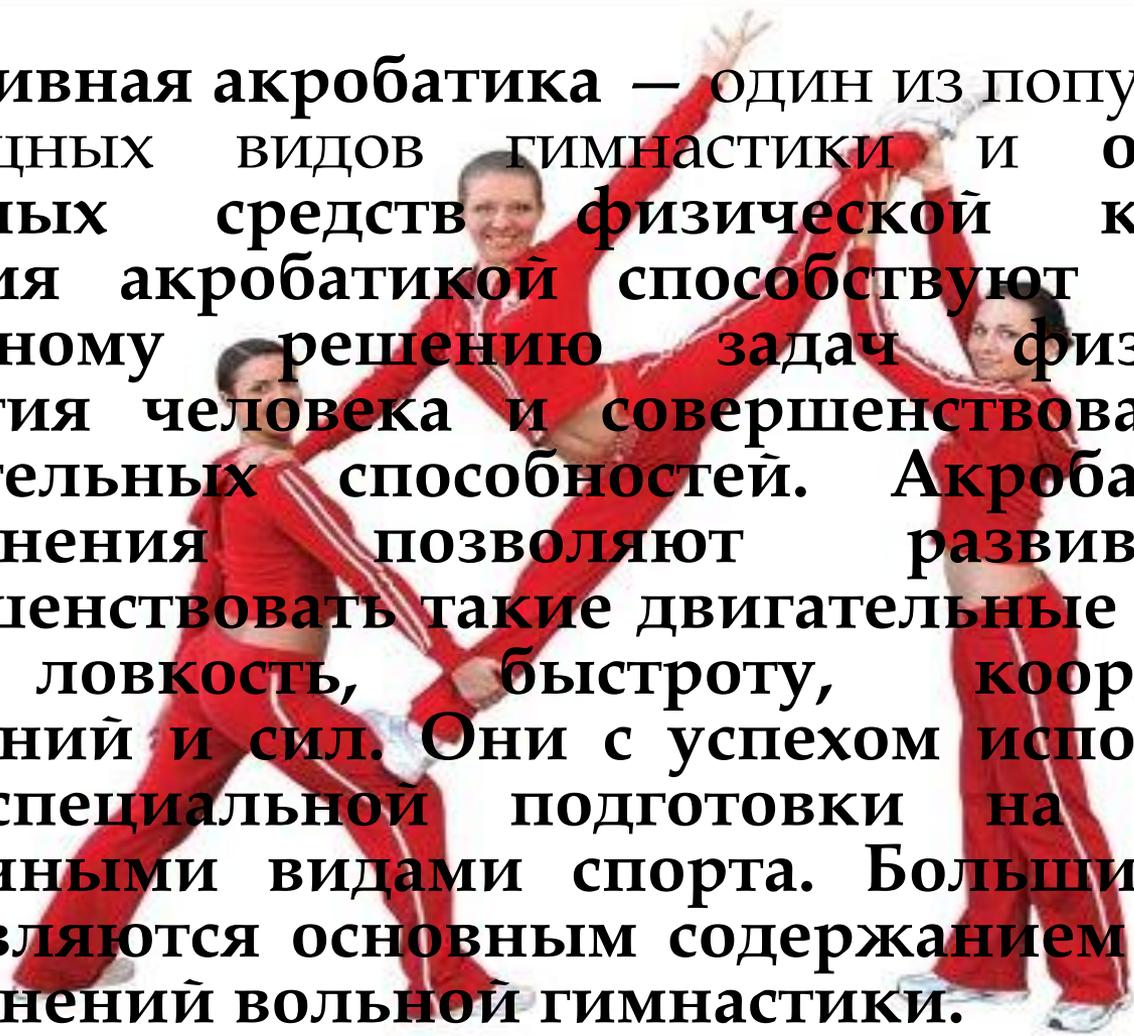
# ГИМНАСТИКА В ШКОЛЕ

## Спортивная акробатика



# Спортивная акробатика

Спортивная акробатика — один из популярных и зрелищных видов гимнастики и одно из основных средств физической культуры. Занятия акробатикой способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как ловкость, быстроту, координацию движений и сил. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта. Большинство из них являются основным содержанием вольных упражнений вольной гимнастики.



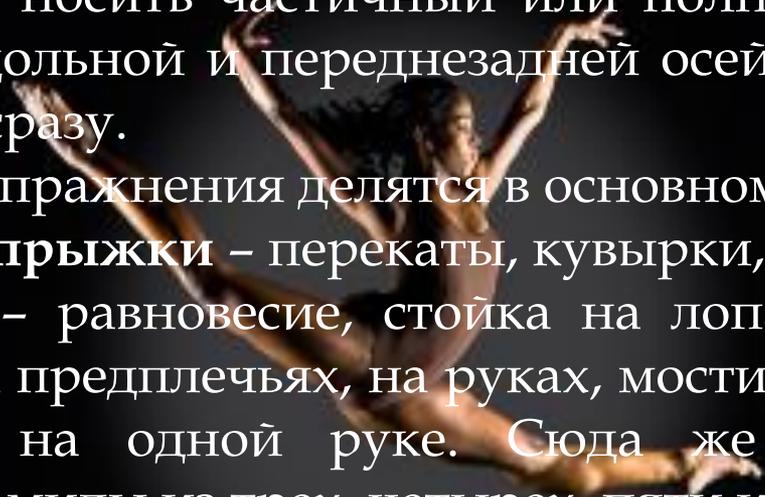
Акробатические упражнения представляют собой преимущественно движение с переворачиванием через голову. Вращательный компонент может носить частичный или полный характер вокруг поперечной, продольной и переднезадней осей, как в отдельности, так и вокруг всех сразу.

Акробатические упражнения делятся в основном на три группы:

**Акробатические прыжки** – перекаты, кувырки, перевороты, сальто.

**Балансирование** – равновесие, стойка на лопатках, на плече, на голове и руках, на предплечьях, на руках, мостики, шпагаты, упоры, а также стойка на одной руке. Сюда же относятся парные упражнения, пирамиды из трех, четырех, пяти и более человек.

**Бросковые движения** – подбрасывание и ловля партнера. В одних случаях соупражняющийся после броска может перейти на плечи партнеру, в других – на руки с захватом за голени, бедро, кисти, стопу и т.д., в-третьих, может приземляться на акробатическую дорожку или маты.



# Балансирование

- Мосты и шпагаты;
- Стойки;
- Равновесия;
- Упоры.



# Акробатические прыжки

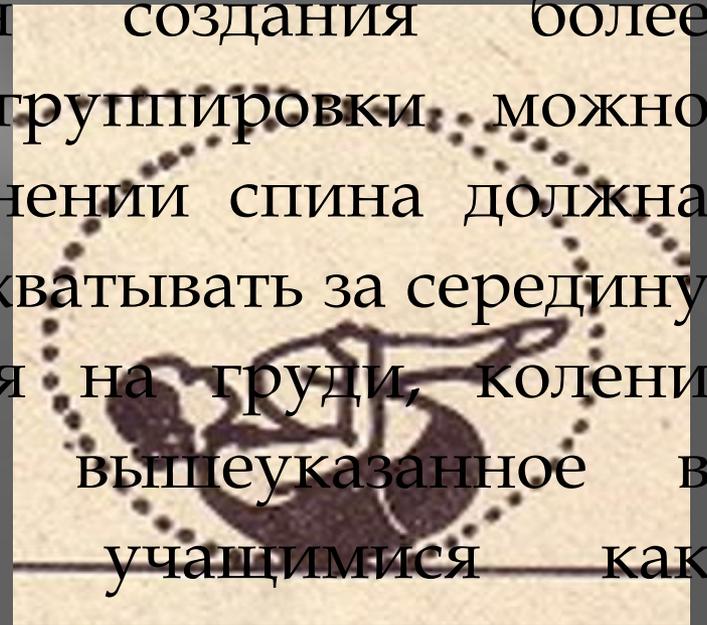
Упражнений динамического характера, могут выполняться на или месте, или в движении, главной характерной особенностью являются «переворачивания» в определенном направлении и с обусловленным количественным выражением его: вперед, назад и в сторону, полуоборотом и полным вращением, с отталкиванием и без отталкивания руками, а также с сохранением или изменением ее. К ним относятся:

- Перекаты и кувырки;
- Полуперевороты и перевороты;
- Сальто.



# Группировки

Согласно специальной терминологии, под группировкой подразумевается согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, кисти захватывают голени. Для создания более детального представления группировки, можно добавить, что при ее исполнении спина должна быть округленной, руками захватывать за середину голени, голова удерживается на груди, колени несколько разведены. Все вышеуказанное в группировке используется учащимися как подводящее упражнение для освоения перекатов, кувырков и сальто.



## ГРУППИРОВКА: ЛЕЖА НА СПИНЕ, СИДЯ И В ПРИСЕДЕ

Практически группировку можно осваивать в различных положениях туловища. Однако наиболее типичными из них являются: группировка, лежа на спине, сидя и в приседе. Важнейшим требованием при освоении и группировки является быстрое выполнение задуманных действий. Например: из положения стойки, руки вверх, быстро присесть, сгруппироваться; из положения, лежа на спине, руки вверх, быстро сгруппироваться до касания затылком пола – держать; из положения руки на спине, руки вверх, подавая плечи вперед – сесть, сгруппироваться.

- ▣ Лежа на спине;



- ▣ Сидя;



- ▣ В приседе.



# Последовательность обучения группировок.

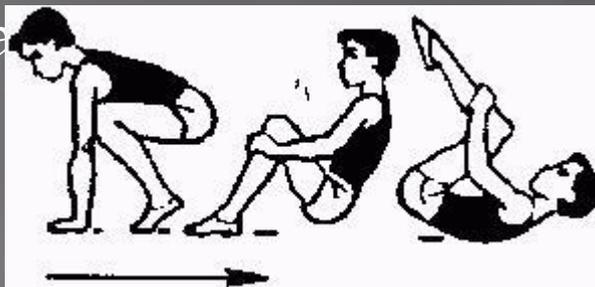
- Из упора присев, оттолкнуться руками от пола, принять положение группировки в приседе, округлив спину, находясь на всей ступне.
- Из положения упора сидя сзади (руки в упоре за спиной) быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
- То же, из и.п. лёжа на спине.

## Типичные ошибки:

- откинута голова назад;
- ноги разведены;
- неправильный захват руками голеней;
- неплотная группировка и поэтому прямая спина.
- Каждое упражнение выполнять несколько раз, постепенно ускоряя движение и фиксируя положение группировки, включать в разминку перед выполнением акробатических упражнений и как “подводящее” упражнение для совершенствования более сложных.

# Перекаты

Вращательное движение тела с обязательным последовательным касанием опоры называется перекатом. При перекате не допускаются переворачивания через голову. Несмотря на вспомогательный характер упражнения, перекат является самостоятельным упражнением и выступает в качестве эффективного средства подготовки начинающих акробатов. Иногда перекат может исполнять роль связующего звена между двумя основными элементами, но в основном, используется как подводящее упражнение к кувырку.



# Последовательность обучения перекатов

- Из положения сидя, в группировке перекаты назад, вперёд на спине, не останавливаясь, повторить несколько раз – вернуться в и. п.
- То же из упора присев – перекат назад, вернуться в упор присев.
- То же из упора присев – перекат назад, вернуться в о.с. (основная стойка).
- То же, перекат выполнить до касания мата плечами, вернуться в упор присев.

## Типичные ошибки:

- При перекате назад потеря группировки и падение на спину;
- слабое отталкивание ногами для сохранения группировки;
- в положении на спине ноги не прижаты к груди;
- отсутствие “круглой” спины.

# Кувырки

Вращательное движение тела с обязательным переворачиванием через голову называется кувырком. Характерной особенностью кувырок является последовательное касание опоры различными звеньями тела.

Совершенное владение техникой выполнения кувырок имеет большое значение для успешного изучения акробатических прыжков типа сальто.

*Кувырки выполняются вперед, назад, с места и с разбега длинный кувырок.*

# КУВЫРОК ВПЕРЕД

Кувырок вперёд – простейший акробатический элемент, который выполняют на уроках физкультуры. Из упора присев выполняется переворот через голову вперёд. При исполнении элемента пола надо касаться лопатками, в конце кувырка группировка

- 1 шаг: Исходное положение: сядьте в упор присев лицом к мату, руки вытяните вперёд и упритесь ладонями в мат.
- 2 шаг: Распрямите ноги, руки же, наоборот, согните и проведите между ними голову, коснитесь затылком мата.
- 3 шаг: Оттолкнитесь от пола ногами и перекатитесь с затылка на лопатки, колени прижмите к груди и обхватите руками, перекатившись на копчик вытяните руки вперёд и упритесь подошвами в пол
- 4 шаг: Присев в исходное положение.



# Последовательность обучения кувырка вперед

1. Повторить движения в группировке, перекатах ранее выученных из различных и.п.
2. И.п. стойка ноги врозь лицом к мату, наклон вперед, поставить руки на мат, подавая плечи вперед, голову к коленям, держать.
3. То же подняться на носки, постараться увидеть верхнюю часть спины – держать.
4. И.П. стойка ноги врозь, опуская руки на мат перед собой, сгибая руки. Опускаясь на спину отталкивание поочередное ногами, руками выполняется кувырок вперед в сидящую группировку.
5. И.п. то же кувырок вперед в упор присев.
6. Из упора присев, оттолкнуться 2 ногами, подтянуть колени к груди – группировка.
7. И. п. упор присев – кувырок вперед в упор присев.

## Типичные ошибки:

1. Опускание на голову и как результат падение на спину.
2. Локти в упоре присев направлены в стороны, а не назад.
3. Отсутствие движения вперед, вследствие слабого отталкивания ногами и руками.
4. Отсутствие или недостаточная группировка в начале или в конце исполнения упражнения.

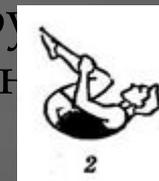
# КУВЫРОК НАЗАД

В упоре присев, подать плечи вперед, опираясь руками о пол несколько вперед. Активно оттолкнувшись руками, выполнить перекат назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки, опираясь руками о пол за головой, незначительно разгибаясь в тазобедренных и коленных суставах, перевернуться через голову, перейти в упор присев.

- 1 шаг: Упражнение выполняется из положения сидя упор присев. Сядьте спиной к мату руки положите ладонями на пол перед собой.



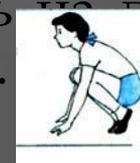
- 2 шаг: Оттолкнитесь руками от пола и перекатитесь на спину.



- 3 шаг: Когда вы перекатитесь на лопатки, поставьте руки за головой ладонями вниз и, продолжая движение назад, просуньте голову, приподняв себя на локтях.



- 4 шаг: Приземлитесь на две ноги в исходное положение.



# Последовательность обучения кувырка назад

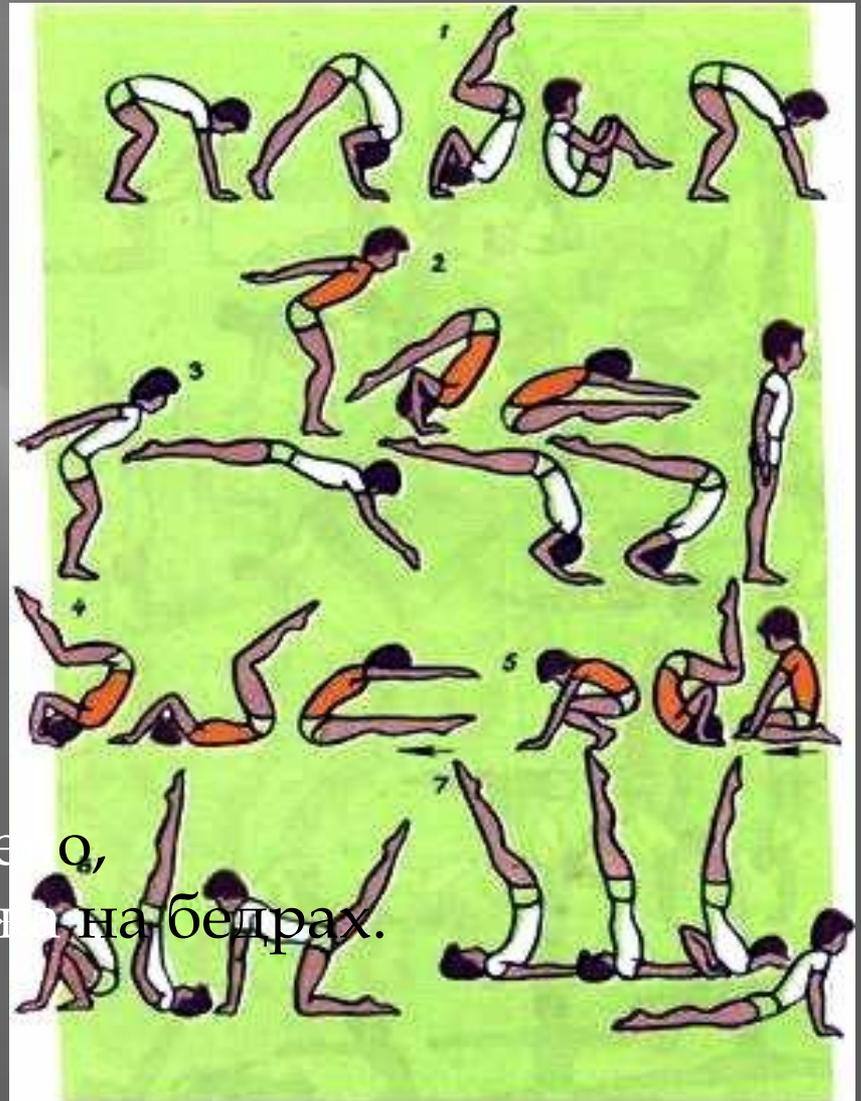
- ▣ Из положения, лежа на спине, поднимая ноги, сгибаясь, перекат через спину на лопатки, касаясь, пола носками за головой.
- ▣ Лежа на лопатках, ноги внизу за головой, поднимание и опускание ног.
- ▣ Из положения, лежа на лопатках. Ноги внизу за головой, руки опираются о пол у головы. Силой, разгибаясь, кувырок назад в упор присев с помощью партнера. Тоже, но в упор, стоя согнувшись. Кувырок, назад согнувшись из положения, лежа на спине на возвышении 2-3 матов.

## Типичные ошибки:

1. При перекате назад опускание на прямую спину (нарушена группировка);
2. Ладони рук ставятся на мат не под плечи, и не опираются о пол около головы, в следствии чего происходит заваливания туловища в сторону;
3. Перекат назад происходит не до конца, в следствии чего ноги не касаются за головой гимнастического мата.

# Кувырки

- ▣ кувырок вперед;
- ▣ кувырок вперед с прыжка;
- ▣ длинный кувырок вперед;
- ▣ кувырок назад;
- ▣ кувырок назад в упор, стоя на коленях;
- ▣ кувырок назад в упор на колено;
- ▣ кувырок назад через плечо, прогнувшись в упор, лежа на бедрах.



# Использованная литература

- Акробатика. Коркин В.П. – М.: Физкультура и спорт, 1993.
- Спортивная акробатика: Учебник для институтов физкультуры / Под ред. В.П. Коркина. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
- [www.sport-technics.blogspot.com](http://www.sport-technics.blogspot.com).
- <http://festival.1september.ru/>.

Презентацию подготовила:  
учитель физической культуры  
ГБОУ ЦО № 1080 «Экополис»  
Золотоглавая  
Галина Юрьевна.

