

# ЛЕКЦИЯ 3

## АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



# ПЛАН

- 1. Характеристика и назначение акробатических упражнений.**
- 2. Оборудование мест и организация учебных занятий по акробатике.**
- 3. Этапы и методы обучения акробатическим упражнениям.**

# I. Характеристика и назначение акробатических упражнений.

Акробатические упражнения являются эффективным средством разностороннего воздействия на занимающихся. В процессе занятий акробатикой:

- укрепляется здоровье;
- развиваются координация движений, мышечная сила, быстрота двигательных действий, гибкость, выносливость к мышечной работе;
- устойчивость функций вестибулярного анализатора к воздействию ускорений;
- статическое и динамическое равновесие;
- свойства внимания, память на движения;
- эмоциональная устойчивость, решительность и смелость;
- воспитываются личностные свойства: сознательное и активное отношение к занятиям, чувство товарищества, уверенность в своих силах и др.

Различают три вида  
акробатики:

- 1) акробатические прыжки,
- 2) парные и
- 3) групповые упражнения.

***Акробатические прыжки*** состоят из различных переворотов и сальто с вращениями вперед, в сторону и назад. Прыжки являются основным средством всех видов акробатики.



***Парные упражнения***  
подразделяются на  
**МУЖСКИЕ**



# ЖЕНСКИЕ



# и смешанные





Они отличаются насыщенностью силовыми и вольтижными упражнениями, стойками, поддержками и равновесиями, элементами, требующими хорошей гибкости, пластики, хореографии.

# *Групповые упражнения* состоят из упражнений для женщин (тройки)



# и для мужчин (четверки)



Эта группа упражнений включает акробатические прыжки, упражнения на гибкость и равновесие, разнообразные пирамиды и вольтиж, балансирование и элементы хореографии.

Во всех видах акробатики выделяются:

- вращательные,
- балансовые и
- бросковые упражнения.

## Вращательные упражнения

характеризуются частичным, полным и многократным переворачиванием акробата через голову вперед, назад, в сторону. Они выполняются в группировке, согнувшись, прогнувшись, с места, с разбега и прыжком.

Выделяются следующие группы этих упражнений: перекаты, кувырки, перевороты, полуперевороты и сальто.

**Балансовые упражнения** характеризуются сохранением собственного равновесия и уравниванием одного или нескольких партнеров. Из этой группы в акробатике используются одиночные и парные упражнения.

В одиночных упражнениях выделяются четыре подгруппы:

шпагаты, мосты, равновесия, стойки.



В парных упражнениях применяются различные виды поддержек.



**Бросковые упражнения** связаны с подбрасыванием и ловлей партнера с захватом за голень, бедро, кисти, стопу и т.п., с приземлением на дорожку или на плечи партнера.

В бросковых движениях выделяются:

- бросок и ловля одного партнера другим,
- одного партнера несколькими соупражняющимися,
- с неполным вращением,
- с полным вращением,
- пируэты,
- соскоки.



# II. ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ И ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО АКРОБАТИКЕ

## 2.1. Оборудование мест учебных занятий.

Занятия с элементами акробатики всегда должны проводиться в условиях, исключающих какие бы то ни было неприятные неожиданности, и не допускающих возникновения травм у занимающихся. Для этого, прежде всего, необходимо вести систематический контроль за местами, где проводятся занятия. Содержать места занятий, оборудования и инвентаря в хорошем состоянии, соблюдать санитарно-гигиенические нормы.

Акробатические упражнения выполняют на специальных акробатических дорожках или гимнастических матах. Ими можно заниматься не только в специализированных залах, но и на открытых площадках.

Проведение акробатических упражнений не требует использования различных снарядов. Поэтому организация занятий акробатикой возможна в любом спортивном зале. Однако, во избежание травм при работе с учащимися, местом занятий могут служить мягкие поролоновые маты, плотно уложенные дорожкой длиной 10-15 и более метров.

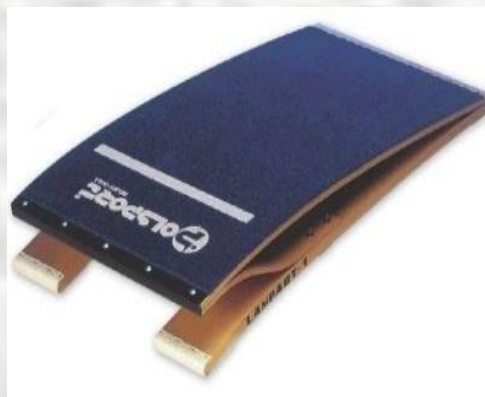


На открытом воздухе, например, для занятий акробатикой могут использоваться специально подготовленные дренажированные опилочные и песочные ямы.



Отдельные элементы, такие как равновесие, полушпагат, разучиваются на полу.

Для выполнения отдельных акробатических прыжков можно использовать трамплин или гимнастический мостик стандартного размера.



Акробатический инвентарь всегда необходимо содержать в хорошем состоянии. Перед занятием следует тщательно проверить рабочую поверхность дорожек, мостиков, не допускать на них неровностей и шероховатости. Не пользоваться неисправным инвентарем.

## 2.2. Организация учебных занятий.

Организация учебных занятий акробатикой на современном этапе ее развития придает особое значение личному опыту, примеру и моральному облику преподавателя.

Преподаватель-тренер должен заинтересовать своих воспитанников, прививая им любовь и преданность к акробатике. Такие черты характера, как требовательность, справедливость, чуткость, внимательность во многом будут способствовать установлению правильных взаимоотношений в классе (группе) и успешному построению учебно-воспитательного процесса.

Каждое занятие должно начинаться с построения класса и рапорта дежурного о готовности к работе. Перед занимающимися преподаватель ставит основную задачу предстоящего занятия, проверяет наличие спортивной формы, отмечает присутствующих в учебном журнале.



Особое значение имеет педагогический контроль за психологическим и функциональным состоянием организма занимающихся. В случае переутомления, подавленности, недомогания и апатии необходимо умело применять средства регуляции психических состояний вплоть до временного отстранения от занятий.

Начальный этап работы с младшими школьниками акробатикой должен быть направлен на выявление уровня их физического развития и физической подготовленности.

Затем следует приступить к развитию основных физических качеств, имеющих огромное значение для эффективного освоения техники акробатических упражнений. На уроках гимнастики в школе следует чаще всего включать упражнения, развивающие мышцы плечевого пояса, спины, брюшного пресса и нижних конечностей. Особое внимание уделить укреплению связок голеностопного и лучезапястного суставов.

Ранее хорошо освоенные и несложные акробатические упражнения, такие, как равновесия, стойки, «мосты», можно с успехом выполнять в подготовительной части урока, включать в различные подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий.

Для более успешного решения задач, поставленных перед занимающимися, в основной части урока, необходимо пользоваться **фронтальным, фронтально-посменным, поточным и игровым** способами организации, четко придерживаться научно-методических основ процесса обучения.

Окончание каждого занятия должно сопровождаться построением группы, выводами и замечаниями преподавателя. Не допускать неорганизованного прекращения урока с классом.



### III. Этапы и методы обучения акробатическим упражнениям

Весь процесс обучения отдельному упражнению можно представить в виде трех, тесно связанных друг с другом, этапов:

1. Создание предварительного представления об упражнении;
2. Разучивание упражнения;
3. Закрепление и совершенствование двигательного навыка.

Каждый этап имеет свои методические задачи

**На первом этапе обучения** перед преподавателем стоят две задачи: 1) правильно и доходчиво поставить перед учеником двигательную задачу и 2) помочь ученику составить программу действий. В результате, обучаемый должен выполнить упражнение целиком в его основных чертах.

Такое предварительное ознакомление с новым элементом осуществляется путем:

- ознакомления с названием упражнения,
- демонстрации его техники (непосредственный показ (учителем, другим учеником) или демонстрация схем, рисунков, пособий) и ее объяснения,
- формирования правильного представления о пространственной и временной протяженности движения,
- выполнения пробных попыток и мысленного воспроизведения упражнения.

На этой стадии преподаватель должен:

- обучить целостным или расчлененным методом,
- решить какие подводящие упражнения и в какой последовательности будет применять,
- какие подобрать разновидности приемов оказания физической помощи,
- дополнительные ориентиры, как все эти приемы лучше сочетать.

**Этап углубленного разучивания.** На этом этапе уточняются детали разучиваемого упражнения. Ведущим методом становится метод целостного упражнения с избирательным вычленением деталей.

Здесь же сохраняют свое значение почти все методические приемы, которые применялись на начальном этапе. При необходимости широко используются подводящие упражнения, дополнительные ориентиры, физическая помощь. Метод подводящих упражнений заключается в выполнении ранее изученных движений, которые входят в содержание выполняемого движения. Например, кувырок вперед можно разделить на ряд составных движений: упор присев, перекат вперед, группировка, упор присев. Эти элементы изучают как отдельные, самостоятельные упражнения, а при обучении кувырку вперед как “подводящие упражнения”.

На втором этапе обучения целесообразно многократное повторение разучиваемого упражнения в течение одного занятия.

Результатом завершения данного этапа является технически правильное и самостоятельное выполнение упражнения, что даёт возможность перейти к третьему этапу обучения.

**Этап закрепления и совершенствования двигательного навыка.** Основным критерием его прочности является стабильность и вариативность выполнения данного навыка, т.е. умение многократно и в различных вариантах сочетаний выполнять упражнение без ошибок, т.е. максимально уменьшить сбивающее влияние различных внешних и внутренних факторов.

Основными методами обучения, применяемыми на этом этапе, являются: метод целостного упражнения, соревновательный метод, варьирование условий обучения:

- а) усложнение внешних условий, в которых оно выполняется (условия опоры, изменение высоты и качества снарядов, применение элементов внезапности в заданиях и др.);
- б) изменение в состоянии организма занимающихся (на фоне утомления, при повышенном эмоциональном состоянии, при затрудненных условиях для работы органов чувств и т.п.);
- в) выполнение упражнения в различных сочетаниях с другими действиями, в т.ч. непредвиденными;
- г) возрастающие физических условий (выполнение движения на фоне соединений и комбинаций, требующих от гимнаста проявления больших физических напряжений).

# ЗАЧЕТНЫЕ КОМБИНАЦИИ

## *Девушки*

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать 3 сек).
2. Шаг вперед – прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), руки в стороны – шаг вперед – прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»).
3. Выпад левой (правой), руки вперед – кувырок вперед в упор присев.
4. Кувырок назад.
5. Перекатом назад стойка на лопатках (держать 3 сек).
6. Стойка на лопатках ноги врозь (максимально развести), ноги вместе.
7. Перекатом вперед встать на левую (правую), другая вперед, руки вверх.
8. Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
9. Приставляя правую (левую) – полуприсед, руки назад-книзу и прыжок вверх ноги врозь.

# Юноши

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать 3 сек).
2. Выпрямляясь, шаг вперед, руки вверх – махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить).
3. Встать в стойку руки вверх – упор присев.
4. Силой стойка на голове и руках (держать 3 сек) – упор присев.
5. Кувырок вперед в сед – дугами наружу руки вверх, наклон (руками коснуться носок).
6. Кувырок назад в группировке в упор присев – перекатом назад, стойка на лопатках (держать 3 сек) – перекатом вперед, упор присев – встать, руки в стороны.
7. Шаг вперед – толчком двух прыжок в группировке – шаг вперед – толчком двух прыжок согнувшись ноги врозь (руками коснуться носок).
8. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (2 «колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
9. Приставляя левую (правую) – прыжок вверх с поворотом на 360°.