

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Группировки



согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, кисти захватывают голени

Спина должна быть округленной, руками захватывают за середину голени, голова удерживается на груди, колени несколько разведены.

Подводящее упражнение для освоения перекатов, кувырков и сальто.



Группировка в приседе, сидя, лежа на спине

Последовательность обучения:

- Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
- Лежа на спине руки вверх, поднимая туловище, принять группировку сидя.
- Из упора сидя сзади, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
- Из стойки руки вверх, быстро присесть, приняв положение приседа в группировке.

Типичные ошибки:

- Откинута назад голова.
- Ноги вместе, не разведены.
- Ноги разведены слишком широко.
- Неправильный захват руками голеней (слишком высоко или низко, в «замок»).
- Неплотная группировка (проверяется подниманием занимающегося на несколько сантиметров от пола, с захватом за лодыжки).

Требование к выполнению.

Каждое упражнение выполнять несколько раз.

Постепенно ускоряя движение и фиксируя конечное положение.

Перекаты

Вращательное движение тела с обязательным последовательным касанием опоры называется перекатом. При перекате не допускаются переворачивания через голову.



Выполнение переката

Последовательность обучения:

- Из положения группировки сидя перекат назад-вперед на спине.
- Из положения группировки сидя перекат назад и перекатом вперед вернуться в и.п.
- Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед сед в группировке.
- Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед и. п.
- Перекаты вперед и назад прогнувшись в положении лежа на животе. Лежа на животе, прогнуться, наклонить голову назад и принять упор лежа на бедрах. Быстро сгибая руки, выполнить перекат вперед и, разгибая их, перекат назад.
- Из упора стоя на коленях перекаты в стороны в группировке. Последовательно касаясь пола предплечьем, плечом, боком, спиной, другим боком и плечом, взять группировку и обратным движением возвратиться в и.п.
- Из упора присев перекат в сторону и возвратиться в и. п.
- Перекаты вперед и назад прогнувшись с различными положениям рук (вверху, за спиной, к плечам).

- Из положения лежа на спине повторить и. п. для выполнения «моста», т. е. согнуть ноги в коленях и поставить согнутые в локтях руки на пол кистями около головы.
- Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой и перекат вперед.

Требования к выполнению.

Наиболее сложным - перекат из упора присев в упор присев. Для успешного освоения этого элемента вначале его можно давать из и.п. упора присев спиной к мату, когда ноги находятся на полу около мата, что облегчает возвращение в и.п. Во время выполнения перекатов обращать внимание на правильность и плотность группировки.

Кувырки

Вращательное движение тела с обязательным переворачиванием через голову называется кувырком.



Выполнение кувырка вперед

Техника выполнения кувырка вперед

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

Последовательность обучения:

- Группировка из различных и.п.
- Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.
- Из упора присев кувырок вперед в сед в группировке.
- Из упора присев перекат назад и перекатом вперед упор присев.
- Из упора в широкой стойке ноги врозь кувырок вперед в упор присев.
- Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки.

- Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).
- Отсутствие отталкивания ногами.
- Недостаточная группировка.
- Неправильное положение рук.
- 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.

Техника выполнения кувырка в сторону

Выполняется из упора стоя на коленях или упора присев. Первая часть кувырка такая же, как и у переката в сторону из упора стоя на коленях, однако вращение тела необходимо продолжить в том же направлении и, переворачиваясь через спину, прийти снова в упор стоя на коленях или в упор присев.

Последовательность обучения:

1. Группировка из положения лежа на спине.
2. Из упора стоя на коленях перекат в сторону.
3. Из упора стоя на коленях кувырок в сторону.
4. Из упора присев кувырок в сторону в упор присев.

Типичные ошибки:

- В начале кувырка рука не ставится на предплечье.
- Неплотная группировка.

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

Техника выполнения кувырка назад

Из упора присев, руки несколько впереди — тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться 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.



Выполнение кувырка назад

Последовательность обучения:

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

Типичные ошибки.

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

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

Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках

Эта связка состоит из разученных ранее элементов. Поэтому необходимо предварительно повторить их отдельно, а затем соединить. Требования к технике выполнения, страховке и помощи те же.

Техника выполнения двух-трех кувырков вперед

После первого кувырка, который выполняется несколько энергичнее, 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 присев и прыжок вверх.
3. Из упора присев два кувырка вперед в упор присев.

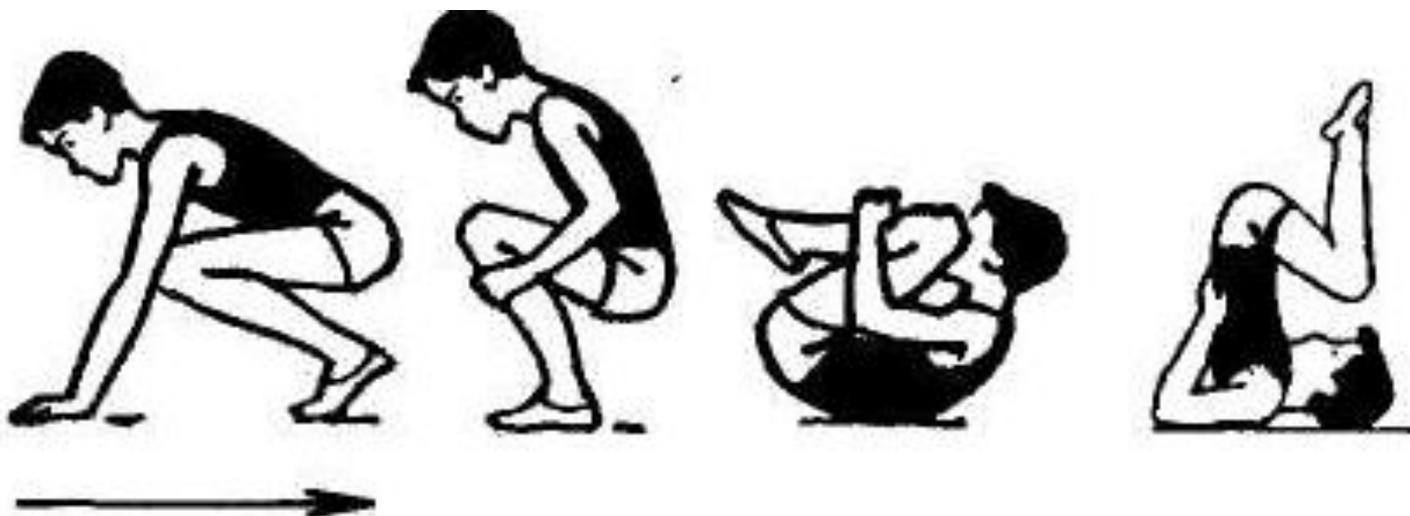
Типичные ошибки:

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

Стойки

Вертикальное положение туловища в упоре ногами вверх. Вид ограниченного устойчивого равновесия.

От контактной площади опоры, стойки подразделяются к различным категориям трудности: стойки в упоре на лопатках, на плечах, на предплечьях, на голове, на руках и др.



Выполнение стойки на лопатках согнув ноги

Техника выполнения стойки на лопатках согнув ноги

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 стойке на лопатках.

Последовательность обучения:

Из упора присев перекаты назад и вперед.

Из упора сидя сзади перекатом назад сгибая ноги стойка на лопатках согнув ноги.

Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги.

Типичные ошибки:

- Перекат выполняется с откидыванием плеч и головы назад.
- Руки ставятся под спину рано, локти широко разведены.
- Туловище не принимает вертикального положения.
- Голени отклоняются от вертикального положения, носки не оттянуты.

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

Техника выполнения стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед в упор присев

Убрав руки с поясницы, начать перекат вперед, одновременно взять группировку. В конце переката выполнить энергичное движение плечами вперед и принять упор присев.

Последовательность обучения:

- Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.
- Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед упор присев.
- Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги (держать), перекатом вперед сед в группировке.
- Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги (держать), перекатом вперед, упор присев.

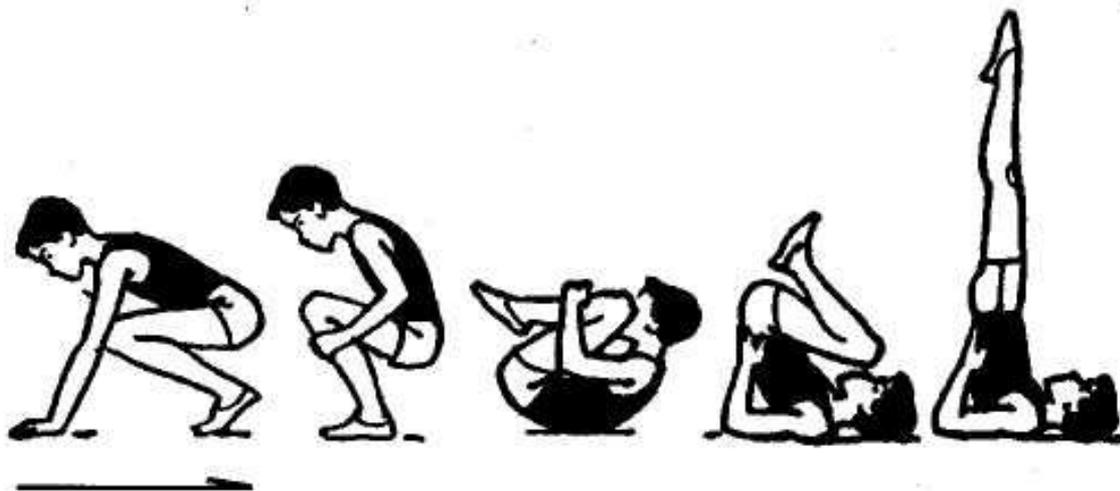
Типичные ошибки:

Аналогичны ошибкам при выполнении стойки на лопатках согнув ноги и второй половины кувырка вперед.

Страховка и помощь. Помогать стоя сбоку в момент перехода в упор присев, подталкивая под спину или плечо.

Техника выполнения стойки на лопатках

Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.



*Выполнение
стойки на
лопатках*

Последовательность обучения:

- Из упора сидя сзади перекатом назад сгибая ноги стойка на лопатках согнув ноги.
- Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги — разогнув ноги стойка на лопатках — держать.
- Из упора сидя сзади перекатом назад стойка на лопатках.
- Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках.

Типичные ошибки:

- Сгибание в тазобедренных суставах.
- Тело отклонено от вертикальной плоскости.
- Широко разведены локти.

Страховка и помощь. Стоя сбоку от ученика у места опоры лопатками, одной рукой захватить за голень, предупреждая возможность опускания ног за голову. После выхода в стойку на лопатках дополнительно (по мере необходимости) поддерживать сзади за бедро, добиваясь более точного вертикального положения тела с вытянутыми носками.



*Страховка при
выполнении стойки
на лопатках*

Техника выполнения из положения лежа на спине «МОСТ».

Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад.

Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение. При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.

Выполнение упражнения «мост»



Последовательность обучения:

- Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками).
- Освоить исходное положение и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь о нее.
- Из положения лежа на спине выполнить «мост» с помощью.
- Из положения лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно.
- Первое время повторять «мост» 3-5 раз, затем увеличивать до 8-12 раз, чередуя с наклонами вперед, кувырками, стойками.

Типичные ошибки:

- Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.
- Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.
- Руки и ноги широко расставлены.
- Голова наклонена вперед.



*Типичные ошибки
при выполнении
упражнения
«мост»*



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