

«РОССИЙСКАЯ УНИВЕРСИТЕТ ПРАВОСУДИЯ»

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

«ШКОЛА ПРАВА И ЭКОНОМИКИ»

АКРОБАТИКА. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ УПРАЖНЕНИЙ

**Методические рекомендации по обучению
акробатическим упражнениям
для учителей физической культуры**

**Подготовил: учитель физической культуры
Ермакова Юлия Вячеславовна**

Москва, 2016

Дано описание курса «Гимнастика». Раздел «Акробатика» в строгой последовательности с учетом нарастания сложности упражнений. На ряду с освоением техники акробатических упражнений, излагается требование к построению и организации занятий, большое значение предается обучению приемам страховки, помощи и различным способам самострахования. Введение. Акробатика – одно из основных средств физической культуры. Занятия ею 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:

Первая группа:

Акробатические прыжки – перекувы, перевороты, сальто.

Вторая группа:

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

Третья группа:

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.

Сравнительный анализ техники многих акробатических элементов показывает их структурное сходство в безопорных фазах с соответствующими упражнениями на отдельных видах гимнастического многоборья (Соколов Е.Г., 1968 г.).

Следовательно, хорошая акробатическая подготовка имеет прямое отношение к освоению упражнений на гимнастических снарядах.

ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ И ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО АКРОБАТИКЕ.

Оборудование мест, учебных занятий.

Занятия по акробатике всегда должны проводиться в условиях, исключающих какие бы то ни было неприятные неожиданности и недопускающих возникновения травм у занимающихся. Для этого, прежде всего, необходимо вести систематический контроль за местами, где проводятся занятия. Содержание мест занятий, оборудования и инвентаря в хорошем состоянии, соблюдение санитарно-гигиенических норм имеют большое организующие и воспитательное значение для успешной работы с занимающимися.

Отдельные элементы, такие как равновесие, полушпагат, шпагат разучиваются на полу. А для выполнения акробатических отдельных прыжком можно использовать трамплин или гимнастический мостик стандартного размера. Акробатический инвентарь всегда надо содержать в хорошем состоянии. Перед занятием следует тщательно проверить рабочую поверхность дорожек, мостиков и не допускать на них неровностей и шероховатостей. Не пользоваться неисправным инвентарем. Одним из условий его сохранения является обязательной организованной уборки мест занятий, что позволяет еще раз проверить состояние инвентаря и подготовить его для последующего занятия.

Организация учебных занятий.

Организация учебных занятий по акробатике на современном этапе ее развития предусматривает широкий круг педагогических, учебно-методических, медико-биологических и научных мероприятий. Наряду с привитием специальных знаний, умений и навыков из области акробатики педагогические воздействия должны быть направлены на воспитание у занимающихся высоких морально-волевых качеств. В связи с этим особое значение приобретает личный пример и моральный облик преподавателя. Преподаватель должен заинтересовать своих воспитанников, прививая им любовь и преданность к акробатике.

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

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

В процессе занятий большое внимание следует обращать на обеспечение личной страховки, особенно при выполнении рискованных элементов, представляющих некоторую опасность для жизни. Кроме того, уже на самых ранних этапах обучения необходимо прививать у занимающихся навыки самостраховки, приучать их самостоятельно ориентироваться в пространстве и самим выходить из рискованных ситуаций.

С целью повышения активности, заинтересованности занимающихся, привлечение их к систематическим тренировкам, окончание каждого урока должно сопровождаться построением класса, выводами и замечаниями преподавателя. Не допускать неорганизованного прекращения занятий с классом.

Организованное завершение учебных занятий с классом имеет большое воспитательное значение и является одним из обязательных компонентов организации урока и условием полноценного решения и его задач.

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.

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 для обучения кувырка.

Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись.

Для освоения переката назад рекомендуются следующие учебные задания:

1. Из основной стойки принять группировку в приседе и перекатиться назад до касания затылком пола. Не теряя группировки, активным перекатным движением вперед возвратиться в исходное положение.
 2. Из основной стойки выполнить наклон вперед согнувшись, руки назад – к низу. Опираясь ладонями о пол, не сгибая ног, мягко опуститься до положения седа, согнувшись захватом руками под коленями и перекатиться назад до касания носками пола за головой. Обратным перекатным движением, не раскрываясь вернуться в сед.
 3. Из основной стойки наклониться вперед до положения согнувшись, руки назад – к низу. Падая назад и опираясь руками на пол лечь на спину. Не задерживаясь, продолжить перекат назад, одновременно поднимая прямые ноги вверх, по возможности не сгибаясь в тазобедренных суставах. Удерживая прогнутое положение, приблизиться к вертикали, а затем мягко опустить ноги до касания носками пола.
- Далее активным движением ног вверх разогнуться и, не опуская таза, перекатиться вперед, последовательно касаясь, пола спиной, таза и ногами. Поднимая туловище и приближая его к ногам принять положение согнувшись повыше, с опорой на пятки и руками о пол сзади. Затем мягко опуститься в сед.

Перекат в сторону: в группировке, согнувшись и прогнувшись.

1. Из положения в приседе в группировке вывести тело из равновесия влево. Последовательно касаясь, пола предплечьем и плечом левой руки. Продолжая перекат на правый бок и опираясь руками о пол принять исходное положение.

2. Перекат, в сторону согнувшись (или крутой перекат) выполняется из седа (ноги вместе или ноги врозь) с захватом руками под коленями. Усилием рук максимально прижаться, наклоняя туловище к левой ноге. Поднимая правую, лечь на левый бок, продолжая перекат через спину, затем через правый бок и прийти в исходное положение.

3. Перекат, в сторону прогнувшись, выполняется из положения, лежа на спине или животе, руки вверх внизу или к груди.

Упражнения 1,2,3, можно выполнять из различных исходных положений в левую и правую стороны по 5 – 6 перекатов в каждом из подходов.

Перекат вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись.

Перекат вперед выполняется из различных и.п. например:

1. Из стойки на лопатках, группируясь, перекат вперед, в присед;

2. Из положения, лежа на лопатках с касанием носками пола за головой, перекат вперед, согнувшись в сед;

3. Из стойки на коленях. Этот вид переката является наиболее трудным, поэтому для его выполнения требуется соответствующая предварительная подготовка.

Прогибаясь к поясничной части и подавая тело вперед, перекатиться по передней поверхности ног и туловища. Удерживая прогнутое положение туловища и упираясь руками о пол, ноги поднять максимально выше. Перекатным движением назад принять положение упора лежа на бедрах.

Упражнения 1, 2, 3 выполнять по 6 повторений из трех подходов.

Страховка и помощь.

Стоя сбоку на одном колене, одной рукой поддерживать под бедро, другой - под плечо.

Вращательное движение тела с обязательным переворачиванием через голову называется кувырком. Характерной особенностью кувырков является последовательное касание опоры различными звеньями тела. Совершенное владение техникой выполнения кувырков имеет большое значение для успешного изучения акробатических прыжков типа сальто.

I. Кувырок назад: а) в группировке, б) согнувшись

а) Кувырок назад в группировке.

В упоре присев, подать плечи в перед, 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.

б) Кувырок назад согнувшись.

Из основной стойки наклониться вперед и сесть с прямыми ногами, опираясь руками о пол. Продолжая перекачивание через спину назад, опустить прямые ноги за голову ближе к рукам. Отталкиваясь руками и передавая тяжесть тела на ноги, выйти в основную стойку.

Страхование и помощь.

Стоя с боку на одном колене, в момент переворачивания через голову, помочь одной рукой под спину, другой - под плечо.

Последовательность обучения.

1. Из упора присев, выпрямляя ноги, - упор стоя согнувшись.

2. В упоре присев покачивание телом вперед и назад.

3. В упоре, согнувшись, покачивание телом вперед и назад.

4. из упора присев, выпрямляя ноги, прыгнуть вперед на согнутые руки. Оттолкнуться руками и вернуться в исходное положение.

5. В упоре стоя, согнувшись, руки несколько назад. Сгибание и разгибание рук.

6. Из упора стоя, согнувшись, прыгнуть вперед на согнутые руки. Переставляя руки вернуться в исходное положение. Ноги не сгибать.
7. Стоя, согнувшись с захватом руками за голени, притягивание туловища к ногам.
8. Из положения, лежа на спине, поднимая ноги, сгибаясь, перекат через спину на лопатки, касаясь, пола носками за головой.
9. Лежа на лопатках, ноги внизу за головой, поднимание и опускание ног. Встречные движения ног.
10. Из упора лежа силой, подавая тело вперед и переводя голову на грудь, медленно опустится на шею. Разгибая руки вернуться в исходное положение.
11. То же, но вернуться в упор, стоя согнувшись.
12. 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. То же, но в упор, стоя согнувшись. Кувырок, назад согнувшись из положения, лежа на спине на возвышении 2-3 матов.
13. Из основной стойки, наклоном вперед сесть с прямыми ногами. Далее выполнить кувырок, назад согнувшись и прийти в основную стойку. Упражнение выполнять на возвышении из 2-3 матов. То же, но на ровной площадке с помощью и без помощи.

Кувырок, назад согнувшись через плечо.

Обычно выполняется из седа, ноги вместе. Перекатом, назад согнувшись развести руки в стороны. В момент касания лопатками пола активно разогнуться, направляя ноги вверх. Одновременно с разгибанием повернуть голову в сторону и опереться согнутой рукой у головы. Продолжая перекат через грудь, опереться другой

прямой рукой и медленно перекатиться через живот на бедра. Выпрямить руки, поднять голову, сохраняя прогнутое положение туловища.

Последовательность обучения.

1. В стойке на лопатках опускание и поднимание ног.
2. Стойка на плече, одна рука согнутая и опирается о пол у головы, другая рука прямая и опирается о пол немного впереди.
3. То же, но перекат в упор, лежа на бедрах с помощью.
4. То же, но самостоятельно.
5. Выполнить упражнения в целом с помощью и самостоятельно.

Страховка и помощь.

Стоять сбоку, поддерживая за голени по ходу движения.

Кувырок назад через плечо в упор, стоя на одном колене.

Из положения, сидя, быстрым перекатом назад лечь на спину, сгибаясь в тазобедренных суставах, ноги прямые. Разгибаясь, продолжить перекаты через лопатки. Наклонив голову в сторону и опираясь рукой у головы, выполнить кувырок через плечо. Опуская одну ногу на пол, выпрямить руки, активно поднимая ногу назад – разогнуться.

Последовательность обучения.

1. Стоя на одном колене, руки на полу, движения свободной ногой – назад – прогнуться.
2. В упоре на коленях поочередное разгибание ног назад повыше.
3. В стойке на лопатках поочередное касание ногами пола за головой.
4. То же, но двумя ногами.
5. В стойке на лопатках поочередные наклоны головы в стороны.
6. Проводка кувырка назад через плечо с помощью соупражняющегося.

7. Со стойки на лопатках опускание ног вниз – назад с последующим кувырком назад через плечо.

8. Упражнение г) выполнять самостоятельно.

Д) кувырок назад в стойку на руках (для юношей)

Упражнение выполняется, сидя с наклоном вперед или после седа назад с прямыми ногами.

Завершая перекат, назад согнувшись на спину, опереться руками о пол за плечами и быстро разогнуться в тазобедренных суставах, направляя ноги вверх. Одновременно разгибая руки выйти в стойку на руках и зафиксировать ее. Многие гимнасты выполняют данное упражнение через прямые руки. В этом случае опора производится всей внешней поверхностью рук, пальцы при этом направлены внутрь. Последовательность обучения.

1. Серия фиксированных стоек на руках.

2. Многократные сгибания и разгибания туловища в стойке на лопатках, опираясь прямыми руками о пол за головой.

3. Из стойки на лопатках, руки прямые за головой, предварительно согнувшись, в темпе разогнуться и выйти в стойку на руках с помощью.

4. Из основной стойки наклоном вперед сед с прямыми ногами и кувырок назад в в стойку через прямые руки с помощью.

5. То же, но самостоятельно.

Страховка и помощь.

Стоя сбоку, оказать помощь хватом двумя руками за голеностопные суставы при выходе в стойку.

Кувырок вперед.

а) Кувырок вперед в группировке.

Из упора присев, разгибая ноги и переставляя руки вперед, опереться на них. Медленно сгибая руки. Опустить голову на грудь и оттолкнуться ногами. Перекатываясь на спину, сгруппироваться. Продолжая поступательное движение тела вперед, оттолкнутся руками, передать тяжесть тела на ноги и принять упор присев.

б) Кувырок вперед согнувшись.

Из основной стойки наклониться вперед. Подавая тело вперед, опереться руками о пол. Наклоняя голову вниз, медленно сгибать руки до касания затылочной частью, мягко опуститься на спину. Равномерно не разгибаясь, перекатиться вперед и принять положение седа.

Кувырки а) и б) могут выполняться из различных исходных положений в различные конечные положения. Их надо выполнять быстро, четко придерживаться одного направления. Весьма важным моментом при выполнении кувырка является завершающее действие акробата. С целью совершенствования координации движений и развития физических качеств рекомендуется кувырок заканчивать мощным темпом выпрыгиванием вверх. Последнее имеет существенное значение для творчества и поиска оригинальных связок кувырка, с какими либо сложными элементами.

в) Кувырок вперед длинный с прыжка.

Рассматриваемый кувырок является разновидностью описанного выше кувырка а) и б). Его характерной особенностью является фаза полета после толчка ногами до касания опоры руками.

Кувырок выполняется с небольшого наклона туловища вперед, незначительного сгибания ног в коленях, руки сзади. Махом руками вперед – вверх и энергичным толчком ногами, выполнить кувырок с небольшой фазой полета перед опорой руками. По мере освоения кувырка рекомендуется совершать его через невысокое препятствие с постановкой рук на опору как можно дальше вперед.

г) Кувырок вперед из стойки на голове и руках (для юношей)

Усилия рук на опору, приподняться, наклонить голову на грудь, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах. Удерживая ноги повыше, медленно перекатиться на лопатки, затем быстро сгруппироваться и продолжить перекат вперед до упора присев.

На первом этапе обучения упражнение выполняется с помощью.

Вместо стойки на лопатках можно выполнять «мост», а вместо кувырка вперед – кувырок вперед на шпагат. Партнер, который стоит сбоку и удерживает двумя руками упражняющегося за голеностопные суставы, при переходе на лопатки.

Стойки.

Под стойками подразумевается вертикальное положение туловища в упоре ногами вверх. Они относятся к виду ограниченного устойчивого равновесия. В зависимости от контактной площади опоры стойки подразделяются на различные категории трудности. Например, стойки могут выполняться в упоре на лопатках, на плечах, на предплечьях, на голове, на руках и др.

Стойки наиболее ярко подчеркивают специфику акробатику, как вида спорта и широко используются как основные рабочие положения.

1. Стойка на лопатках.

Стойка, при которой опора производится лопатками, шей, затылком и локтями, считается основным вариантом стойки на лопатках. К тому же стойка при этом поддерживается кистями под поясницу, большими пальцами снаружи. Обычно стойка выполняется из положения, лежа на спине перекатом назад с подниманием прямых или согнутых ног.

Страховка и помощь.

Стоять сбоку, поддерживая под бедро и голень.

Последовательность обучения:

- Прежде чем приступить к изучению стойки на лопатках, необходимо у занимающихся развить всю группу мышц, которая принимает участие в ее выполнении. Требуется повысить уровень силы мышц спины, поясничной части, пресса, укрепить мышцы шеи. Для этого используются упражнения общеразвивающего характера типа наклонов, поворотов и вращений, сгибаний – разгибаний туловища с предметом и без предмета, с отягчениями и без отягчений, с использованием резиновых амортизаторов, экспандеров и различного вида тренажеров.

В уроке успешно применяется метод локального воздействия на какую-либо определенную группу мышц, методы повторных и динамических усилий и др.

Специальные упражнения желательно выполнять в положении характерном для стойки, например:

1. Лежа на спине поднимание и опускание ног; Встречное движение ног.
2. В висе согнувшись спиной к гимнастической стенке, поднимание и опускание ног; встречное движение ног.
3. Из вися согнувшись сзади на низкой перекладине переход в вис прогнувшись сзади и возвращение в исходное положение.
4. Из вися согнувшись на низких кольцах переход в вис прогнувшись и возвращение в исходное положение.
5. Из вися согнувшись поперек внутри брусьев переход в вис прогнувшись и возвращение в исходное положение и т.д.

При выполнении указанных упражнений целесообразно применять различные режимы работы мышц: динамический и его разновидности – уступающий и преодолевающий; статический, а также различное их сочетание.

Причем статические позы удерживать под различными углами положения тела относительно горизонта.

Собственно, стойку на лопатках выполнять из различных положений: из упора присев перекатом назад; из упора присев перекатом вперед; из основной стойки наклоном вперед; из основной стойки наклоном назад – перекаат назад; махом одной толчком другой, перекаат вперед и т.д.

Положение рук могут быть следующими: руки на поясе, руки за головой, руки на полуверху, руки на полу в стороны; руки на полу сзади, руки вдоль тела и т.

2. Стойка на голове и руках.

Название стойки свидетельствует о том, что при ее выполнении опора производится одновременно головой и руками. Опорные точки образуют соответственно равносторонний треугольник. Кисти расположены на ширине плеч, пальцы развернуты и обращены вперед. Значительная часть тела переносится на руки. В стойку можно выходить силой, махом и толчком согнувшись и прогнувшись, согнутыми и прямыми ногами, используя различные исходные положения. Стойка выполняется из упора присев; из упора присев на одну, другую назад; из седа на пятках; из положения, стоя на колене, другую ногу назад; из седа опорой руками слева, справа; из основной стойки наклоном вперед; из основной стойки махом одной толчком другой и т.д.

Последовательность обучения.

1. В сед на пятках, наклон вперед, руки вверх на полу. Подавая туловище вперед, опереться головой впереди рук на мат. Силой, сгибая ноги, выполнить стойку в группировке – держать. Медленно выпрямить ноги – держать с помощью или с касанием опоры пятками.
2. Повторить те же действия, но из упора присев.
3. Стоялки низкие. Стойки хватом за жерди и опорой головой на возвышение из матов, с помощью.
4. Исходное положение тоже. Стигание – разгибание ног в стойку с помощью.
5. Исходное положение тоже, опускание – поднимание прямых ног в стойку с помощью.
6. Умышленное действие акробата в стойке с целью потери равновесия и его восстановления с помощью.

Все упражнения выполнять медленно и быстро, особое внимание обращать на самостоятельное выполнение заданий.

Страховка и помощь.

Стоять сбоку удерживать за бедро и спину.

3. Стойка на руках.

Стойка на руках характеризует жесткое положение туловища с достаточной оттянутостью в плечевых суставах. Кисти на ширине плеч, пальцы развернуты и направлены вперед, ноги вместе носки вытянутые. Прямолинейность стоки является залогом ее устойчивости.

В случае потери равновесия стойка уравнивается нажатием пальцами или противоположной частью ладони на пол. При падении вперед голова отводится назад, а при падении назад носки максимально вытягиваются. При значительном нарушении стойки ее восстановлению может помочь сгибание рук и туловища.

Стойка на руках может выполняться махом одной и толчком другой, силой и толчком двумя ногами.

Страховка и помощь.

Стоя сбоку, удерживая одной рукой за голень – другой – за бедро маховой ноги. Самостраховка осуществляется: при падении вперед переставлением рук и поворотом туловища налево или направо с опусканием одной ноги или кувырком вперед, при условии владения этим двигательным навыком.

Последовательность обучения.

1. Кратковременное фиксирование стойки на носках, руки вверх. Жесткость стойки можно проверить путем небольшого надавливания на кисти направления сверху вниз партнером.
 2. Из положения, лежа на животе, руки вверх. Захватив двумя руками за ноги в области голени лежащего, партнер поднимает его в стойку на руках, затем медленно возвращает его в исходное положение. Тело при этом удерживается прямым. Удерживания равновесия, стоя на одном колене, другую ногу назад, руки вверх.
 4. Удержание равновесия на полусогнутой ноге, другую ногу назад руки вверх. При выполнении упражнений 3, 4 нога, туловище, руки удерживаются на одной прямой линии. В руках желательно удерживать отягощение 3 – 5 кг.
 5. Из упора присев на левой, правой назад, толчок левой и махом правой выйти в стойку прямыми руками с помощью.
 6. Из упора присев толчком ног выйти в стойку прямыми руками с помощью.
 7. Из равновесия на левой, правой назад, толчком в левую выйти в стойку с помощью.
 8. Из основной стойки, руки вверх, толчком левой и махом правой выйти в стойку с помощью.
- Упражнения 5, 6, 7, 8 – выполнять самостоятельно и с помощью. Совершенствование стойки на руках достигается путем удержания ног в различном положении, а также различными поворотами в стойке, хождением на руках и удержанием стойки на одной руке.

4. Стойка на руках толчком двух ног.

Последовательность обучения.

1. Из упора на коленях, кисти у колен, выпрямление ног в упор стоя согнувшись.
 2. Из упора сидя на пятках, руки прямые, приподнять таз и выполнить упор согнув ноги – держать.
 3. Из упора присев, передавая тяжесть тела на руки, силой поднять таз повыше и зафиксировать упор согнув ноги.
 4. Тоже, но толчком ног.
 5. Из упора стоя, передавая тяжесть тела на руки, приподнять таз повыше и зафиксировать упор согнув ноги.
 6. Из упора присев, руки прямые, толчком ног, стойка на руках, ноги согнутые – держать с помощью.
 7. Тоже, но ноги выпрямить с помощью и самостоятельно.
- При выполнении упражнений 2 – 7 ориентировать учащихся на воспитание чувства равновесия.

ПРИМЕРНЫЕ АКРОБАТИЧЕСКИЕ СОЕДИНЕНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ

I. ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ПРИМЕРНЫМ МАТЕРИАЛОМ ПО АКРОБАТИКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ.

Физическое воспитание школьников осуществляется с помощью различных средств, среди которых акробатика занимает особое место. Акробатические упражнения общедоступны и эффективны, а занятия ими оказывают существенное влияние на физическое развитие детей и формирование двигательной функции.

Непременным условием правильной организации занятий акробатикой является учет возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся. Двигательные возможности школьников тесно взаимосвязаны с морфологическими и функциональными показателями организма.

Исходя из этого, задачи, содержание, методы и направленность педагогических воздействий, применяемых в занятиях по акробатике, должны изменяться по мере роста и развития детей.

1. 1. Акробатические упражнения 1-го класса.

Учащиеся первого класса осваивают технику исполнения группировок, перекатов в группировке, прогнувшись на животе, а также перекат из положения стоя на коленях через бедра на живот с опорой на руку. Учебные занятия необходимо строить с учетом возрастных особенностей организма детей и их психомоторного развития. При освоении новых двигательных навыков лучше всего придумывать образный рассказ, хорошо понятный по содержанию. Например, осваивая различного рода группировки и перекаты, учащиеся могут изображать колобка, кошку, или собаку, мячик, лодочку или качалку, великана или карлика и т. п., что создает благоприятную эмоциональную обстановку.

Для прочного закрепления навыка каждое упражнение выполняется по 6 – 10 раз в одном занятии.

1. 2. Акробатические упражнения во 2-ом классе.

Учебная программа по акробатике для учащихся

2. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках (держат) перекатом вперед присев и в темпе прыжок вверх прогнувшись.
3. Два кувырка вперед слитно - перекатом назад стойка на лопатках (держат) – перекатом вперед присев и в темпе прыжок вверх прогнувшись.
4. Кувырок вперед – перекатом назад лежа на спине «мост» (держат) – лечь на спину и перекатиться назад с согнутыми ногами до упора руками за головой – в темпе два кувырка вперед с последующим прыжком вверх прогнувшись.

Литература

1. Брыкин А. Т. Гимнастическая терминология. – М.: Физкультура и спорт, 1969
2. Болобан М.М. Дидактика и высшее мастерство акробатов. Теория и практика физической культуры -1981 № 5.
3. Гимнастика: Учебник для института физкультуры / Под общ. ред. док. пед. наук, проф. А.М. Шлемина и канд. пед. наук А.Т.Брыкина. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
4. Гимнастика: Учебное пособие для студентов факультетов физвоспитания пединститутов. – М.: Просвещение, 1982.
5. Гимнастика: Учебник для техникумов физкультуры / под общ. ред. А.Т. Брыкина и В.М. Смоленского. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

6. Коркин В.П. Начинайте с акробатики. – М.: Физкультура и спорт. 1971.
7. Коркин В.П. Акробатика для спортсменов. М.: Физкультура и спорт 1974.
8. Коркин В.П. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт, 1993.
9. Классификационная программа по спортивной гимнастике категории « Б» - М.: Госкомспорт, 1964.
10. Классификационная программа по акробатике категории «Б» - М.: Госкомспрот, 1984.
11. Николаев Ю.К. Акробатика в пионерском лагере. М.: Просвещение, 1966.
12. Спортивная акробатика : Учебник для институтов физкультуры / Под ред. В.П. Коркина – М.: Физкультура и спорт, 1981
13. Соколов Е.Г. Акробатическая подготовка студентов,- М.: Физкультура и спорт, 1968.