

Методическая разработка на тему:

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ И ОБУЧЕНИЕ  
АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ  
(кувырок вперёд, кувырок назад, сальто вперёд,  
сальто назад).**

Выполнил: тренер-преподаватель  
МБУДО СДЮСШОР №4  
Плющева О.М.

Смоленск 2018

## Содержание

<u>ВВЕДЕНИЕ.....</u>	<u>3</u>
<u>ЧАСТЬ 1. ОБУЧЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯМ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ.....</u>	<u>4</u>
<u>ЧАСТЬ 2. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.....</u>	<u>9</u>
2.1. <u>Кувырки.....</u>	<u>9</u>
2.2. <u>Сальто вперед. Методика обучения.....</u>	<u>12</u>
2.2.1. Сальто вперед в группировке.....	12
2.2.2. Сальто вперед согнувшись.....	14
2.3. <u>Сальто назад. Методика обучения.....</u>	<u>15</u>
2.3.1. Сальто назад в группировке.....	15
2.3.2. Сальто назад согнувшись.....	19
2.3.3. Сальто назад прогнувшись.....	20
<u>ЛИТЕРАТУРА.....</u>	<u>22</u>

## **ВВЕДЕНИЕ**

Методическая разработка может быть использовано тренерами сложно- координационных видов спорта.

Слово «акробатика» происходит от греческого «acrobrates», что в переводе означает «поднимающийся вверх».

Акробатические упражнения основаны на мастерском владении телом и хорошем развитии мускулатуры. Основу акробатики составляют приемы вращений тела и сохранения равновесий в необычных, разнообразных условиях опоры.

Занятия акробатикой оказывают всестороннее влияние на человека, формируя и развивая его двигательные качества. Сильным, быстрым, гибким и ловким становится тот, кто постоянно упражняется в акробатическом искусстве. Элементы акробатики используются в различных видах спорта.

Акробатические упражнения составляют наиболее важную и сложную часть современных вольных упражнений спортивной гимнастики. Многие из них являются базовыми элементами для освоения упражнений на гимнастических снарядах.

В вольных упражнениях спортивной гимнастики акробатика представлена динамическими и статическими упражнениями. Динамические элементы охватывают большое количество вращательных движений, выполняемых в разных направлениях движений, относящихся к разным структурным группам. В состав динамических упражнений входят: перекаты и кувырки; прыжки с ног на руки и с рук на ноги – курбетты; медленные и быстрые перевороты; прыжки сальто; комбинированные прыжки, сочетающие в себе разные структурные типы движений. Среди статических упражнений выделяются стойки на руках, горизонтальные упоры, упоры углом.

## Часть 1.

### ОБУЧЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯМ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Наиболее продуктивной формой организации, позволяющей увеличить количество выполняемых упражнений и повторений, является фронтальный метод - метод, при котором все занимающиеся выполняют одно и то же задание, одновременно, слитно или по разделению.

Раздельный способ применяется при разучивании относительно несложных упражнений, когда перед выполнением каждого упражнения делается пауза для его объяснения и показа. Например: Объяснение. - «И.п. - сед, руки в стороны, 1 - сед в группировке, 2- и.п. "Исходное положение - принять!" Упражнение начинай!» Для окончания упражнения следует команда «Стой!» (рис. 1).

#### Выполнение



Рис. 1

Раздельным способом изучаются группировки, перекаты, мосты, шпагаты, стойки и пр.

Способом «по разделениям» (по частям) разучиваются относительно более сложные в координационном плане упражнения - перекаты, стойки на лопатках, голове и руках и т.п. Проводя обучение «по разделениям», сначала нужно показать и назвать часть изучаемого движения, которое должны выполнить занимающиеся, а затем дать команду: «Делай раз!», после которой следует пауза для исправления ошибок. После того, как ошибки устранены, проводящий называет и показывает следующую часть движения, подает команду: «Делай два!» и снова исправляет ошибки, допущенные во второй, части движения и т.д. Таким образом, разученное упражнение повторяется 2-3 раза. Как только упражнение будет воспринято, следует команда «Упражнение продолжай!», после которой упражнение выполняется без пауз, сначала в медленном, а затем в нужном темпе.

-

–

Способ «по заданию» используется тогда, когда каждому ученику, самостоятельно исполняющему задание, необходимо уделить внимание в обучении двигательному действию.

Обучая акробатическим упражнениям «по заданию», необходимо объяснить упражнение, обратить внимание на его технические особенности, дать методические указания к нему. Упражнение выполняется по команде «Приступить к выполнению упражнения!» (задания) Во время выполнения упражнения проводящий проходит между рядами исполнителей, исправляя ошибки каждого ученика индивидуально. После выполнения необходимого количества повторений подается команда: «Закончить упражнение!» Затем следует анализ выполненного упражнения. Сообщается новое задание.

–

Обучая акробатическим упражнениям, тренер пользуется словесным методом, методами упражнения и наглядной демонстрацией.

Словесный метод требует от тренера прочных теоретических знаний, основ и деталей техники упражнений, умения объяснять сложные движения простым доходчивым (образным) языком.

Обучение сложным упражнениям сопровождается демонстрацией наглядных пособий, макетов, рисунков, пр.).

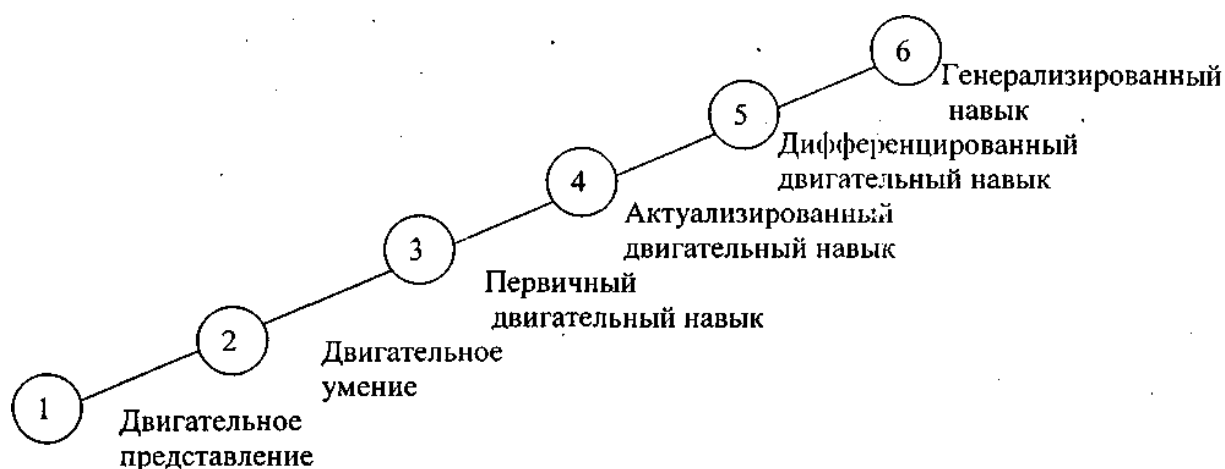
Основной метод обучения, метод упражнения, позволяет сформировать двигательный образ, умение и навык. Метод упражнения применяется в виде целостного и расчлененного (по частям) выполнения упражнения. Целостное изучение упражнения по сравнению с изучением упражнения по частям считается более продуктивным. Однако такой подход относится лишь к технически несложным упражнениям.

В практической работе широко используется метод программированного обучения. Этот метод целесообразно использовать с детьми младшего возраста. Он предусматривает разделение изучаемого упражнения на части в строго определенной последовательности.



Обучение сложному движению совершается по определенной дидактической схеме (схема 1). Сначала формируется двигательное представление об упражнении, являющемся целью изучения (целевое упражнение). После чего следует углубленное разучивание до уровня двигательного умения, и наконец - закрепление и совершенствование разученного упражнения до уровня двигательного навыка. Причем двигательный навык, пройдя ряд уровней: первичный двигательный навык, выполняемый отдельно или в привычных связках; актуализированный двигательный навык, который осваивается в нужном соревновательном варианте (в составе комбинации, в трудных связках и т.д.) превращается в дифференцированный двигательный навык, отличающийся высокой надежностью работы, способной очень гибко, вариативно подстраиваться под изменение условий работы превращается в генерализованный, при котором оказывается возможным одновременное успешное владение рядом структурно родственных упражнений.

Схема 1.



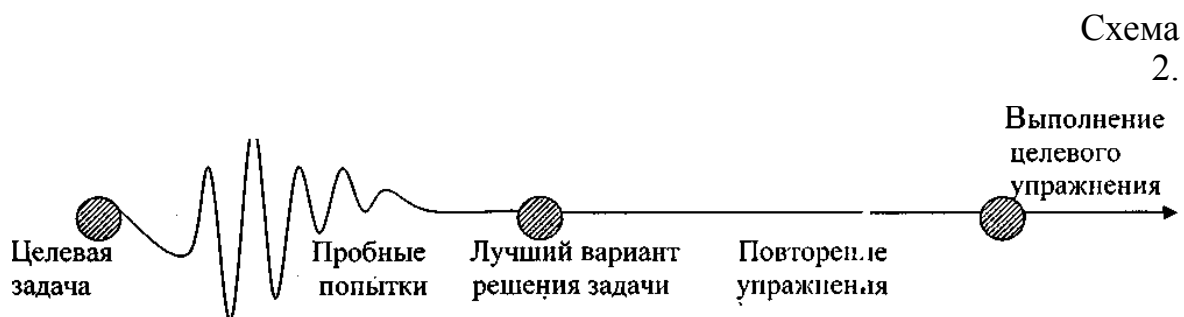
В зависимости от характера познавательной деятельности процесс взаимоотношений тренера и ученика при обучении упражнениям может выстраиваться как дедуктивным, так и индуктивным методами.

Дедуктивный метод (введение) предполагает обучение акробатическим упражнениям «от общего к частному». Обучение начинается с объяснения и демонстрации целевого упражнения,



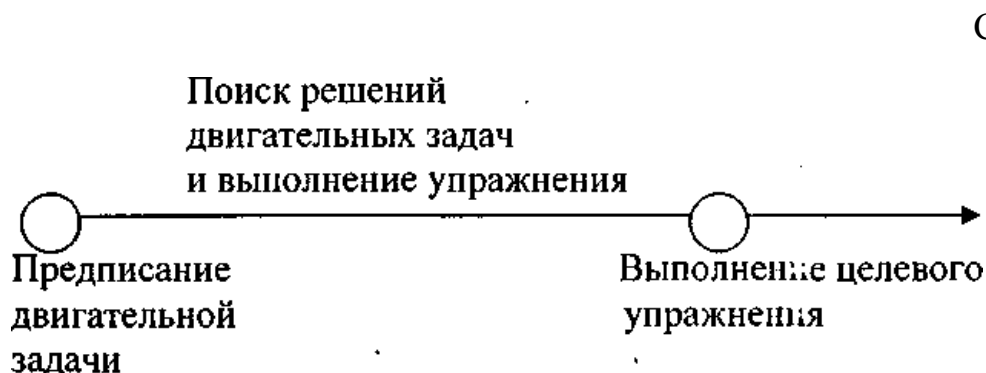
после чего следуют первые пробные попытки его исполнения. Каждая попытка выполняется со страховкой, корректируется

посредством указаний, замечаний. При обнаружении первых положительных результатов ставятся задачи, которые совершенствуются уже на более высоком уровне исполнительского мастерства (схема 2).



Индуктивный метод (наведение) - обучение «от частного к общему». При индуктивном методе тренер предписывает двигательные задачи, которые ученики пытаются с его помощью

решить посредством поиска лучших вариантов исполнения упражнений, решающих общую целевую задачу. В процессе обучения обнаруженные первые положительные попытки корректируются тренером, ставятся новые задачи (схема 3).



На начальном этапе обучения доминирующим является дедуктивный метод, который дает возможность сформировать основополагающие, базовые умения и навыки, приобрести необходимый двигательный опыт. Важен и индуктивный метод, при котором обучаемые самостоятельно учатся находить решения двигательных задач, проявляя при этом индивидуальные, творческие способности. При индуктивном методе для каждого обучающегося в процессе обучения могут использоваться разнообразные двигательные задачи, благодаря которым обучение становится интересным и безопасным.

В своей практике тренер использует широкий круг методических приемов: рассказ, объяснение, показ, зрительные ориентиры, слуховые и тактильные раздражители, помощь и страховку, фиксацию и проводку, имитацию движений и т.д.

Все приемы сведены по группам, каждая из которых имеет свои конкретные задачи:

а) приемы, создающие предварительное представление об упражнении;

б) рассказ, объяснение, имитация, показ, демонстрация ошибок, сравнения нового задания с ранее изученным и т.п.;

в) приемы вычленения отдельных компонентов движения (использование узких двигательных задач, подводящих упражнений);

г) приемы, обеспечивающие условия целостного выполнения упражнений (применение наклонных поверхностей, гимнастических снарядов);

д) приемы, направленные на снижение степени действия защитной реакции (использование страхующих устройств, поролоновой ямы);

е) приемы, способствующие повышению точности оценок основных параметров движения (пространственных, временных, силовых), использование приемов фиксации для уточнения и исправления ошибок проводки, ориентиров, звуковых сигналов и др.);

ж) приемы контроля и самоконтроля за формированием

двигательного навыка:

з) приемы, усложняющие условия выполнения разучиваемых упражнений:

и) «парадоксальные» приемы, использующиеся при неправильно разученном упражнении, когда для того, чтобы исправить ошибки, используют более сложные или утрированные упражнения и др.

Разнообразие методов и приемов позволяет более целенаправленно с меньшими затратами времени, сил и энергии изучить упражнение, учитывая при этом способности и возрастные особенности занимающихся.

## **ЧАСТЬ 2.**

### **АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

#### **2.1. Кувырки**

##### **Кувырок вперед в группировке. Методика обучения**



Кувырок вперед в группировке

**Выполнение.** Из упора присев: наклоняясь вперед, поставить руки на длину предплечий впереди ступней, перенести тяжесть тела на руки, сгибая их и наклоняя голову к груди (смотреть на ноги), оттолкнуться ногами и мягко перекатиться вперед с округленной спиной до упора присев. Во время переката плотно сгруппироваться, захватив руками голени.

##### **Подводящие упражнения**

Из седа перекаты вперед-назад на спине. В группировке. Перекатом вперед принять упор присев, не опираясь руками сзади (рис.2).



Рис.  
2

Из положения лежа на спине поднять ноги до касания носками за головой, согнутые руки поставить на опору пальцами к плечам. Перекатом вперед в группировке прийти в упор присев (рис. 3).



Рис.  
3

Из упора стоя, согнувшись, кувырок вперед в группировке в упор присев (рис. 4).



Рис.  
4

### Выполнение кувырка по разделениям

И.П. - о.с. 1. По команде «Делай - раз!» - упор присев - Принять! (Здесь и далее после каждой команды проверять правильное фиксированное положение тела. 2. Перенести тяжесть тела на руки и опереться затылком - «Делай - два». 3. Оттолкнуться и сделать кувырок в упор присев - «Делай - три». Встать и повернуться кругом - «Делай - четыре». Далее упражнение повторяется. После каждого кувырка можно использовать разные способы поворотов (прыжком, выпадом и т.д.).

**Ошибки.** 1. Неточная постановка рук (на кулаки, неправильная постановка кистей, разведение предплечий в стороны). 2. Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову. 3. Неплотная группировка. 4. Отсутствие опоры и отжимание на руках в момент переворачивания через голову. 5. Медленное переворачивание.

**Страховка.** Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой - подтолкнуть под спину.

### Кувырки назад

Кувырок назад в группировке (рис. 5а, б, в, г, д).

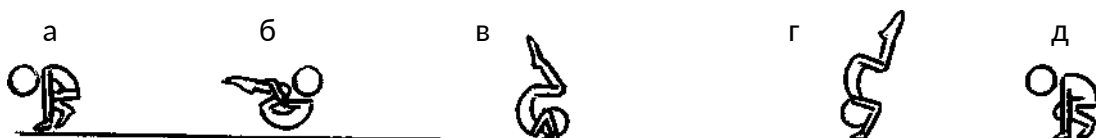


Рис. 5

**Выполнение.**

- а) Из упора, присев, тяжесть тела перенести на руки.
- б) Отталкиваясь руками, быстро перекатится назад, выполнив плотную группировку.
- в) В момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами (пальцы рук обращены к плечам)
- г) И, опираясь на них, перевернутся через голову (не разгибая ног), перейти в упор присев.

### Подводящие упражнения

Из упора присев перекат назад в группировке. Касаясь лопатками пола поставить кисти за плечами (пальцы рук обращены к плечам, локти прижаты к голове) (рис.6).



Рис. 6

Сидя на конце скамейки, руки за голову.

К у в ы р о к н а з а д в группировке с помощью и самостоятельно. Помощник стоит сбоку и в момент опоры на руки приподнимает исполнителя за ноги, поддерживая его за бедро (рис.7).

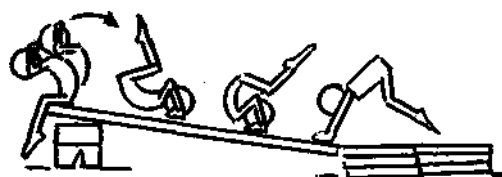
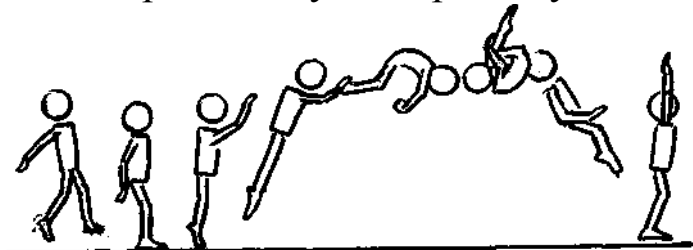


Рис. 7

## 2.2. Сальто вперед. Методика обучения.

### 2.2.1. Сальто вперед в группировке.

Сальто – вращательное движением тела прыжком с полным переворачиванием через голову без промежуточной опоры руками.



**Выполнение.** На последнем шаге разбега выполнить прыжок с одной ноги на две (наскок), с отведением рук назад. С постановкой ног на опору сделать быстрый взмах руками вперед-вверх с последующим торможением и толчок ногами от пола. Стопорящий толчок закончить до прохождения вертикали. В полёте, "подтягивая плечи к ногам", сгруппироваться, руки из положения "вперед" опустить вниз и захватить голень. Когда будет выполнено вращение вперед через голову, быстро разгруппироваться ногами к полу, немного вперед от вертикальной линии.

### Подводящие упражнения

Прыжки и отскоки с разбега и с места разными вариантами: шаг, наскок, прыжок, отскок; бег, наскок, прыжок, отскок; го же ноги врозь через скамейку и др. (рис.8)

С разбега наскок на мостик и с взмахом рук прыжок, не прогибаясь, на горку матов (рис.9).



Рис.8

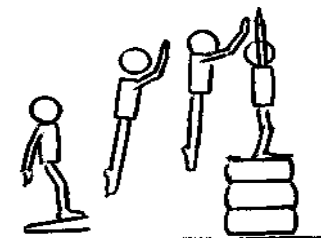
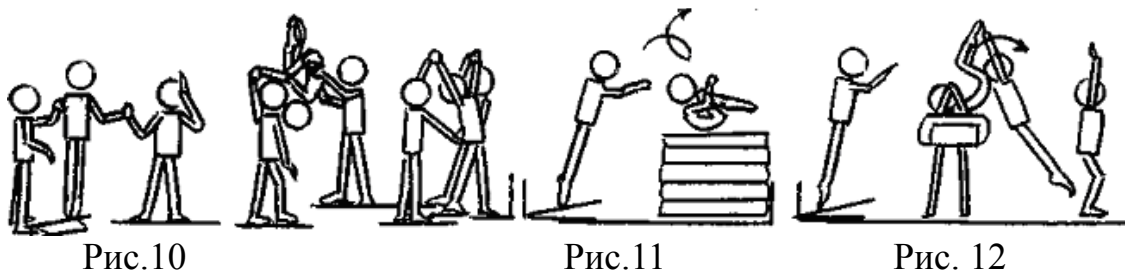


Рис. 9

Переворот вперёд в группировке с опорой на руки партнёров (рис.10).

Из разбега толчком двумя кувырок вперёд (полусальто в лёжа на спине в группировке на горку матов) (рис.11).

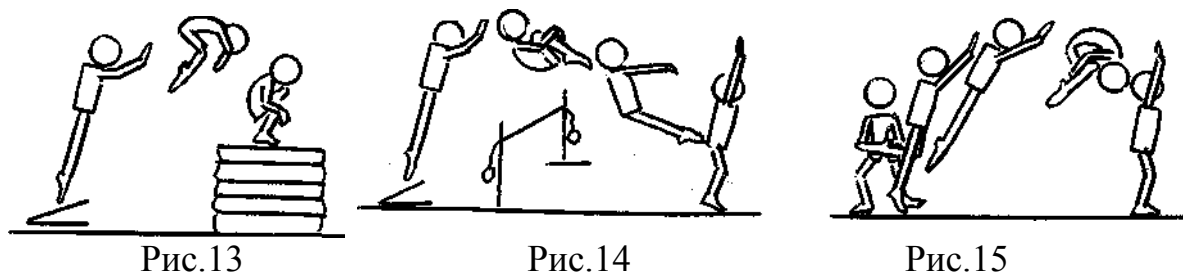
Из разбега толчком двумя кувырок вперёд в группировке с опорой спиной о мат (рис. 12).



Из разбега толчком двумя сальто вперёд на горку матов (рис. 13).

Сальто вперёд через планку или через горку матов (рис.14).

Сальто с помощью партнёра, удерживающего исполнителя за голень (рис.15).



Сальто вперёд в группировке "верхним темпом" (махом рук вперёд-вниз) выполняется с места и в соединении с переворотом вперёд.

### Выполнение

Из И. п. "руки вверх" быстро встать на носки и поднять руки вверх. Не задерживаясь, резко согнуть руки за голову, слегка пружинно присесть и сразу, направляя мах руками по дуге вверх-вперёд-вниз, выполнить высокий прыжок вверх, в полёте создав достаточную скорость тела назад, быстро сгруппироваться, захватив руками голени. Заканчивая вращение вперёд, быстро разгруппироваться, разгибаясь ногами к полу (рис.16).



В соединении с переворотом вперёд сальто вперёд выполняется из прогнутого положения – "натянутого лука", которым заканчивается переворот (рис.17).

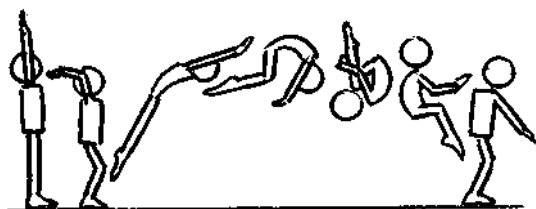


Рис.16

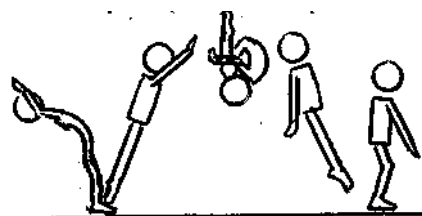


Рис. 17

### Подводящие упражнения

Из о.с. быстро подняться на носки и поднять руки вверх. Не задерживаясь, резко отвести руки назад, слегка присесть и выпрыгнуть вверх-вперёд, разгибая руки вверх (рис.18).

Исполнение сальто вперёд с места со страховкой. Стать слева от исполнителя, в момент вылета помочь движению вверх правой рукой под живот, а затем при группировке круговым движением правой руки вверх-вперёд помочь перевернуться (рис.19).

Сальто вперёд, стоя на батуте, с приземлением в поролоновую яму (рис.20).

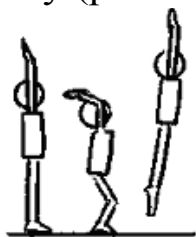


Рис. 18



Рис.19

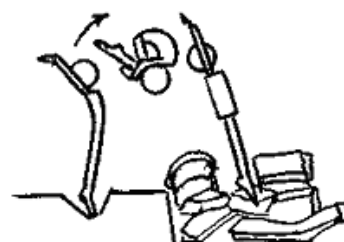


Рис. 20

### 2.2.2. Сальто вперед согнувшись.

#### Выполнение.

Первый вариант. Из разбега наскочить на обе ноги. Выпрямляя тело, одновременно оттолкнуться ногами и взмахнуть руками вперед-вверх, переходя в полёт, округлить спину и, быстро "выпрямить" таз кверху, согнуться в тазобедренных суставах. Во второй половине вращения, акцентировано разогнуться, завершая сальто приходом на одну или обе ноги (рис.21).

Второй вариант. Выполняя сальто согнувшись, обратить особое внимание на то, чтобы окончание маха руками назад совпало с окончанием толчка ногами. Для создания достаточного вращения вперёд и высокого вылета толчок ногами направлять вверх, незначительно наклоняя при этом туловище вперёд и совершая ускоренный сильный мах руками назад (рис.22).

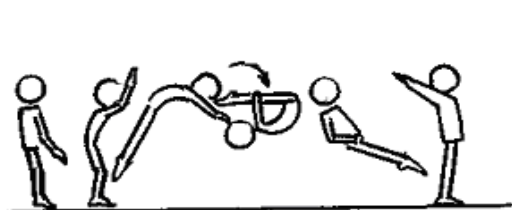


Рис.21

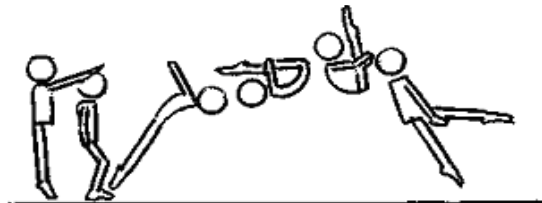


Рис. 22

### **Подводящие упражнения**

Из прыжка (размахивания) кувырок вперёд, согнувшись на брусках (рис.23).

Из прыжка кувырок (полусальто), согнувшись на горку матов (рис.24).

Из упора стоя на перекладине прыжком оборот вперёд в упор, согнувшись на перекладине в соскок (рис.25).



Рис.23

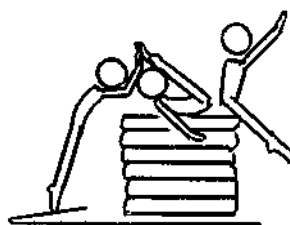


Рис.24



Рис. 25

## **2.3. Сальто назад. Методика обучения.**

### **2.3.1.Сальто назад в группировке.**

Сальто назад чаще всего выполняется с места и после рондата.

1-3. Из основной стойки ноги вместе, слегка приседая, выполнить энергичный мах ненапряженными руками вверх.  
4. Выпрыгивая вверх, незначительно наклониться назад (заканчивая толчок ногами, не прогибаться и не откидывать голову назад). В конце прыжка втянуть живот и поднять голову так, чтобы видеть кисти рук.  
5-6. Резко подтянуть колени к плечам, руками захватить голени и сильно

сгруппироваться, подтянув ноги кверху-назад. 7-8. Находясь лицом книзу, разгруппироваться и, опуская ноги вниз, поднять руки и приземлиться на носки напряженных ног (рис.26).

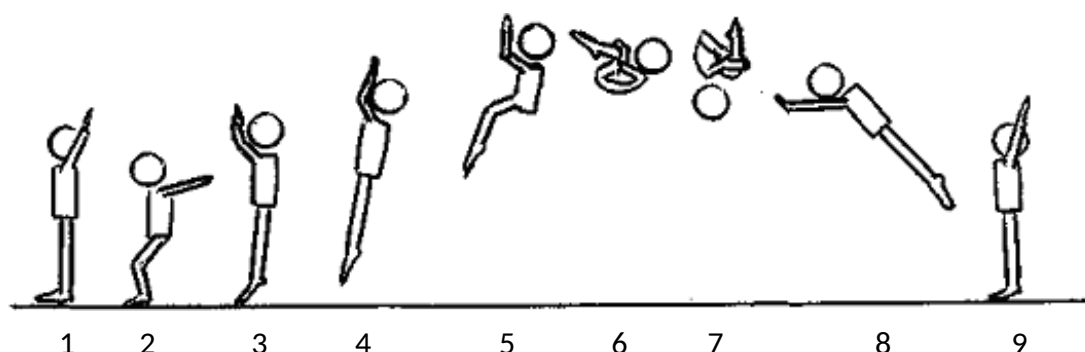


Рис. 26

### Подводящие упражнения

Из полуприседа прыжок и вверх со взмахом руками вверх (рис. 27).

Толчком одной (двумя) подъём переворотом в упор, согнув ноги (рис.28).



Рис.27



Рис. 28

Стоя спиной к гимнастическому коню, с прыжка лечь на спину в группировку и перекатом назад встать на ноги. Поддерживать исполнителя под плечо при перевороте назад через голову (рис.29).

Прыжки с подниманием рук вперёд (рис.30).

Прыжки в группировке (рис. 31).

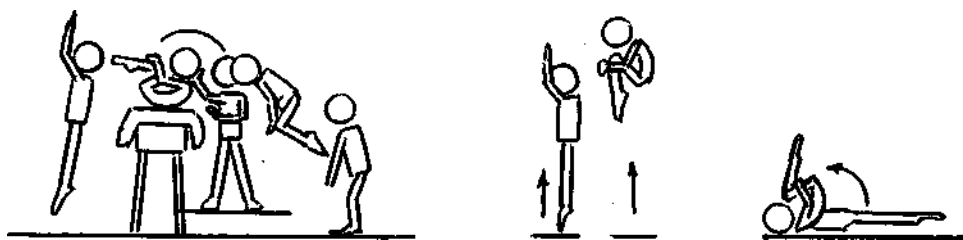
Лежа на спине, группировка (рис.32).

Рис.29

Рис.30

Рис.31

Рис. 32



Прыжок вверх в положение лёжа в группировке на плече партнёра, поддерживающего исполнителя за поясницу (рис.33).

Сальто назад в группировке с помощью страхующих, удерживающих исполнителя за плечи (рис. 34).

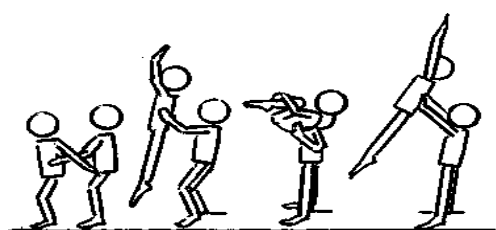


Рис. 33

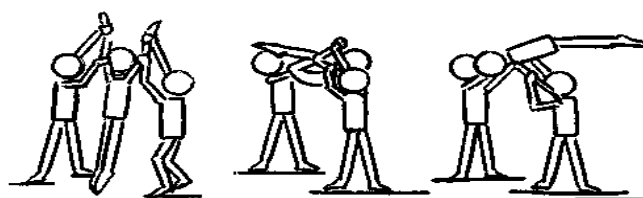


Рис. 34

Стоя на ладонях сидящего на полу партнёра, сальто назад в группировке. Страхующий поддерживает стоя сбоку, хватом за предплечье и плечо исполнителя (рис. 35).

Стоя на автокамере (подкидном мостике батуте), сальто назад в группировке со страхующим поясом и без него (рис.36).

Сальто назад броском под ногу (рис. 37).

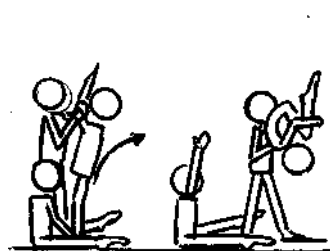


Рис. 35

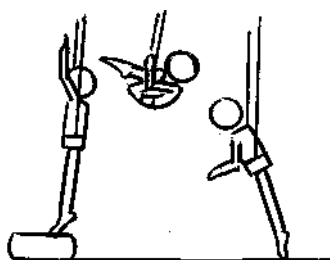


Рис. 36

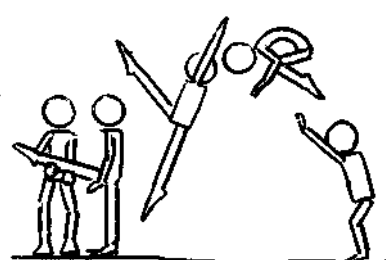


Рис. 37

### Двойное сальто назад в группировке.

После стопорящей постановки ног на опору, в курбете, выполнить мощный толчок ногами с быстрым выпрямлением тела и резким махом руками вверх-назад за голову с последующим торможением (1). Сразу после толчка ногами, выполнить плотную группировку, которая принимается круговым движением согнутыми в локтях руками (2-3). Выполнив группировку на первом сальто, необходимо ещё плотнее сгруппироваться на втором (4-5), притягивая колени к плечам. В последней четверти второго сальто выпрямиться и приземлиться (6-8) (рис. 38).

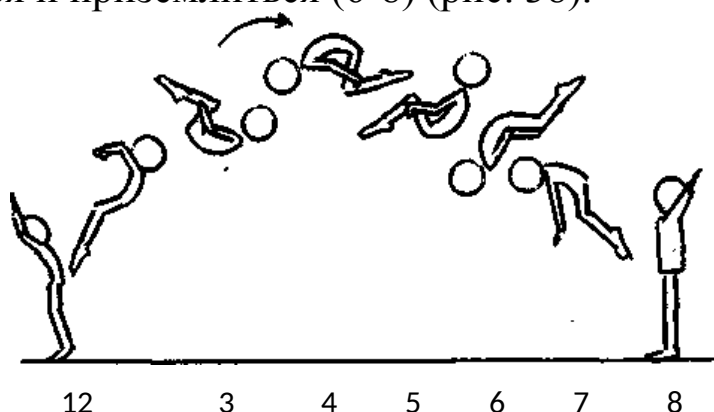


Рис 38

### Затяжное сальто назад.

Толчком двумя по направлению вверх (1), не прогибаясь и не отводя голову назад, выполнить горизонтальный полёт (2-3). В месте, когда вращения затухают, стремительно сгруппироваться, голову наклонить назад и приземлиться (4-6) (рис. 39).

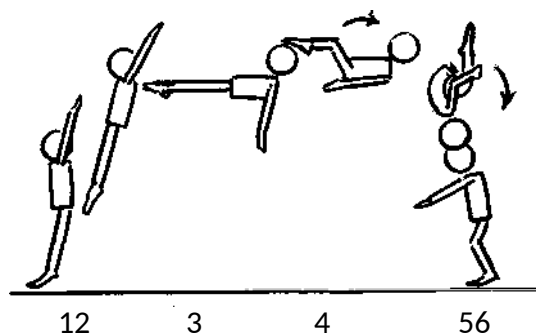


Рис. 39

### 2.3.2. Сальто назад согнувшись.

Сальто назад, сгибаясь и разгибаясь.

После рондата, отталкиваясь ногами сделать энергичный резкий мах руками вверх-назад (1-2). Возможно раньше и резче согнуться в тазобедренных суставах, направляя ноги вверх. (3-4). Находясь головой вниз, разогнуться и зафиксировать прямое (прогнутое) положение тела (5) (рис.40).

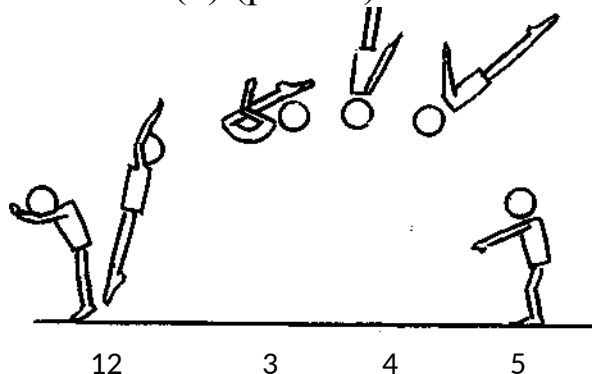


Рис. 40

### Подводящие упражнения

Из виса, лёжа на ногах, толчком двумя вис, согнувшись на бедрах (рис.41).

Из упора стоя, толчком двумя, быстро подъём переворотом в упор (рис.42).

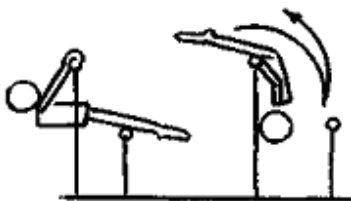


Рис.41

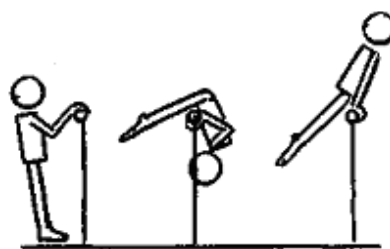


Рис.42

Из упора стоя, толчком двумя, переворотом в соскок с кувырком вперёд. Упражнение выполняется на шесте (палке) удерживаемого двумя партнёрами (рис.43).

Прыжок назад, согнувшись, на спину на горку матов. Кувырком назад соскочить на пол (рис.44).

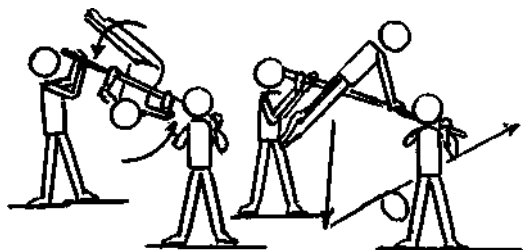


Рис.43

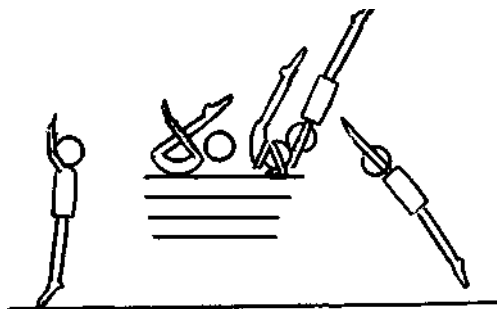


Рис. 44

### Подводящие упражнения

Из виса, лёжа на ногах, толчком двумя вис, согнувшись на бедрах (рис. 45).

Из упора стоя, толчком двумя, быстро подъём переворотом в упор (рис. 46).

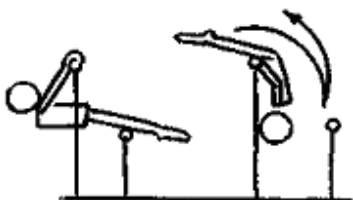


Рис. 45

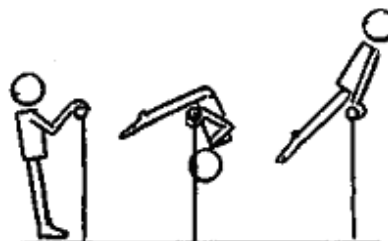


Рис. 46

### 2.3.3. Сальто назад прогнувшись.

Учитывая скорость предыдущего упражнения (рондата, фляка) после стопорящей постановки ног на опору (1), в заключительной части толчка ногами выпрямиться по направлению вверх, взмахнув руками и подняв плечи кверху. Заканчивая толчок ногами, руки и плечи затормозить (2). В фазе полёта опустить руки вниз или в стороны и прогнуться в грудной части (3-4). Пройдя горизонтальное положение, выпрямиться и приземлиться (5-6) (рис.47).

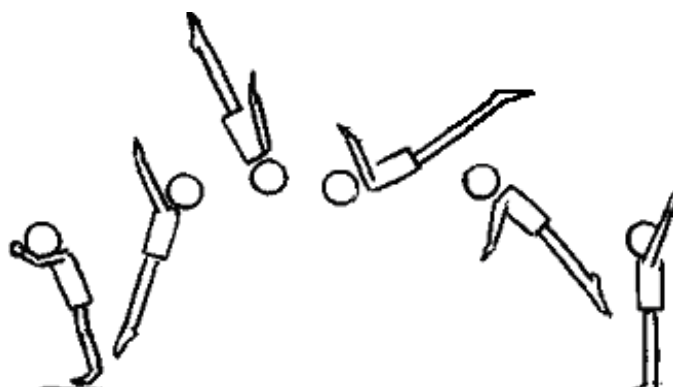


Рис. 47

### Подводящие упражнения

Зафиксировать позу перехода от опоры к полёту, а затем прыгнуть вверх-назад с махом руками вверх. Стоя сбоку, подкрутить исполнителя в момент завершения толчка левой рукой снизу под бедро, а правой обхватить его за поясницу и удерживать на плече (рис.48).

Сальто назад, выпрямившись, с мостика в положение лёжа на животе на горку матов (рис.49).



Рис.48

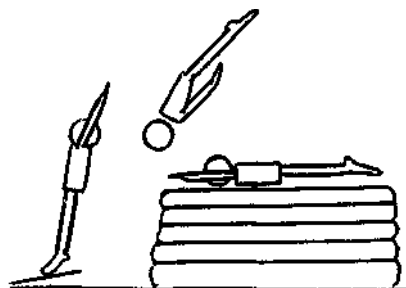


Рис. 49

Сальто назад с помощью партнёра (рис.50).

Из размахивания кувырок назад, прогнувшись назад на брусках (в вис или соскок) (рис. 51).

Прямое сальто назад на горку матов с подкидного мостика (батута) (рис. 52).



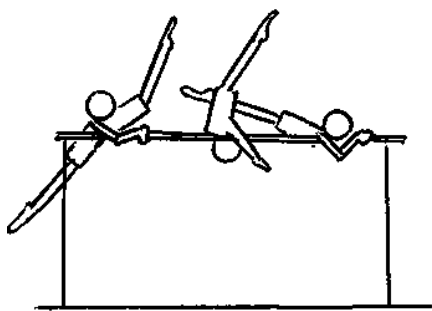


Рис.50

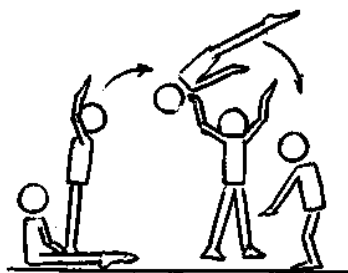


Рис. 51

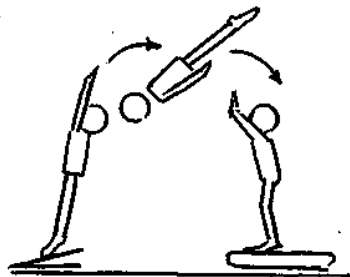


Рис. 52

## ЛИТЕРАТУРА

1. Гимнастическое многоборье: Женские виды. Изд. 2е перераб./ Под ред. Гавердовского Ю.К.-М.: Ф и С, 1986.-335с., ил.
2. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика.-М.: Гуман. изд. центр Владос, 2003.-64с., ил.
3. Курьсь В.Н. Смолевский В.М. Сложные акробатические прыжки.-М.: Ф и С, 1985.-143с., ил.
4. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика.-Киев.: Олимпийская литература, 1999.-462с., ил.
5. Спортивная акробатика: Учебник для ин-тов физ. культ./ Под ред. Коркина В.П.-М.: Ф и С, 1981.-238с., ил.
6. Юный гимнаст./ Под ред. Шлемина А.М.-М.: Ф и С, 1973.-376с., и