

Муниципальное образовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 33 им. Колосовой Л.А.
(с углубленным изучением отдельных предметов)

**Методические рекомендации при обучении
акробатическим упражнениям
обучающихся 1 – 4 классов**

Якутск 2018г

Выполнила: Надежда Сергеевна Исламова
учитель физической культуры I категории



Для заметок

Введение

В комплексной программе физического воспитания учащихся начальной школы большое внимание уделяется освоению сравнительно несложных акробатических упражнений. Перечень упражнений невелик, однако благодаря своей динамичности и эмоциональности они широко используются на уроках гимнастики в школе и являются эффективным средством физического воспитания учащихся. При их выполнении воспитывается смелость, умение управлять своим телом во времени и пространстве, совершенствуется функция вестибулярного аппарата.

Большое значение акробатические упражнения имеют и как средство развития таких физических качеств, как сила, гибкость, ловкость, прыгучесть.

Основной задачей второго этапа обучения, этапа разучивание акробатических упражнений, наибольшее распространение получил метод целостного выполнения упражнения, который подразумевает выполнение изучаемого движения в целом. Его применяют при освоении несложных по технике исполнения элементов и соединений и в случаях, когда разучиваемое упражнение не поддается расчленению. На этом этапе важен выбор наиболее эффективных методов обучения, уточнение представлений об изучаемом упражнении и устранении ошибок.

Каким бы полным ни было предварительное представление, оно не может быть абсолютно точным при исполнении. В первых попытках оно уточняется в результате непосредственно воспринимаемых ощущений. С этой целью применяется страховка. С помощью специальных приемов учитель помогает ученику получить правильное ощущение, осознать своевременность и интенсивность главных усилий.

На этом этапе используется метод, подводящих упражнений. Он заключается в выполнении ранее изученных движений, которые входят в содержание выполняемого движения.

Результатом завершения данного этапа является технически правильное и самостоятельное выполнение упражнения, что даёт возможность перейти к третьему этапу обучения – этапу закрепления и совершенствования упражнения, возможность его выполнения в сочетании с другими элементами.

Методика обучения акробатическим упражнениям.

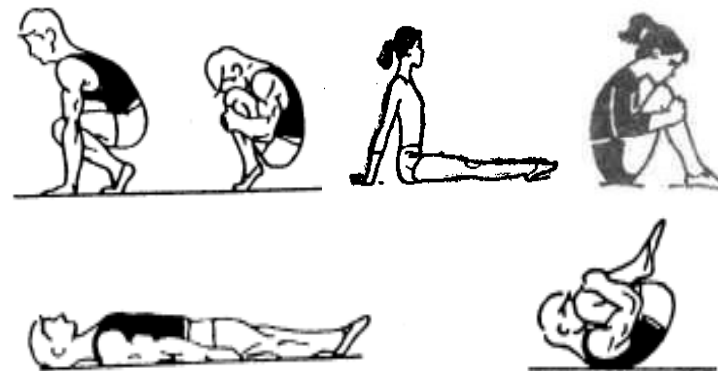
Большое значение в обучении акробатическим упражнениям имеют представления детей о самом элементе, из каких частей он состоит, какова последовательность их выполнения, какие ошибки могут быть при их выполнении, поэтому учитель должен знать порядок усвоения составляющих данного упражнения. Прежде всего учащихся следует познакомить с простыми элементами как упор присев, группировка, перекат из различных исходных положений.

Упор присев – присед, колени вместе, руки на полу, плечи над кистями, голова прямо. Из упора присев начинаются все основные акробатические упражнения.

Группировка – выполняется из упора присев, колени подтягиваются к груди, локти прижать к туловищу, кисти рук захватывают голень, спина круглая. Может выполняться из положения сидя, лёжа на спине.

Последовательность обучения:

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



Типичные ошибки:

1. откинута голова назад;
2. ноги разведены;
3. неправильный захват руками голеней;
4. 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 совершенствование более сложных.

Этапы и методы обучения акробатическим упражнениям.

Процесс обучения отдельному упражнению, а следовательно, содержание и последовательность применяемых методов и методических приемов можно представить в виде трех тесно связанных друг с другом этапов. Каждый этап имеет свои методические задачи.

Основной задачей начального этапа обучения является создание предварительного представления об изучаемых упражнениях. Учащиеся должны познакомиться с гимнастической терминологией.

На этом этапе большое значение имеет словесный метод и метод показа. Показ упражнения должен быть безошибочным, т.е. образцовым. Перед показом учитель обращает внимание учащихся на составные части упражнения с таким расчетом, чтобы во время исполнения они знали, на что обратить внимание.

Седы

Сед – положение занимающегося сидя на полу или на снаряде с прямыми ногами, руки касаются опоры или находятся в каком-либо положении (рис. а)

Сед – ноги врозь

Сед – согнувшись (рис. в)

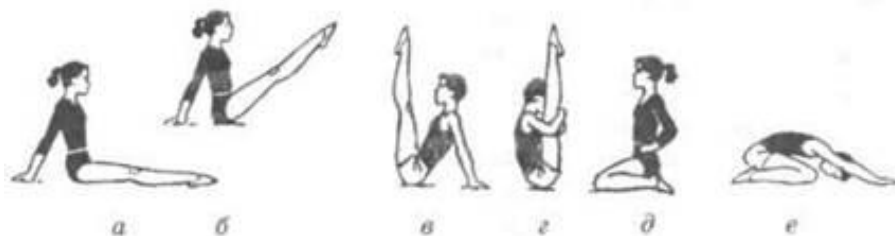
Сед – согнувшись с захватом (рис. г)

Сед - углом (рис. б)

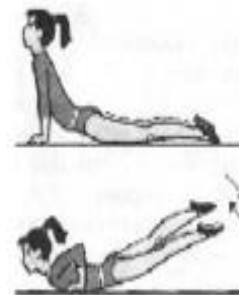
Сед - на пятках (рис. д)

Сед - на пятках с наклоном (рис. е)

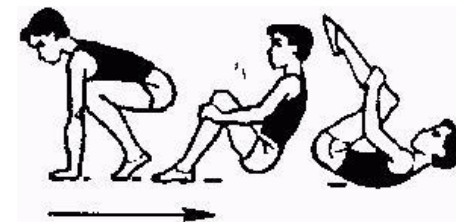
Сед - на бедре



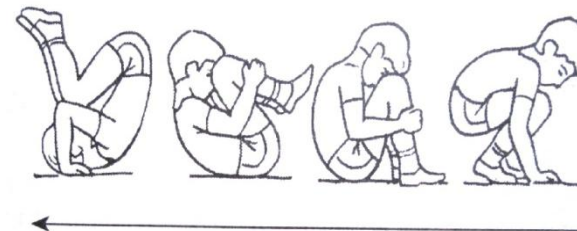
Перекат в сторону из упора на коленях



Перекат вперед прогнувшись
лежа животе



Перекат назад в группировке



Перекат назад в группировке с опорой о руки

Перекаты: техника выполнения.

Перекаты – это движения назад и вперёд с последовательным касанием пола отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекат является составной частью кувырка назад, стойки на лопатках и “подводящим” упражнением для обучения этим элементам.

Программой предусмотрены перекаты вперёд и назад в группировке, в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись лёжа на животе.

Последовательность обучения:

1. Из положения сидя, в группировке перекаты назад, вперёд на спине, не останавливаясь, повторить несколько раз – вернуться в и.п.
2. То же из упора присев – перекаат назад, вернуться в упор присев.
3. То же из упора присев – перекаат назад, вернуться в о.с. (основная стойка).
То же, перекаат выполнить до касания мата плечами, вернуться в упор присев.
5. Перекааты вперёд и назад прогнувшись, в положении лёжа на животе.

Типичные ошибки:

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

Полуприсед – положение занимающегося на согнутых ногах «старт пловца»

Присед – положение занимающегося, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в любом положении;

Круглый присед – приседание на носках, колени вместе, туловище согнуто вперед, руки вперед, голова опущена;



Упоры – положения, в которых плечи находятся выше точек опоры.

Упор стоя (рис. а)

Упор лежа (рис. б)

Упор лежа сзади (рис. в)

Упор лежа боком (рис. г)

Упор на коленях (рис. д)

Упор на правом (левом) колене (рис. е)

Упор на колене с захватом

Упор на колене боком (рис. ж)

Упор присев (рис. а)

Упор лежа на бедрах (рис. з)

Упор лежа сзади на предплечьях (рис. и)

Упор лежа на предплечьях (рис. к)

Упор лежа кольцом (рис. л)

