

Согласовано
Методист Колледжа

М. Абдрешова
М. Абдрешова
6 марта 2024 г



Методическая разработка
по предмету Физическая культура
На тему:

**Методическая разработка по технике выполнения
и методике обучения акробатических упражнений**

Разработал преподаватель
В. Кожевникова

Рассмотрено на заседании
ПЦК Физического воспитания
протокол № 8 от 5 марта 2024 года
Председатель ПЦК В.Кожевникова

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Перекаты вперед, назад и в сторону
2. Кувырок вперед
3. Полет – кувырок вперед
4. Кувырок назад
5. Стойка на лопатках
6. Стойка на голове и руках
7. Стойка на руках
8. Мост
9. Переворот в сторону

Литература

ВВЕДЕНИЕ

Акробатика является одним из важных средств системы физического воспитания.

Известно, что акробатические упражнения оказывают разностороннее влияние на организм человека. С их помощью воспитываются такие ценные качества, как сила, быстрота, точность движения, ориентировка в пространстве и тонкое чувство равновесия.

При систематических занятиях акробатикой происходит укрепление и совершенствование опорно-двигательного аппарата. Исследования над детьми и подростками, занимающимися акробатикой показали, что элементы, связанные с переворачиванием и вращением в различных плоскостях, а также длительное удержание равновесия головой вниз, благотворно влияют на организм занимающихся.

Мышечная система занимающихся акробатикой имеет хорошие морфологические и функциональные показатели. Способность мышц к расслаблению высокая. Функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем под влиянием занятий акробатикой улучшается, жизненная емкость увеличивается. Спортивный травматизм на уроках акробатики незначителен.

Простейшие акробатические упражнения: перекаты вперед и назад, в стороны (в группировке), стойка на лопатках, колесо, — нужно применять с самого раннего возраста, т.е. начиная с 3-4 лет. Эти упражнения, разрешая задачи укрепления организма, координации мышечных усилий, тренируют главным образом двигательный, зрительный и вестибулярный анализаторы.

В данном учебном пособии рассматриваются основные акробатические упражнения для студентов I-IV курсов.

С целью удобства изложения и лучшего восприятия текстового материала преподавателем, дается краткая характеристика каждого упражнения, затем излагается техника, последовательность разучивания, страховка, помощь и ошибки, встречающиеся при выполнении рассматриваемого элемента.

1. Перекаты вперед, назад и в сторону

Перекаты вперед и назад в группировке выполняются из положения: а) лежа на спине в группировке; б) из положения упора присев; в) упора сидя; г) из положения стоя согнувшись; д) из О.С.

Перекаты вперед и назад могут быть выполнены согнувшись и прогнувшись, в сторону прогнувшись и круговой перекал.

Техника

а) Из упора присев мягко сесть, перекатываясь назад в группировке коснуться затылком опоры. Далее перекатываясь вперед прийти в упор присев.

б) Перекаты вперед и назад согнувшись выполняются из положения сидя, лежа, упора согнувшись и из о. с. через сед согнувшись. При выполнении их тело находится в согнутом положении во время переката назад. Незначительное разгибание в тазобедренных суставах производится в начале переката вперед.

в) Перекаты вперед и назад прогнувшись выполняются из положения упора лежа, из упора стоя на коленях и из основной стойки. Последний элемент является очень сложным и доступен спортсменам высокой технической подготовленности. При выполнении перекатов вперед и назад прогнувшись тело должно быть оптимально напряженно прогнуто, руки согнуты в локтевых суставах и у груди, голова прямо.

г) Перекал в сторону выполняется из положения лежа на спине, руки вверх. При выполнении переката вправо нужно слегка послать ноги вправо (боковой изгиб) и опереться пятками о пол. Затем, разгибаясь в тазобедренных суставах, перекалиться на живот и, продолжая движение, перейти на спину.

д) Круговой перекал выполняется из седа согнувшись, ноги врозь движением в сторону на спину и далее до И.П.

Последовательность разучивания

При разучивании перекатов назад и вперед в группировке необходимо выполнить следующие упражнения:

а) группирование тела стоя на одной ноге на месте; б) то же, но в движении; в) группировки сидя; г) группировки лежа на спине.

1. Из седа в группировке перекал назад и перекалом вперед и.п.

2. Из упора присев перекал назад и перекалом вперед и.п.

3. Из о.с. через упор присев перекал назад и перекалом вперед упор присев, встать.

4. Перекал в сторону с широкой группировкой из приседа.

5. Круговой перекал из седа согнувшись.

6. Перекал назад и вперед согнувшись из седа.

7. Перекалы в сторону.

Перекалы в сторону следует проводить одновременно с перекалами вперед и назад. Выполнение одних и тех же перекатов быстро надоедает. Чтобы избежать явления неудовлетворенности занимающихся, необходимо чередовать перекалы вперед и назад с перекалами в сторону.

Ошибки, встречающиеся при выполнении кувырка

1. Низкая постановка ног
2. Отсутствие толчка ногами
3. Низкая голова
4. Положение туловища (из упора присев)
5. Сгибание пальцев рук во время группировки

2. Кувырок вперед

Техника

Кувырок вперед следует изучать из упора присев, стопы параллельны, руки на расстоянии 30-60 см от стоп.

Из упора присев, сгибая руки в локтевых суставах и наклоняя голову вперед, сделать сильный толчок ногами по направлению движения. Качаясь спиной, затылком мягко перекатиться на лопатки и, перекачавшись на округленную спину, энергично посадить руки, плечи и голову вперед, плотно сгруппироваться и принять в упор присев.

Последовательность выполнения кувырка вперед

- а) Из основной стойки, приседая, сгруппироваться и резко принять исходное положение.
- б) Из положения лежа на спине, руки за головой (вверх), подтягивая ноги к груди, быстро сгруппироваться и, выпуская группировку, принять исходное положение.
- в) Из приседа в группировке, мягко садясь, сделать перекат назад (в это время голова должна быть наклонена вперед) и перекатом вперед встать.
- г) Раскачивание в упоре присев.
- д) Из упора присев, раскачиваясь (вперед и назад), кувырок вперед.
- е) Из упора присев кувырок вперед.
- ж) Из "старта пловца" кувырок вперед.
- з) Из основной стойки, приседая, через упор присев выполнить кувырок вперед.
- и) После освоения кувырка вперед можно рекомендовать выполнить 2-3 кувырка подряд.
- к) Совершенство кувырок вперед, можно этот элемент акробатики выполнить с волейбольным мячом в руках. При этом нужно следить чтобы студент опускался за мячом на лопатки.
- л) Кувырок вперед с ловлей мяча, брошенного навстречу. Мяч следует подбрасывать тогда, когда студент заканчивает выполнение кувырка вперед.
- м) Кувырки вперед из положения стоя согнувшись (ноги врозь и вместе).
- н) кувырок вперед из выпада.

Предположим, что у студента маховая нога - правая. В этом случае он должен выполнить выпад левой вперед, руки вперед-вверх, голова прямо. Приседая на левой, поднимая правую ногу назад, наклониться вперед и опереться руками о пол на расстоянии 50-60 см от левой ступни. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, выполнить толчок левой ногой. Во время касания опоры затылком и переката на лопатки быстро соединить левую ногу с правой. Продолжая перекат на спине, энергично сгруппироваться и встать.

При выполнении этого элемента следует обратить внимание на свободный мах одной и толчок другой ногой.

- о) Выполнение кувырка из положения выпада с захватом согнутой ноги у голеностопного сустава.

Сделав выпад левой, наклониться вперед и опереться руками о пол на расстоянии 50-60 см от ступни, перекачываясь на спину, взяться руками за голеностопный сустав левой, закончить кувырок приседом на левой ноге, вытянув правую вперед, затем встать.

Ошибки, встречающиеся при выполнении кувырка вперед

1. Близкая постановка рук к стопам.
2. Отсутствие толчка ногами.
3. Опора головой.
4. Неплотная группировка.
5. "Откидывание" головы назад во время переката через спину.
6. Выполнение кувырка с ровной спиной.
7. Наклон головы к плечу (вправо, влево).

3. Полет - кувырок вперед

При правильном выполнении кувырка руки ставятся на расстоянии 50-60 см от стоп. С самого начала обучения нужно прививать правильные навыки постановки конечностей на опорную поверхность, амплитуды, скорость и степень напряженных мышц.

Техника

Полет-кувырок выполняется с разбега и наскока на обе ноги, маха руками вперед-вверх и толчка ногами. После толчка ногами занимающийся переходит в безопорное положение с прогнутым телом, руки вверх- в стороны, голова прямо и взгляд обращен к месту приземления на руки. Завершив полет, занимающийся приземляется на напряженные руки с последующим сгибанием их, наклоном головы на грудь и жестким удержанием тела в прямом положении. Далее, выполняя перекат на спину, студент группируется (быстро посылая руки к ногам) и заканчивает в основной стойке.

Последовательность разучивания

Правильный ритмичный разбег создает условия для выполнения оптимального толчка в нужном направлении. Разбег должен выполняться с постепенным увеличением скорости, достигающей максимума в конце.

Для быстрого овладения техникой полета-кувырка нужно выполнять следующие упражнения:

- а) С разбега толчком двух ног полет в упор лежа на горку гимнастических матов (Н=80-90 см).
- б) Положить два гимнастических мата друг от друга на расстоянии 70-80 см. Занимающийся стоит на краю одного и толчком ног выполняет полет-кувырок на второй гимнастический мат.
- в) То же с 2-3 шагов разбега.
- г) Увеличить расстояние между матами до 1-1,5 м.
- д) Для увеличения высоты полета выполнить кувырок через гимнастическую скамейку, поставленную между двумя матами.
- е) Полет-кувырок через веревочку на высоте 50-60 см.

Страховка и помощь

Страховку и помощь следует оказывать стоя слева или справа от места толчка ногами занимающихся. После того, как будет выполнен толчок, преподаватель должен, поддерживая занимающегося одной рукой под грудь, другой- под бедра, помочь приземлиться на руки и выполнить кувырок вперед.

Своевременная страховка и помощь при выполнении упражнений играет важную роль в процессе обучения. Страховка и помощь помогает не только выполнению элемента, но и дает возможность занимающимся прочувствовать отдельные компоненты техники изучаемого упражнения.

Ошибки, встречающиеся при выполнении кувырка полетом

1. Низкий полет.
2. Согнутое положение тела в полете.
3. Короткий полет.
4. Приземление на "мягкие" руки.
5. Преждевременное сгибание в тазобедренных суставах во время опоры руками.

4. Кувырок назад

Кувырок назад, как и кувырок вперед, выполняется с последовательным касанием пола отдельными частями тела с обязательным переворачиванием через голову.

Кувырок назад следует выполнять из упора присев. Для обеспечения достаточного вращательного движения, разгибая ноги в коленных суставах, перенести тяжесть тела на руки, затем, сгибая ноги, группирясь сесть. После этого выполнить перекал назад на лопатки с округленной спиной, наклоненной вперед головой и опереться ладонями о пол за плечами (пальцы обращены к плечам). Продолжая вращательное движение назад, разогнуть руки и прийти в упор присев.

Последовательность разучивания

Обучать этому упражнению акробатики рекомендуется в следующей последовательности:

- а) Вращение головой влево и вправо.
- б) Из упора присев перекал назад до упора ладонями за плечами и перекалом вперед упор присев.
- в) Из упора присев с округленной спиной и наклоненной вперед головой мягко сесть и перекалнуться на спину, затем через плечо в упор, стоя на коленях.
- г) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- д) и.п. руки согнуты над плечами - разгибание рук (имитация жима штанги).
- е) Из упора присев кувырок назад с наклонной поверхности (с горки).
- ж) Из упора присев кувырок назад.

После того, как будет усвоен кувырок назад из упора присев, можно приступать к выполнению этого элемента из основной стойки и после прыжка с поворотом: прыжок с поворотом, приземляясь быстро согнуть ноги и кувырок назад; затем 2-3 кувырка назад.

Страховка и помощь

Страховку и помощь следует оказывать справа или слева от занимающегося путем проводки под поясницу во время переката назад на лопатки.

Для быстрейшего освоения этого упражнения в начале обучения следует подталкивать занимающегося под спину во время переката на лопатки.

Ошибки, встречающиеся при выполнении кувырка назад

1. Отсутствие опоры руками за плечами.
2. Падение на спину.
3. Наклон головы назад во время переката.
4. Медленное разгибание рук во время перехода через голову.
5. Наклон головы в сторону.

5. Стойка на лопатках

В начале обучения статическим упражнениям не следует увлекаться количеством и продолжительностью упражнения тела в неподвижном состоянии. Статические упражнения выполняются главным образом с задержкой дыхания. Задержка дыхания и сами статические положения тела вызывают быстрое утомление центральной нервной системы. Утомление при статических усилиях (стойка на лопатках, на голове и руках, на кистях и различные горизонтальные упоры), как известно, наступает быстро, несмотря на кажущуюся иногда легкость упражнения. Из физиологии работы нервно-мышечного аппарата известно, что мышцы человека способны отвечать длительное время на раздражения одинаковой силы, а нервы такой способностью не обладают. Отсюда и видно, что утомление наступает в центральной нервной системе.

При работе динамического характера (перекаты, кувырки, перевороты, сальто, бег с подскоками) в центральной нервной системе происходит непрерывное чередование процессов возбуждения и торможения. Такая координация нервных процессов обеспечивает более длительную работоспособность.

При статическом усилии (стойка на лопатках, на голове и руках, на кистях, "мост", равновесие на ноге и руке), в соответствующих нервных центрах, состояние возбуждения поддерживается непрерывно, без ритмического чередования с торможением. Такой характер работы вызывает быстрое утомление. Из вышесказанного следует, что при планировании учебного материала и при организации занятий по акробатике необходимо чередовать динамические акробатические упражнения со статическими элементами.

Техника

Стойка на лопатках выполняется опорой руками о поясницу, о пол и вдоль тела. При выполнении стойки на лопатках тело нужно держать прямо. Сгибания в тазобедренных суставах не должно быть. Опору нужно производить затылком, лопатками, ладонями о поясницу и локтями о пол.

Последовательность обучения стойке на лопатках

- а) Кружение головой.
- б) Из упора присев перекат назад в группировке и стойка на лопатках с согнутыми ногами.
- в) Перекат назад согнувшись, коснуться носками за головой.
- г) Из упора присев перекатом назад в группировке опереться руками в поясницу и, выпрямляя ноги, выполнить стойку на лопатках.
- д) Из основной стойки через упор сидя перекатом назад стойка на лопатках.
- е) Кувырком вперед, стойка на лопатках.
- ж) Кувырок вперед, вторым кувырком стойка на лопатках.

Страховка и помощь

Страховка и помощь обеспечивается преподавателем слева или справа от занимающегося одной рукой под таз, другой - за ноги. Преподаватель обеспечивает занимающемуся не только устойчивое равновесие, но и помогает правильно выполнить стойку на лопатках.

Ошибки, встречающиеся при выполнении стойки на лопатках

1. Чрезмерно широкая опора локтями (от тела).
2. Сгибание в тазобедренных суставах.
3. Сгибание в коленных и тазобедренных суставах.

6. Стойка на голове и руках

Стойка на голове и руках является подготовительным упражнением для стойки на руках и стойки на плечах на параллельных брусьях.

Техника

Стойка на голове и руках выполняется из упора присев. Занимающийся, сгибая руки, ставит голову на опору (чтобы точки опоры образовали равносторонний треугольник). Далее махом одной и толчком другой ноги (или толчком двух ног), передавая тяжесть тела на голову, выходит в стойку. Для сохранения устойчивого равновесия необходимо равномерно распределить тяжесть тела на голову и руки. Различают две стойки: 1-я с прогибом в поясничной части позвоночного столба; 2-я с ровной спиной. В первом и втором вариантах руки ставятся одинаково, а постановка головы имеет некоторое различие.

В стойке с прогибом занимающийся ставит голову большей частью на лоб, и вследствие этого, голова наклоняется назад, шея разогнута и тяжесть тела падает неравномерно (на голову или же на руки).

Стойка с прямой спиной считается правильной, так как опора производится верхней частью лба или на темя, а также на руки. При этом тяжесть тела распределяется равномерно, т.е. на руки и голову. Шею гимнаст держит прямо.

Последовательность разучивания

а) Из упора присев на левой (правой) ноге у гимнастической стенки поставить голову на ковер (или на гимнастический мат), руки на ширину плеч, локти вовнутрь. Махом одной и толчком другой выйти в стойку на голове и руках. Ногами опереться о гимнастическую стенку. Постепенно отдаляя ноги от стенки, сохранить стойку.

б) Исходное положение то же самое, но выполнение с поддержкой товарища, держащего за ноги выполняющего стойку.

в) Исходное положение упор присев. С опорой головой толчком ног (группируясь и разгибаясь) стойка на голове и руках.

г) Исходное положение упор присев. Силой группируясь стойка на голове и руках.

д) Исходное положение упор присев. Силой согнувшись стойка на голове и руках.

е) Из упора стоя согнувшись стойка на голове и руках.

ж) Из седа на пятках толчком стойка на голове и руках.

Страховка и помощь

При выполнении стойки на голове и руках преподаватель становится справа (слева) от занимающегося и во время маха (или толчка ногами) одной рукой подхватывает ученика за маховую ногу, помогает выйти в стойку. Другой рукой поддерживает под спину.

Ошибки, встречающиеся при выполнении стойки на голове и руках

1. Стойка на лбу с прогибом.
2. Близкая или чрезмерно дальняя постановка головы на опору (от рук).
3. Постановка головы на линию рук.
4. Чрезмерно широкая постановка рук.
5. Стойка на голове и руках с недоходом до вертикального положения.

7. Стойка на руках

Стойка на руках является одной из красивых и сложных поз в акробатике и гимнастике. Овладение её техникой является обязательным для будущих высококвалифицированных спортсменов.

Сложность выполнения стойки на руках заключается в том, что руки далеко не так развиты, как ноги. Для выполнения стойки на руках необходимо, чтобы ОЦТ тела находился над площадью опоры. В начале обучения ОЦТ, как правило, не доходит или переходит за вертикальную линию, проходящую через точку опоры. В обоих случаях ОЦТ занимающегося под действием силы тяжести тела будет понижаться и, следовательно, выйти в стойку и сохранить равновесие становится невозможным.

Следующей сложностью выполнения стойки на руках является её неестественность, которая сразу же предъявляет большие требования ко всем органам и системам. Прежде всего, увеличивается прилив крови к голове, дыхание затрудняется, мышцы рук и плечевого пояса испытывают чрезмерную нагрузку и, в результате, наступает быстрое утомление.

Несмотря на всю сложность выполнения этого упражнения акробатики имеются различные примеры, показывающие, что человек способен овладеть техникой не только стойки на руках, но и на одной руке, на двух руках с большим прогибом, стойки на одной руке флажком и т.д.

Техника

Стойка на руках может быть выполнена из о.с., упора присев, упора согнувшись и т.д. В данном примере исходное положение – выпад левой, руки вверх. Из этого положения занимающийся наклоняясь вперед и ещё более сгибая левую ногу, делает мах правой ногой с одновременной постановкой напряженно прямых рук на опору (руки ставятся на ширину плеч, пальцы растопырены). Далее, выполнив толчок ле-

вой, ученик соединяет её с маховой ногой. Для удержания равновесия на руках занимающийся “закрепляет руки и плечи”, спину держит прямо, голову слегка приподнимает и взгляд обращает на пальцы рук. В стойке на руках следует сократить ягодичные мышцы и чувствовать натяжение мышц задней поверхности бедра.

Последовательность разучивания

- а) Стойка на лопатках.
- б) Стойка на голове и руках.
- в) Стойка на плечах на брусках.
- г) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- д) Из выпада махом одной и толчком другой ноги стойка на руках со страховкой и помощью.
- е) Из выпада махом одной и толчком другой ноги стойка на руках с опорой ногами о гимнастическую стенку (о стену). Постепенно отдаляя ноги от опоры, стойка на руках самостоятельно.
- ж) Стойка на руках на низких гимнастических стоялках.
- з) Стойка на руках на полу различным способом: махом, толчком, силой, прыжком.

Страховка и помощь

При выполнении стойки на руках махом одной и толчком другой преподаватель должен находиться со стороны маховой ноги занимающегося. Во время маха преподаватель одной рукой подхватывает ученика за маховую ногу, а другой держит за плечо или обеими руками держит за ноги до тех пор, пока занимающийся не примет нужную позу. Далее преподаватель поддерживает ученика (за носки, голень, бедро) одним пальцем и таким образом дает возможность почувствовать стойку на руках.

Страховку и помощь следует оказывать до тех пор, пока ученик не научится уверенно выполнять стойку на руках

Ошибки, встречающиеся при выполнении стойки на руках

1. Недостаточный мах одной и толчок другой ногой.
2. Широкая постановка рук на опору и пальцы вместе.
3. Стойка на согнутых руках.
4. Стойка на руках с большим прогибом.
5. Стойка на руках с наклоненной на грудь головой.
6. Выход и удержание стойки с подачей плеч вперед за кистями.

8. Мост

“Мост” является одним из важных упражнений для формирования правильной осанки. Выполнение “моста” вызывает большой интерес у занимающихся необычным положением и сохранением равновесия. При помощи этого упражнения преподаватель воспитывает подвижность почти во всех суставах. Это в свою очередь позволяет спортсменам овладеть техникой многих гимнастических и акробатических упражнений.

Техника

“Мост” можно выполнить из положения лежа на спине, из стойки ноги врозь наклоном назад, полу-переворотом через стойку на руках.

Для выполнения упражнения “мост” занимающийся принимает стойку ноги врозь, руки вверх, голова наклонена назад. Из этого положения, сохраняя равновесие, ученик наклоняется назад с одновременным движением таза с бедрами вперед. При этом ноги должны быть прямыми. Продолжая наклон назад и слегка сгибая ноги в коленных суставах, занимающийся опускается на прямые напряженные руки. Расстояние между стопами и кистями составляет 40-50 см. При большой подвижности в суставах это расстояние уменьшается и гимнаст может свободно взяться за голеностопные суставы.

Последовательность разучивания

- а) Круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях.
- б) Маховые движения ногой.
- в) Наклоны вперед, назад, в стороны из различных и.п. для рук и ног.
- г) И.п. ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения туловищем влево и вправо.
- д) И.п. стойка ноги врозь, руки вверх спиной к гимнастической стенке на расстоянии 1 большого шага. Наклоном назад взяться за рейку на уровне головы.
- е) И.п. то же. Наклоном назад взяться за рейку и поочередно перехватывая руками рейки, опуститься на “мост”. Лечь на спину, встать и выполнить пружинистые наклоны вперед.
- ж) То же, что и упражнение е), но с “моста” встать поочередно перехватывая руками за рейки.
- з) “Мост” со страховкой и помощью.
- и) “Мост” самостоятельно.

Для быстрого увеличения подвижности в суставах целесообразно выполнять упражнения б, в, д, е, ж, з, и с применением на занятиях активного с преобладанием пассивного метода воспитания гибкости.

Страховка и помощь

Страховку и помощь следует оказывать стоя слева от занимающегося. Преподаватель обеспечивает страховку и помощь, правой рукой держа занимающегося под поясницу. Ученик, делая наклон назад, опирается на правое предплечье страхующего, который, в свою очередь поддерживая, мягко опускает его на "мост". Далее занимающийся встает, подавая тяжесть тела на ноги, отталкиваясь руками, в это время преподаватель поднимает ученика.

Ошибки, встречающиеся при выполнении "моста"

1. Боязнь выполнить "мост".
2. Чрезмерно большое расстояние между стопами и руками.
3. Значительное сгибание ног в коленных суставах.
4. Выполнение "моста" с опорой головой.
5. Выполнение "моста" с наклоненной вперед головой.

9. Переворот в сторону

Переворот в сторону можно выполнять из положения стоя боком к дорожке и лицом к ней.

Техника

Из положения стоя лицом к дорожке поднять руки вверх, перенося тяжесть тела на правую ногу, поднять левую и, ставя её на опору, согнуть в колене (выпад); наклоня туловище, сделать мах правой ногой и опереться левой рукой о пол (кисть левой руки повернуть наружу, пальцы врозь). Продолжая мах правой, оттолкнуться левой ногой и опереться правой рукой (руки ставятся на ширину плеч).

Кисть правой руки поворачивается внутрь и так ставится на опору. Выполнив мах одной и толчок другой ногой, выйти в стойку на руках (ноги врозь). Продолжая вращательное движение, быстро опустить правую ногу на пол, сделать толчок правой рукой, опуская левую ногу и ставя её на пол, принять конечное положение – стойка ноги врозь, руки в стороны.

Последовательность разучивания

- а) И.п. ноги врозь, руки в стороны. Мах правой ногой вправо.
- б) И.п. выпад левой (лицом к дорожке) левую руку вперед, правую вверх, махом правой упор, стоя левым боком.
- в) И.п. упор стоя правым боком, левая рука вверх, левую ногу в сторону. Оттолкнуться правой рукой, принять стойку ноги врозь, руки в стороны.
- г) Стойка на руках, ноги врозь со страховкой и по мощью.
- д) Стойка на руках, ноги врозь с опорой ногами о гимнастическую стенку.
- е) И.п. выпад левой (лицом к дорожке), левую руку вперед, правую вверх. Переворот в сторону со страховкой.
- ж) И.п. выпад левой (лицом к дорожке). Переворот в сторону самостоятельно.
- з) Переворот в сторону с подскока.
- и) Переворот в сторону с разбега и подскока.

Страховка и помощь

Страховку и помощь следует оказывать стоя слева от занимающегося у его толчковой ноги. В момент выпада страхующий должен правой рукой приподнять занимающегося за левый, а левой рукой поддерживать за правый бок. Поддерживать обеими руками нужно до конца упражнения.

Ошибки, встречающиеся при выполнении переворота в сторону

1. Постановка рук в сторону от продольной линии на дорожке.
2. Слишком узкая или широкая постановка рук друг от друга.
3. Слабый мах одной и толчок другой ногой.
4. Прогибание в грудной и поясничной частях позвоночного столба во время перехода через стойку на руках.
5. Выполнение переворота в сторону согнувшись.
6. Соединение ног в стойке на руках.
7. Слабый толчок правой рукой.
8. Преждевременное опускание левой ноги на пол до толчка правой рукой.
9. Ранний поворот головы влево в момент перехода через стойку на руках.
10. Выполнение переворота в сторону с согнутыми ногами.

Литература

1. Гимнастика. Учебник для институтов физ. Культуры. Изд. 2-Е/Под редакцией Шлямина А.М. и Брыкина А.Т.–М.: ФиС 1979.
2. Игнашенко А.М. Акробатика в школе. – М.: Просвещение
3. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. Учебное пособие. Изд. 4-е, испр. и дополн. М.: Просвещение, 1972.
4. Соколов Е.Г., Николаев Ю.К. Обучение акробатическим прыжкам. М.: Ф и С, 1961.
5. Соколов Е.Г. Общие основы техники выполнения акробатических упражнений. Акробатика. Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1973.
6. Спортивная акробатика: Учебник для институтов физической культуры.– Под редакцией В.П. Коркина.– М.: ФиС, 1981.
7. Юный гимнаст. Под редакцией Шлямина А.М. М.: ФиС, 1973.