

Управление народного образования  
администрации г.Мичуринска Тамбовской области

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
г.Мичуринска Тамбовской области

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ  
АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ  
(МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ)**

Автор-составитель:  
Шмарина Нина Игоревна,  
тренер-преподаватель

Мичуринск

2019

Методика обучения акробатическим упражнениям (методические рекомендации)/сост.: Н.И. Шмарина; МБОУ ДО ДЮСШ – Мичуринск, 2019. – 16с.

Составитель:

Шмарина Н.И., тренер-преподаватель по спортивной гимнастике МБОУ ДО ДЮСШ г. Мичуринска Тамбовской области, первая квалификационная категория, тел. 89156740211

В методических рекомендациях представлены теоретический и практический материал по обучению детей акробатическим упражнениям на основе опыта тренеров-преподавателей отделения спортивной гимнастики МБОУ ДО ДЮСШ.

Методические рекомендации предназначены для тренеров-преподавателей ДЮСШ, учителей физической культуры в образовательных учреждениях, для педагогов организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности.

## Содержание

1.	Введение.....	4
2.	Акробатические упражнения.....	5
2.1.	Кувырок вперед.....	5
2.2.	Кувырок назад.....	5
2.3.	Кувырок вперед прыжком.....	6
2.4.	Равновесие на одной ноге «Ласточка».....	7
2.5.	Сед: в группировке, углом, с наклоном.....	7
2.6.	«Мост» из положения стоя.....	8
2.7.	«Мост» и поворот кругом в упор присев.....	9
2.8.	Маленький переворот боком «Колесо».....	10
2.9.	Стойка на руках, переходящая в кувырок вперед.....	11
2.10.	Прыжок «Ножницы».....	12
2.11.	Вальсет.....	13
2.12.	Подъем разгибом (вскок дугой).....	14
3.	Заключение.....	17
	Литература.....	18

## Введение

Все акробатические упражнения, изучаемые в школе, делятся на следующие группы:

I. Упражнения преимущественно динамического характера: перекаты – вперед, назад, в стороны (в группировке, согнувшись, прогнувшись); кувырки – вперед и назад (в группировке, согнувшись, прогнувшись); перевороты – вперед, назад, в стороны (с разбега и с места); вскоки разгибом (движения дугой); сальто в группировке – вперед, назад.

Три последние группы применяются в школах, избравших гимнастику для углубленных занятий.

II. Упражнения преимущественно статического характера: стойки – силой и махом (на лопатках, на голове с опорой на руки, на руках); «мосты»; «шпагаты»; поддержки – равновесия на бедрах, стойки и т.п.

Акробатические упражнения способствуют совершенствованию функций различных систем организма подростков, в частности деятельности вестибулярного аппарата. Хорошая акробатическая подготовка дает возможность лучше осваивать многие разделы школьной программы по физической культуре (упражнения на гимнастических снарядах, опорные прыжки, спуски на лыжах с гор, некоторые упражнения легкой атлетики и спортивных игр). Это объясняется развитием высокой координации движений, хорошей ориентировкой в пространстве, умением действовать в непривычных условиях опоры и необычных положениях. Вместе с тем акробатические упражнения дают возможность с успехом решать такие воспитательные задачи, как развитие смелости, решительности, находчивости. Взаимопомощь и взаимостраховка, необходимые во время выполнения различных стоек, кувырков, переворотов, поддержек (в парных и групповых акробатических упражнениях), помогают воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки.

## Акробатические упражнения

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 организующее и воспитательное значение для успешной работы с занимающимися.

Отдельные элементы, такие как равновесие, полушпагат, шпагат изучаются 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.

### 1. Кувырок вперед



#### Техника выполнения:

(Исходное положение – упор присев.)

Из упора присев (с опорой руками впереди стоп), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и

лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев, затем встать.

Типичные ошибки:

- опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной);
- отсутствие отталкивания ногами;
- недостаточная группировка;
- неправильное положение рук;
- опора руками сзади при переходе в упор присев

Последовательность обучения.

- Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед упор присев.
- Кувырок вперед с возвышения (гимнастического моста, горки матов).

**2. Кувырок назад.**



Техника выполнения.

(Исходное положение – упор присев.)

Из упора присев, руки несколько впереди — тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекаатиться назад, в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову и перейти в упор присев.

Типичные ошибки:

- неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей);
- переворачивание через плечо;
- неплотная группировка.

Последовательность обучения.

- Из упора присев перекааты назад в группировке.

- Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

- Кувырок вперед.

- Кувырок назад с возвышения (гимнастического моста, горки матов).

### 3. Кувырок вперед прыжком (1-2 шага разбега)



#### Техника выполнения.

Характерной особенностью техники является наличие полетной фазы после толчка ногами, в безопорном положении тело слегка согнуто в тазобедренных суставах. После касания руками опоры выполняется кувырок вперед. Кувырок вперед прыжком выполняется из полуприседа, с шага, с разбега.

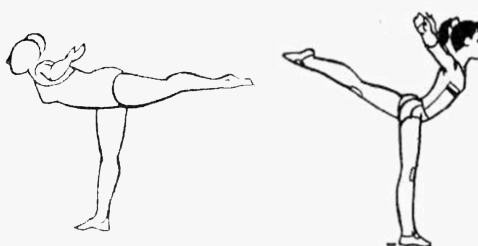
#### Типичные ошибки:

- ошибки, типичные при выполнении кувырка в группировке;
- слишком высокая или низкая траектория в полетной фазе;
- постановка рук под себя и резкое их сгибание.

#### Последовательность обучения.

- Из упора присев перекат назад и перекатом вперед упор присев.
- Из упора присев кувырок вперед.
- Из упора присев длинный кувырок вперед.

### 4. Равновесие на одной ноге «Ласточка»



### Техника выполнения:

(Исходное положение – стоя ноги вместе колени прямые, руки вдоль туловища)

1. Поднять руки в стороны до уровня плеч.
2. Упираясь на левую (правую) ногу при наклоне туловища вперед, поднять вытянутую правую (левую) ногу назад вверх до уровня таза или выше.
3. Руки разведены в стороны — помогают сохранять равновесие.
4. Спина прямая — параллельна или выше горизонтали.

### Типичные ошибки:

- при наклоне туловища вперед, нога опускается и сгибается, носок не оттянут;
- нога, которая служит опорой, согнута в коленке;
- спина неровная;
- руки и опущены.

Упражнение «Ласточка» тренирует вестибулярный аппарат. Очень полезно для мышц бедер, ягодиц, пресса, подтягивая их и делая упругими. Способствует развитию сосредоточенности, выносливости, чувства равновесия. Исправляет осанку благодаря тренировке мышц, поддерживающих позвоночник.

## **5. Сед в группировке, сед углом, сед с наклоном**

**Сед** – это сидячее положение гимнаста на полу, матах или снарядах с прямыми ногами.

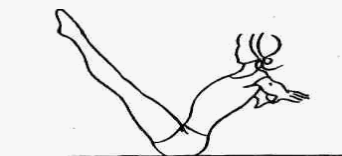
### **Сед в группировке.**





Группировка – это положение тела, в котором согнутые в коленях ноги хватом за голени сильно притянуты к груди. Спина округлена, голова наклонена вперед, локти плотно прижаты к телу.

### **Сед углом**



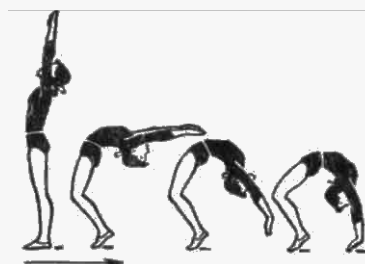
Положение с поднятыми прямыми ногами под углом  $45^\circ$ , руки в стороны. Фиксация не менее 2 секунд.

### **Сед с наклоном ноги вместе**



Исходное положение сидя. Спину держать прямо. Руки поднять вверх. Наклонить корпус вперед, грудью плотно прижаться к ногам. Фиксация не менее 2 секунд.

## **6. Мост из положения стоя**



### Техника выполнения.

(Исходное положение – стоя ноги врозь)

Выполняется из стойки ноги врозь, руки вверх. Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опуститься в положение «мост». При опускании голову наклонить назад до отказа (глаза смотрят на кисти рук).

### Типичные ошибки:

- при наклоне туловища назад и опускания в «мост» голова не полностью отведена назад;

- ноги в коленях согнуты, ступни на носках, плечи смещены от точки опоры кистей;

- руки и ноги широко расставлены;

- голова наклонена на грудь.

#### Последовательность обучения.

- Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками).

- Стойка на коленях, пятки вместе, колени врозь - наклоны назад.

- Мост из положения лежа на спине.

- Стоя спиной к шведской стенке опускания в мост с перехватыванием рук вниз до пола и обратно.

### **7. «Мост» и поворот кругом в упор присев**



#### Техника выполнения.

(Исходное положение – стоя ноги врозь.)

Сначала выполняется мост из положения стоя. Переноса тяжесть тела на правую (левую) руку и правую (левую) ногу, оттолкнуться левой (правой) рукой и начать поворот направо (налево). Повернувшись на 90°, согнуться и закончить упражнение в упоре присев. Завершая поворот, опереться налевую (правую) руку и вернуть кисть правой (левой) руки в обычное положение.

#### Типичные ошибки:

- недостаточная передача тяжести тела на руки;

- слишком широкая постановка рук на пол;

- при повороте нет толчка ногой, противоположной повороту от пола.

#### Последовательность обучения.

- Повторить «мост» из положения лежа на спине.
- Повторить «мост» из положения стоя.
- Повторить положение упор присев.

### **8. Медленный переворот боком «Колесо»**



#### Техника выполнения:

(Исходное положение – стоя ноги вместе колени прямые, руки прямые вверху.)

1. Мах и шаг вперед одной ногой (правой/левой), потянуться руками вперед и вниз.

2. Опереться одной рукой (правой/левой) о пол при этом развернуть кисть в бок на 90°, вторую поставить на эту же линию впереди.

3. Одновременно сделать хороший мах другой ногой (левой/правой). Одна нога делает основной толчок, другая задает амплитуду движения.

4. В момент касания пола второй рукой нога, которая делает мах, должна быть высоко поднятой, идеально прямой.

5. Когда обе руки будут опираться на пол, ноги должны находиться в воздухе над головой, разведенные в разные стороны.

6. Приземлиться нужно сначала на ногу, которой делается мах, потом на ту, что была впереди.

7. Тело поднимаем вверх, руки в стороны.

#### Типичные ошибки:

- руки и ноги согнуты;
- носки не оттянуты;

- во время стойки на руках глаза не смотрят на кисти рук;
- кисти рук не развернуты в бок;
- во время приземления на ноги тело не сохраняет устойчивое положение в течении минимум 2 секунд.

#### Последовательность обучения.

Переходя к тренировке непосредственно самого колеса, начать следует с отработки стойки на выпрямленных руках.

- Руки ставим на пол, отталкиваемся от пола правой ногой, забрасываем левую на стену. Следим, чтобы руки были прямыми, глаза смотрят на кисти рук.

- Стоя спиной к опоре в стойке «ноги на ширине плеч», ступнями касаемся стены. Поднимаем правую руку так, чтобы с правой ногой они образовали прямую линию. Повторяем то же с левой рукой и ногой.

- После того, как учащийся освоил стойку на руках у стены, постепенно отодвигаемся от нее подальше.

### **9. Стойка на руках, переходящая в кувырок вперед**



#### Техника выполнения:

(Исходное положение – стоя ноги вместе колени прямые, руки прямые вверху.)

1. Мах и шаг вперед одной ногой (правой/левой), потянуться руками вперед и вниз.
2. Опереться двумя руками о пол (руки прямые).
3. Одновременно сделать хороший мах другой ногой (левой/правой). Одна нога делает основной толчок, другая задает амплитуду движения.

4. В момент, когда тело выпрямится в линию необходимо остановиться и удерживать такое положение минимум 2 секунды.

5. После удержания стойки согнуть руки, голову взять на грудь, и перекатиться через голову на шею и лопатки.

6. Продолжая движение, опираясь лопатками о пол, согнуть ноги и взять группировку.

7. Заканчивая кувырок принять упор присев, затем встать.

#### Типичные ошибки:

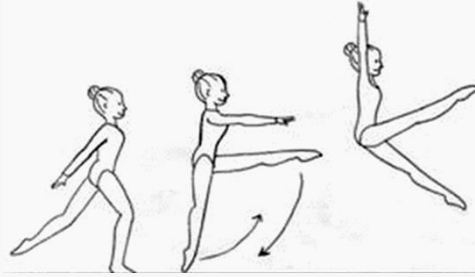
- руки и ноги в стойке согнуты;
- есть прогиб в пояснице;
- голова, ноги, бедра вышли за линию рук;
- носки не оттянуты;
- во время стойки на руках глаза не смотрят на кисти рук;
- кисти рук развернуты в бок;
- во время кувырка недостаточная группировка;
- опора рук сзади при перекате в упор присев.

Переходя к тренировке непосредственно стойки в кувырок необходимо выучить отдельно стойку на руках и отдельно кувырок вперед.

1. Стойка на руках. Руки ставим на пол, отталкиваемся от пола правой ногой, забрасываем левую на стену. Следим, чтобы руки и ноги были прямыми, глаза смотрят на кисти рук. После того, как учащийся освоил стойку на руках у стены, постепенно отодвигаемся от нее подальше.

2. Кувырок. Из упора присев с опорой руками впереди стоп, выпрямляя ноги перенести массу тела на руки, наклоняя голову вперед и ставя ее на пол на затылок толкнуться ногами. Перекатываясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок принять упор присев затем встать.

## 10. Прыжок «Ножницы»



### Техника выполнения:

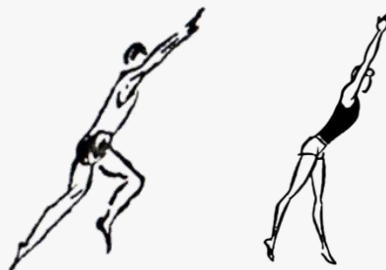
(Исходное положение – стоя ноги вместе колени прямые, руки прямые в сторону.)

1. Из исходного положения встать в положение, где правая нога находится сзади, а левая нога впереди поставлена на носок.
2. Толчком опорной ноги подпрыгнуть и после того, как ваши ноги поменялись местами в воздухе приземлиться.
3. Правая нога должна быть впереди, а левая нога должна быть позади.
4. Повторить упражнение с другой ноги.

### Типичные ошибки:

- согнуты ноги, носки не оттянуты;
- согнуты руки;
- слабый толчок ногами;
- ноги меняются ниже горизонтали.

## 11. Вальсет



Вальсет самостоятельного значения не имеет. Он необходим при исполнении различных акробатических прыжков, так как придает телу акробата инерцию, направление и усиливает толчок от земли.

### Техника выполнения:

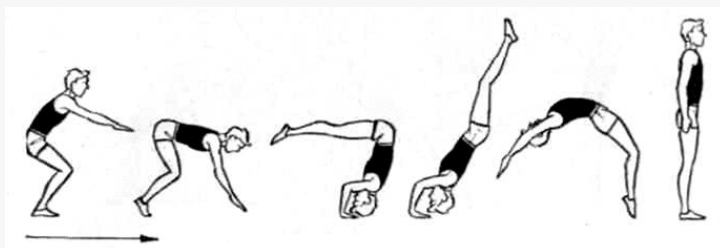
(Исходное положение – стоя ноги вместе колени прямые, руки прямые вдоль туловища.)

1. Завести прямые руки как можно больше назад.
2. Сделать полуприсед.
3. Наклонить плечи чуть вперед.
4. Первыми начинают мах руки, и когда руки доходят до горизонтали с полом подключаются ноги.
5. Толчок ногами вперед и немного вверх.
6. Задача гимнаста - как можно больше вытянуться вперед и сделать длинный выпад на приземлении.
7. В выпаде маховая нога позади, а опорная согнута или выпрямлена впереди.
8. Руки тянутся чуть вверх и вперед.
9. После толчка ног первая наступает маховая нога, толчковой потянуться как можно дальше.
10. Руки опускаются на пол как можно дальше от ног, затем следует выполнение акробатического элемента (рондат, переворот и т. д.)

### Типичные ошибки:

- путаница - когда толкаться и когда махать ногой;
- короткий прыжок;
- неустойчивость в положении выпада;
- отсутствие широкого шага;
- слабый мах руками.

## **12. Подъем разгибом (вскок дугой)**



Подъем разгибом (вскок дугой) – переворот вперед с опорой руками и головой.

Техника выполнения:

(Исходное положение – основная стойка.)

1. Из основной стойки перейти в стойку на голове, ноги углом.
2. Быстро разогнуться в тазобедренных суставах и в позвоночнике, направляя ноги вверх – назад под углом 65-70градусов, оттолкнуться руками, выпрямляя их до конца и активно наклоняя голову назад.
3. В момент, когда тело движется вверх и вперед, максимально прогнуться, наклоняя голову назад, и закончить толчок кистями.

После прогибания нужно стараться опускать ноги вниз – назад, «под себя».

4. Приземлиться на ноги прогнувшись, руки вверх.
5. При касании пола ногами подать таз вперед и незначительно согнуть ноги в коленях.

Типичные ошибки:

- отсутствие безопорного положения из-за медленного разгибания тела, позднего толчка руками, отсутствия движения таза вверх, слишком медленного разгибания рук при толчке;

- вскок дугой выполнен в длину с ударом ногами и потерей равновесия назад вследствие неправильного направления ног в тазобедренных суставах, позднего и недостаточно интенсивного толчка руками, неполного разгибания рук при толчке, движения таза только вперед, расслабления туловища и ног во время толчка руками;

- приземление на согнутые ноги, притом согнувшись, так как во время толчка руками и приземления голова наклонена вперед и тело согнуто в тазобедренных суставах, а в момент приземления ноги расслаблены;

В этом упражнении имеется своеобразный толчок, начинающийся с разгибания ног, затем туловища, движения в плечевых и шейных суставах, разгибания в локтевых суставах и заканчивающийся кистью.



## **Заключение**

Акробатические упражнения занимают особое место в спортивной гимнастике. Без преувеличения можно сказать, что именно с них начинается познание канонов гимнастических упражнений

Наиболее важными характеристиками упражнений - является их трудность. По мнению В.М. Смолевского (1985), акробатические упражнения развивают силу, ловкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве и являются отличным средством тренировки вестибулярного аппарата.

Навыки, приобретаемые на занятиях акробатическими упражнениями, отличаются выраженной прикладностью и могут быть использованы в самых неожиданных спортивных и жизненных ситуациях.

## Литература

1. В.И.Лях «Физическое воспитание учащихся», 2008г, Изд. Просвещение
2. В.М.Качашкин «Физическое воспитание в подготовительной школе»- Изд.Педагогика, М
- 3.Журнал «Физическая культура в школе», 2000-2013г- Изд. Пресс-Москва

# Методические рекомендации

Методика обучения акробатическим упражнениям

Ответственный за выпуск: Т.В. Слащева

Составитель: Н.И. Шмарина

МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа»  
393760, г.Мичуринск, ул.Советская, 240