

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»

Методическая разработка занятия

реализуемая в рамках освоения основной дополнительной образовательной программы
по виду спорта «Спортивная гимнастика»

*тема: «Эффективные методы преподавания раздела гимнастики
(акробатика) в тренировочном процессе»*

Выполнила: Шаболина Людмила Юрьевна
тренер-преподаватель
по спортивной гимнастике (акробатике)

Усть-Илимский округ, 2025 год

Ведение

Раздел акробатики в программе по гимнастике дает возможность успешно решать основные задачи физического воспитания, а эмоциональность самих упражнений помогает увлекать и включать соревновательные упражнения. В процессе овладения техникой акробатических упражнений развивается вестибулярный аппарат, совершенствуется координационная способность и морально-волевые качества.

Цель: Распространение педагогического опыта работы.

Задачи:

1. Демонстрация эффективных способов и методов практической работы в области образовательного процесса по физической культуре в разделе гимнастика (акробатика).
2. Обучение участников мастер-класса выполнению акробатических упражнений при использовании средств физической культуры, а так же применение предметов и оборудования.
3. Повышение уровня подготовленности учащихся к на всех этапах всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.

Техника акробатических упражнений

Обучение и тренировка тесно связаны между собой. В гимнастике, в частности в акробатике, добиться высоких спортивных результатов можно только при условии умелого сочетания этих сторон одного и того же процесса физического воспитания.

Предметом обучения в акробатике являются акробатические упражнения, особенности техники которых определяют содержание и последовательность процесса обучения, основанного на принципах педагогики.

Схема занятия

1. Рассмотрели основы овладения техникой группировки и перекатами вперед-назад. Совершенствование перекатов с использованием теннисного мяча.

В процессе обучения акробатическим упражнениям должна соблюдаться строгая последовательность. Это достигается, расположением упражнений внутри каждой из групп таким образом, что каждое предыдущее упражнение и каждая предыдущая группа их являются подготовительными к последующим. Например, группа перекатов является подготовительной к группе кувырков, кувырки, в свою очередь, являются подготовительными к переворотам. Стойки, выполняемые в одиночку, являются подготовительными к парным, парные групповые и т. д. Путем последовательного и систематического совершенствования координации отталкиваний вверх работают разгибатели нижних конечностей, спины и мышцы, поднимающие руки вверх. Мышечная сила затрачивается на преодоление инерции покоя и силы тяжести. При группировке в работе участвуют мышцы — антагонисты первых, т. е. сгибатели. При разгруппировке работают мышцы, которые производят разгибание в суставах нижних и верхних конечностей, туловища, и мышцы, поднимающие руки вверх. В этом случае мышечное напряжение невелико, так как инерция вращения помогает разгибанию.

Основой техники выполнения различных стоек является сохранение равновесия, при котором мышцы выполняют статическую работу.

Трудность поддержания равновесия зависит от величины площади опоры, от высоты положения общего центра тяжести над площадью опоры и от условий, при которых оно поддерживается.

2. Техника стойки на лопатках.

Во время выполнения стойки на лопатках центр тяжести тела находится довольно низко, площадь опоры большая, поэтому стоять легко.

3. Техника кувырка вперед-назад. С использованием оборудования подкидного моста, теннисного мяча.

4. Техника стойки на голове. Страховка.

5. Техника стойки на кистях. Страховка.

При стойке на кистях центр тяжести расположен выше, площадь опоры меньше, причем вертикальная линия центра тяжести пересекает площадь опоры у задней ее границы. При непривычном положении тела вниз головой функция органов равновесия затрудняется. Кроме того, трудность выполнения упражнения усугубляется неприспособленностью верхних конечностей и плечевого пояса к опорной функции с большой нагрузкой и особенностью анатомического строения кистей. Условия для сохранения равновесия в этом случае весьма ограничены, так как сгибатели пальцев и кисти растянуты. Ограниченные силовые возможности этих мышц не позволяют перемещать вертикальную линию центра тяжести вперед от лучезапястных суставов.

Выполняя стойку на кистях, акробат имеет меньшую площадь опоры, чем при стойке на полу, но при этом все же сохраняется возможность перемещать вертикальную линию центра тяжести усилиями мышц рук (предплечья и кисти). Следовательно, удержать равновесие в этом упражнении немного легче, чем в стойке на полу (поэтому рекомендуется прежде обучать стойке на кистях на, а затем на полу). Выполняя стойку, на кистях на полу, опираться кистями нужно, расположив их на ширине плеч, пальцы врозь, слегка полусогнуты. Такое положение дает большую возможность удержать равновесие, если оно будет нарушено. Акробат, стоящий на кистях, для того, чтобы сохранить равновесие, должен, подчиняясь мышечному чувству, реагирующему на незначительные отклонения в положении равновесия, координированными движениями включить в работу как большие группы мышц, так и достаточное количество мелких.

6. Техника переворота в сторону «Колесо». Страховка.

7. Техника стойки «мост», совершенствование с поворотом на правое (левое колено). Страховка.

8. Техника кувырка вперед прыжком с поворотом 360, прыжком вверх прогнувшись. Совершенствование с использованием подкидного моста, стоек, резинок.

9. Упражнения в равновесии с акробатическими элементами (комбинация). Оборудование гимнастическая скамья, напольное бревно, гимнастические маты.

Занимающийся должен настойчиво овладевать техникой упражнения. Для этого преподавателю необходимо подбирать такие упражнения, которые отвечали бы физической и технической подготовленности занимающегося. Следить за ошибками как

за своими, так и других занимающихся, анализируя предлагаемое движение и собственные ощущения. Поэтому, если преподаватель имеет дело с начинающими, обучение следует начать с показа того или иного упражнения. Упражнение нужно выполнять на высоком техническом уровне, в нужном ритме и темпе. Показ, подкрепленный объяснением техники выполнения упражнения, создаст о нем целостное представление.

Необходимо отметить, что большое значение в процессе обучения, особенно на первом его этапе, имеет помощь и страховка. В начальном периоде обучения умелое применение страховки и помощи преподавателем создает у занимающегося уверенность при выполнении упражнения. Кроме того, помогая выполнить упражнение, преподаватель создает условия, при которых занимающийся сможет получить правильное представление о технике выполняемого упражнения.

Во всех случаях преподаватель должен требовать правильного выполнения упражнения, которое он предлагает, учитывая, конечно, при этом доступность упражнения и подготовленность обучаемого, и не разрешать выполнять упражнение, «как-нибудь». Неправильно заученное упражнение потребует в дальнейшем большого количества времени и труда для его переучивания.

Для организации внимания, если это необходимо, можно рекомендовать упражнения типа заданий. Например, задание на 8 счетов: первые 3 счета — три шага вперед, 4 — упор присев, 5 — встать, руки в стороны, 6 — руки вниз, 7 — прыжком на месте ноги врозь, 8 — прыжком основная стойка, затем опять и т.д. При составлении упражнений на внимание должна учитываться подготовленность; новичкам нужно давать несложные упражнения, а более подготовленным — задания надо усложнять вплоть до включения в них перекатов, кувырков, переворотов и стоек. Например: три шага вперед, упор присев, на 2 счета перекатом назад стойка на лопатках, на 2 счета перекатом вперед встать. Упражнения, на внимание рекомендуется не показывать, а объяснять, это делает их более эффективными. В случае неудовлетворительного выполнения этих упражнений с первой попытки преподаватель обязан объяснить их еще раз и добиться правильного исполнения.

Страховка

Страховка — это комплекс мероприятий, способствующих предупреждению травм и содействующих техническому росту занимающегося. Собственно страховка, представляющая собой готовность упражнений групп перекатов и кувырков, она овладевает весьма важными элементами, которые помогут ему в дальнейшем освоить более сложные упражнения. Кроме того, в случае надобности он сможет применить их для самостраховки. На каждом занятии нужно применять перекаты и кувырки в самых различных сочетаниях и вариантах. Преподаватель должен помнить, что, привлекая отдельных занимающихся к проведению занятий, систематически способствуя повышению их знаний в области техники исполнения упражнений, методики обучения, страховки, он обеспечивает правильную организацию работы.

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения разделяются на две группы. К первой группе относятся динамические упражнения (преимущественно), связанные с частичным или полным переворачиванием занимающегося через голову в различных направлениях, ко второй — статические (преимущественно), связанные с удерживанием тела в равновесии в различных положениях.

Классификация акробатических упражнений

Каждая из групп акробатических упражнений, в свою очередь, разделяется на подгруппы в зависимости от способа выполнения упражнений и от их формы. В группе динамических упражнений различают: **Перекаты**, которые характеризуются последовательным касанием пола отдельными частями тела без переворачивания через голову. Они выполняются в группировке и прогнувшись, вперед, назад и в стороны. **Кувырки**, которые характеризуются переворачиванием через голову вокруг поперечной (фронтальной) оси с непрерывным последовательным касанием пола отдельными частями тела. Кувырки могут выполняться в одиночку, вдвоем, втроем, как вперед, так и назад в том и другом случае в группировке и прогнувшись. **Перевороты**, которые характеризуются переворачиванием через голову с опорой руками или головой. Перевороты могут выполняться в быстром темпе и иметь фазу плета (вперед — согнувшись и прогнувшись, в одиночку и с помощью партнера; назад — прогнувшись, в одиночку; в стороны — в одиночку, без поворота и с поворотом, вдвоем без поворота). Перевороты могут выполняться и через мост без фазы полета (вперед; назад — в одиночку и вдвоем; в стороны). Кроме того, перевороты выполняются и с последовательной опорой вперед, назад и в стороны (вправо, влево). Движения дугой (разгибом), характеризующиеся переходом из упора лежа согнувшись на лопатках в стойку на ногах. Движения дугой выполняются согнувшись и прогнувшись без поворотов и с поворотами. **В группе статических упражнений различают: Стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках**, характеризующиеся статическим положением тела вниз головой. Стойки выполняются в одиночку, в парных упражнениях и в групповых (пирамидах). **Мосты**, представляющие собой так же положение тела, когда оно максимально прогнуто в поясничной и грудной части при опоре на руки и на ноги или на голову и на ноги. Мосты выполняют на полу и в подержках (в смешанных парах). **Шпагаты**, представляющие собой такое положение занимающегося, когда его ноги расположены на одной линии (одна вперед, другая назад или обе ноги в стороны). Шпагаты выполняются чаще в седе на полу, а также в подержках (в смешанных парах).

Для проведения занятий акробатикой если в распоряжении имеются акробатические снаряды (подкидной мост, гимнастическое бревно, и др.), то рекомендуется культивировать упражнения на этих: снарядах. Упражнения с гимнастическим бревном способствуют воспитанию чувства ориентации при различных положениях тела, способствуют совершенствованию координационной способности. Изучать упражнения можно и на подкидном мостике особенно эффективно при изучении кувырка вперед-назад после усвоения перекатов и кувырков перед изучением переворотов. А так же для обучения акробатических элементов необходимо включать мячи разных размеров, гимнастические палки, жгут, скакалку и многое др., для повторения и совершенствования тех или иных упражнений.

Изучив акробатические элементы школьной программы по гимнастике, необходимо совершенствовать в соединения слитно, переходя к более сложным комбинациям. Комбинацию может составлять учитель для более не подготовленных детей, а дети которые освоили программу успешно, могут составлять комбинации самостоятельно.

10. Показательное выступление. Завершение занятия.