

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
специализированная спортивная школа № 1

Саранчина Ольга Николаевна

Методическая разработка

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ АКРОБАТИЧЕСКИМ
ЭЛЕМЕНТАМ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Краснодар 2024

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Перед спортивной педагогикой ставится ряд проблем, решение которых должно быть направлено как на совершенствование традиционных средств тренировки, так и на поиск новых эффективных методов развития двигательных возможностей занимающихся, так как в спортивных видах гимнастики, постоянно растет сложность упражнений и повышается мастерства исполнителей.

Подготовка спортсменов является сложным педагогическим процессом, качество и эффективность которого зависит от многих факторов [6, 18].

В спортивных видах гимнастики, а в частности в спортивной акробатике и прыжках на батуте успех сопутствует спортсменам, демонстрирующим на высоком техническом уровне элементы рекордной сложности. Это требует от исполнителя упражнений максимального проявления его двигательных способностей. Определение наиболее эффективных средств, обеспечивающих достижение высокого уровня подготовленности спортсменов, является насущной практической задачей.

В этой связи обучение базовым элементам акробатики (перекаты, кувырки, стойки и т.д.) детей в группах начальной подготовки, тем более 1 года обучения, особенно молодыми специалистами, имеющими незначительный опыт педагогической деятельности может быть затруднена. С вспомогательной целью нами были подготовлены данные методические рекомендации для обучения юных спортсменов учащихся МБОУ ДО ССШ №1.

1. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В ДОШКОЛЬНОМ И МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Двигательное действие - это целенаправленный двигательный акт (поведенческий двигательный акт, сознательно осуществляемый в целях решения какой-либо двигательной задачи). Состоят из движений (и бессознательные, и нецелесообразные механические перемещения тела или его частей) и поз.

Отдельное двигательное действие (например, приседание) -- основной элемент физического упражнения (процесса многократного выполнения двигательных действий, который может быть организован либо в виде многократного повторения какого-либо одного двигательного действия - прыжка, наклона и т. п., либо в форме разнообразной двигательной деятельности, включающей множество различных действий - подвижная игра, комплекс гимнастических движений и т. п.).

В качестве физических упражнений используются различные по сложности, двигательному составу и структуре движения и двигательные действия.

При овладении техникой какого-либо двигательного действия вначале возникает умение его выполнять, затем, по мере дальнейшего углубления и совершенствования, умение постепенно переходит в навык.

Для двигательного умения характерно постоянное совершенствование способа выполнения действия при осмысленном подходе в процессе управления движениями. Это и составляет сущность двигательного умения.

Под двигательным умением понимается такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов.

Роль двигательных умений в физическом воспитании может быть различной. В одних случаях умения доводят до навыков, если необходимо

добиться совершенного владения техникой двигательного действия. В других случаях двигательные умения вырабатываются без последующего перевода их в навыки. В этом случае они являются как бы вспомогательными.

Дальнейшее совершенствование двигательного действия при многократном повторении приводит к автоматизированному его выполнению, т.е. умение переходит в навык.

Двигательный навык - это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.

Эффективность процесса обучения, продолжительность перехода от умения до уровня навыка зависят от:

1) двигательной одаренности (врожденные способности) и двигательного опыта обучающегося (чем богаче двигательный опыт, тем быстрее образуются новые движения);

2) возраста обучающегося (дети осваивают движения быстрее, чем взрослые);

3) координационной сложности двигательного действия (чем сложнее техника движения тем длительнее процесс обучения);

4) профессионального мастерства преподавателя;

5) уровня мотивации, сознательности активности обучающегося и др.

Педагогические стадии формирования двигательного навыка:

- образование двигательного умения;

- совершенствование умения;

- упрочение навыка и формирование умения использовать действия в различных условиях.

Основываясь на закономерностях формирования двигательных навыков в теории и методике физического воспитания, педагог решает практические задачи обучения. Каждой стадии навыка соответствует определенный этап обучения:

1-й этап - начальное разучивание двигательного действия;

2-й этап - углубленное разучивание;

3-й этап - закрепление и совершенствование двигательного действия.

На первом этапе (начальное разучивание движения) ставятся задачи по ознакомлению ученика с новыми двигательными действиями; созданию у него целостного представления о движении, выполнении его. Осуществлению этих задач способствует воздействие на основные анализаторные системы - зрительную, слуховую, двигательную; активизация сознания ребенка, создание у него представления о целостном двигательном акте.

Исходя из поставленных задач, педагог пользуется методикой начального разучивания, которая включает:

а) показ педагогом образца движения;

б) его детальный показ, сопровождаемый словом;

с) выполнение показываемого движения самим ребенком.

Показ образца физического упражнения ребенку осуществляется педагогом четко, безукоризненно правильно, в надлежащем темпе. Такой показ заинтересовывает ребенка, вызывает у него положительные эмоции, формирует представление о динамике движения, вызывает желание выполнить его.

Подетальный (т.е. расчлененный) показ двигательного действия выполняется педагогом в умеренном темпе с пояснением всех составляющих элементов движения. Сопровождая показ выполнения движения словом, педагог создает предварительную ориентировку в движении: воздействует на сознание ребенка, вызывая ориентировочно-исследовательский рефлекс в пространстве, способствуя усвоению пространственной терминологии: «влево--вправо» и т. д.; дает представление об исходном положении рук, ног и т.д.; о движении частей собственного тела -- «влево-- прямо», «вправо--прямо». После этого ребенок выполняет упражнение, а воспитатель следит за правильностью его выполнения.

Эти приемы обеспечивают образование в коре головного мозга временных связей, способствуют сознательному запоминанию ребенком последовательности элементов движения, объединению и в целостный двигательный образ с опорой на мышечные ощущения.

При подетальном (расчлененном) показе движения педагог не использует счет, поскольку это не способствует осознанному выполнению физического упражнения, не создает у ребенка представления о двигательном действии, не формирует у него осознанности движения.

После расчлененного показа движения дети самостоятельно воспроизводят упражнение, слушают указания воспитателя, т.е. практически проверяют сложившийся у них образ движения, а воспитатель следит за правильностью выполнения этого движения.

Если появляется какое-то несоответствие движений заданию, педагог уточняет, разъясняет или показывает их. Он проходит между детьми и смотрит, как выполняется упражнение.

Успех начального этапа разучивания зависит от эмоционально-положительного отношения ребенка к движению, что вызывается благодаря поощрению, которым педагог сопровождает его выполнение.

На втором этапе (углубленное разучивание движений) уточняется правильность выполнения ребенком деталей техники разучиваемого упражнения, исправляются ошибки. Зная механизм образования условных рефлексов, воспитатель восстанавливает в сознании и мышечном ощущении ребенка последовательность элементов движения и конкретность ощущений от выполняемого действия.

На третьем этапе (закрепление и совершенствование двигательного действия) при повторении движений постепенно развивается дифференцированное торможение. Все лишние движения затормаживаются, исчезают, соответствующие показу движения закрепляются словом педагога.

2. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК РАЗНОВИДНОСТЬ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Физические упражнения, которые в дальнейшем стали называться акробатическими, возникли в глубокой древности.

Название "акробат" произошло от греческого слова «акробатес», что в переводе означает "подымающийся вверх", "подымающийся ввысь". От этого слова в дальнейшем образовалось понятие «акробатика». В наше время слова "акробатика", "акробат" зачастую употребляют в общем смысле, чтобы подчеркнуть высокую степень проявления ловкости и смелости.

Быстрое развитие акробатики и широкое её использование представителями разных видов спорта объясняются следующим: акробатические упражнения являются эффективным средством воспитания и совершенствования физических и морально-волевых качеств, необходимых в быту, спорте и трудовой деятельности.

Действия их характеризуются высокой координированностью, смелостью, красотой движений; диапазон сложности и разнообразия акробатических упражнений чрезвычайно велик: простейшие из них доступны лицам различного возраста и подготовленности, а для освоения сложнейших не хватает, подчас, всего периода спортивной деятельности человека. Новизна и разнообразие упражнений гарантируют высокую заинтересованность занимающихся; навыки, приобретённые на занятиях акробатикой, отличаются большой пластичностью и могут быть использованы в самых неожиданных спортивных и жизненных ситуациях.

Под акробатикой подразумевают:

- вид физических упражнений типа гимнастических,
- жанр циркового искусства (акробатика силовая, прыжковая и др.),
- вид спорта.

Акробатические упражнения делятся на две группы: к первой группе относятся статические упражнения, ко второй - динамические.

К первой группе относятся: стойки, мосты и другие упражнения, связанные с удержанием тела в равновесии в различных положениях.

Во вторую группу входят: перекаты, кувырки, перевороты, движения дугой и сальто, т.е. упражнения, связанные с частичным или полным переворачиванием спортсмена через голову в различных направлениях. Причем это переворачивание может происходить с непрерывным касанием пола телом (кувырки), с промежуточной опорой (перевороты) и в безопорном положении (сальто).

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

Занятия акробатикой являются основной базой подготовки детей к занятиям любым выбранным видом спорта, так как способствует более быстрому развитию двигательных способностей ребенка.

В старшем дошкольном возрасте возможность точного воспроизведения движений, показываемых педагогом, существенно возрастает. Это связано с нарастающей подвижностью нервных процессов, обеспечивающих более быстрый прирост результатов, переход мышц - антагонистов из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно. Скорость обучения и закрепления двигательных навыков зависит от мастерства педагога, умелого подкрепления, стимулирования интереса к занятиям.

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. Дети должны познакомиться с гимнастической терминологией (упор присев, вис, упор лежа, упор сидя сзади и т.д.) На этом этапе большое значение имеет словесный метод и метод показа. Показ упражнения должен быть безошибочным, т.е.

образцовым. Перед показом педагог обращает внимание детей на составные части упражнения с таким расчетом, чтобы во время исполнения они знали, на что обратить внимание.

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 педагог помогает ребенку 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. Например, кувырок вперед можно разделить на ряд составных движений: упор присев, пережат вперед, группировка, упор присев, основная стойка.

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 педагог должен знать порядок усвоения составляющих данного упражнения. В дошкольных учреждениях используются отдельные элементы акробатики, в основном это подводящие к акробатическим упражнениям движения, которые подготавливают ребенка к выполнению упражнений в школьном возрасте. Прежде всего, детей следует познакомить с

простыми элементами как упор присев, группировка, пережат из различных исходных положений (И.п.).

Упор присев - присед, колени вместе, руки на полу, плечи над кистями, голова прямо. Из упора присев начинаются все основные акробатические упражнения (Яковлева Л.В., Юдина Р.А).

Особого внимания педагога требует выполнение упражнений на растяжку и кувырков. Ряд исследователей подчеркивают необходимость осторожного подхода педагогов к обучению ребенка кувыркам (М. Н. Поняев, О. Сытель и др.). Многие специалисты в области физического воспитания ребенка рекомендуют в целях охраны позвоночника, особенно шейных его отделов, надевать ребенку шейный воротник (Т.Доман, Д.Доман, Б.Хаги и др.) или стелить мягкий коврик (И.Борисова).

Хороший фундамент общей физической подготовленности, заложенный в результате сочетания дифференцированного обучения основным видам движений с укреплением физических качеств, развитием гибкости и двигательных способностей, позволяет достичь гармоничного физического развития на важном этапе -- периоде подготовки детей к школе.

3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ, НА ПРИМЕРЕ ПЕРЕКАТОВ И КУВЫРКОВ

В программе физического воспитания учащихся школы большое внимание уделяется освоению сравнительно несложных акробатических упражнений. Перечень упражнений невелик, однако благодаря своей динамичности и эмоциональности они широко используются в 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.

3.1 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

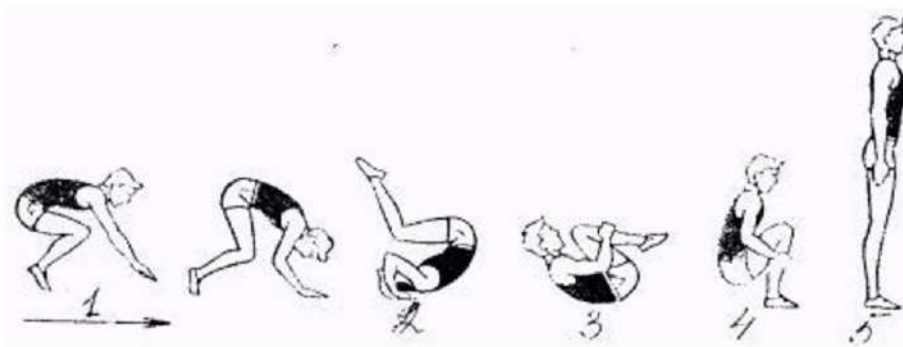
(упор присев, вис, упор лежа, упор сидя сзади и т.д.) На этом этапе большое значение имеет словесный метод и метод показа. Показ упражнения должен быть безошибочным, т.е. образцовым. Перед показом учитель обращает внимание учащихся на составные части упражнения с таким расчетом, чтобы во время исполнения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

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. Например, кувырок вперед можно разделить на ряд составных движений: упор присев (1), перекал вперед (2), группировка (3), упор присев (4), основная стойка (5).



Эти элементы изучают как отдельные, самостоятельные упражнения, а при обучении кувырку вперед как “подводящие упражнения”.

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.

Наряду с обучением гимнастическим упражнениям перед учителем стоит другая, не менее важная задача – развитие физических качеств: силы, гибкости, координационных способностей.

Развитие физических качеств связано с формированием двигательных навыков, закреплением и совершенствованием двигательных умений.

Уровень их развития может быть оценен только при выполнении двигательных действий.

Именно в младшем школьном возрасте наиболее успешно развиваются выше названные физические качества. Наиболее распространенными упражнениями для развития силы являются упражнения без предметов для различных групп мышц рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса. К ним относятся висы на прямых, согнутых руках, подтягивание, упоры, лёжа с прямыми, согнутыми руками, наклоны вперёд из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки, пола.

Наиболее эффективными упражнениями для развития гибкости в тазобедренных суставах и позвоночного столба являются наклоны туловища из различных исходных положений и в различных направлениях, “мост” из положения лёжа на спине и наклоном назад; пружинящие приседания из положения выпада вперёд, сторону, маховые движения ногами. Для развития подвижности в плечевых суставах используются круговые движения руками в различных плоскостях, рывковые движения с прямыми и согнутыми руками. Хороший эффект дают покачивания вперёд и назад в положении “мост”.

Важное значение в умении управлять своими движениями имеют упражнения на координацию движений (умение сочетать движения различными частями тела, быстро переключаться с одних движений на другие, имеющие различную координационную сложность). Важно усложнять координационную трудность постепенно и последовательно от одновременных, однонаправленных движений руками и ногами до разнонаправленных асимметричных движений руками в сочетании с движениями разноименной

ногой, выполнять упражнения, в которых изолированно тренируются руки, ноги, туловище, а затем постепенно вводить упражнения, объединяющие эти части тела. Вначале даётся сочетание из двух звеньев (например, поднять руки вверх и подняться на носки), затем из 3 и более звеньев (например, 1 – руки вверх, 2 – наклон туловища, 3 – присесть, руки вперёд, 4 - о.с.). Полезны упражнения, в которых происходит смена направлений движения частей тела (правая рука в сторону, левая – в сторону, правая – вверх, левая – вверх и т.д.). Это упражнение можно выполнять стоя на месте, с прыжками ноги вместе, ноги врозь.

Разнообразие движений, ускорение темпа, постепенность в усложнении задач – необходимые условия для развития координации.

3.2 Методика обучения акробатическим упражнениям, на примере перекатов и кувырков

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 (И.п.).

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:

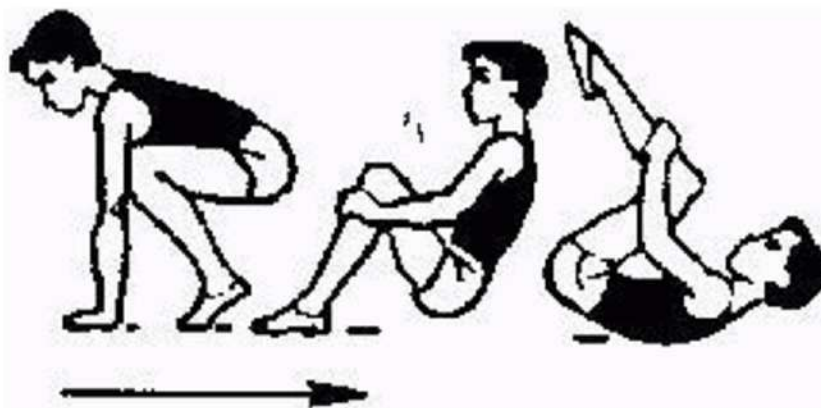
1. откинута голова назад;
2. ноги разведены;
3. неправильный захват руками голеней;
4. неплотная группировка и поэтому прямая спина.

Каждое упражнение выполнять несколько раз, постепенно ускоряя движение и фиксируя положение группировки, включать в разминку перед выполнением акробатических упражнений и как “подводящее” упражнение для совершенствования более сложных.

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 – перекат назад, вернуться в упор присев.
3. То же из упора присев – перекат назад, вернуться в о.с. (основная стойка).
4. То же, перекат выполнить до касания мата плечами, вернуться в упор присев.
5. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, в положении лёжа на животе.

Лёжа на животе прогнуться, наклонить голову назад и принять упор лёжа на бёдрах. Быстро сгибая руки, выполнять перекат вперёд, и разгибая их, перекат назад.

Типичные ошибки:

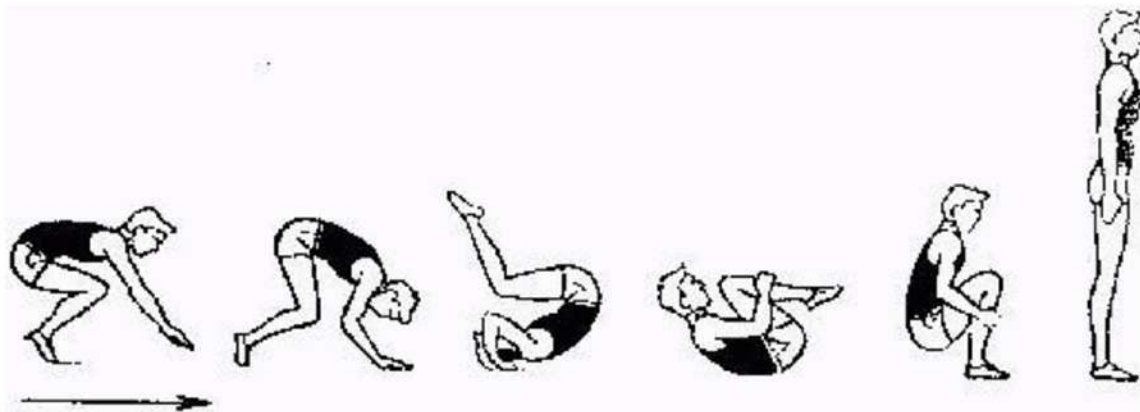
1. При перекате назад потеря группировки и падение на спину;
2. слабое отталкивание ногами для сохранения группировки;
3. в положении на спине ноги не прижаты к груди;
4. отсутствие “круглой” спины.

По программе предусмотрено обучение следующим акробатическим упражнениям: кувырку вперёд, стойке на лопатках согнув ноги, выпрямив ноги, перекату вперёд из стойки на лопатках в упор присев.

Кувырок вперёд

Техника выполнения:

Из упора присев, подать плечи вперёд и перенести тяжесть тела на руки, выпрямляя ноги наклонить голову до касания подбородка груди оттолкнуться ногами и переворачиваясь через голову, сделать перекат, опускаясь на лопатки, спину, затем согнуть ноги, руки после отталкивания положить на голени, сохраняя группировку, придти в упор присев.



Последовательность обучения:

Обучение кувырку вперёд происходит из положения стойка ноги врозь.

1. Повторить движения в группировке, перекатах ранее выученных из различных и.п.

2. И.п. стойка ноги врозь лицом к мату, наклон вперёд, поставить руки на мат, подавая плечи вперёд, голову к коленям, держать.

3. То же подняться на носки, постараться увидеть верхнюю часть спины — держать.

4. И.п. стойка ноги врозь, опуская руки на мат перед собой, сгибая руки. Опускаясь на спину отталкивание поочерёдное ногами, руками выполняется кувырок вперёд в сидящую группировку.

5. И.п. то же кувырок вперёд в упор присев.

6. Из упора присев, оттолкнуться 2 ногами, подтянуть колени к груди — группировка.

7. И. п. упор присев — кувырок вперёд в упор присев.

Типичные ошибки:

1. Опускание на голову и как результат падение на спину.

2. Локти в упоре присев направлены в стороны, а не назад.
3. Отсутствие движения вперед, вследствие слабого отталкивания ногами и руками.

4. Отсутствие или недостаточная группировка в начале или в конце исполнения упражнения.

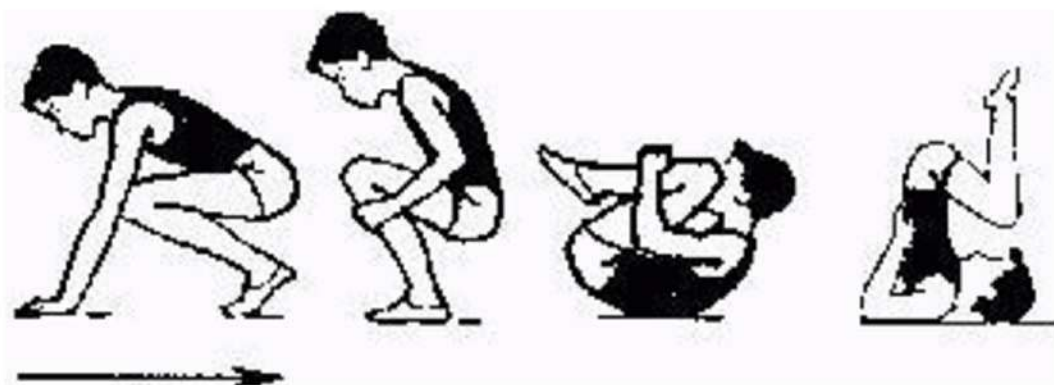
Упражнения 4, 7 в начале обучения выполняются с помощью учителя, чтобы избежать ошибки №1, 3 помочь детям почувствовать движение плеч вперед, пережат на спину, отталкивание руками, ногами.

В большинстве случаев избежать типичных ошибок можно при многократном повторении элементов группировки и пережатов, используя разнообразные варианты их исполнения, поддерживая и развивая интерес детей к известным упражнениям.

Стойка на лопатках, согнув ноги.

Техника исполнения:

Стойка на лопатках выполняется пережатом назад в группировке. Пережатившись до плеч, поставить локти на мат, ближе к туловищу, удерживая туловище в вертикальном положении, затем поставить кисти рук на спину, ближе к лопаткам, голени вертикально.



Последовательность обучения:

Основу этого упражнения составляют те же элементы, которые уже упоминались: группировка, пережат.

1. повторить “подводящие” упражнения, совершенствующие группировку и пережаты из различных и.п.

2. из седа спиной к мату с прямыми ногами, руки вверх, перекаат назад, касаясь мата плечами. Вернуться в и.п.

3. То же – вернуться в и.п. – о.с. (основная стойка).

4. Из седа спиной к мату – группировка – перекаат назад с постановкой локтей на мате вдоль туловища, держать спину вертикально с согнутыми ногами. Кисти рук на спину не ставить.

5. Из положения лёжа на мате, руки вверх

а)Поставить локти рук вдоль туловища;

б)прогнуться, опираясь о мат стопами, локтями, затылком, держать;

в)и.п.

6. Из седа спиной к мату – группировка- перекаат назад с постановкой локтей на мат вдоль туловища, затем кистей рук под спину, ближе к лопаткам.

И.П.

7. То же, но из и.п. – упор присев.

В этом упражнении важно перед перекаатом назад сначала подать плечи вперед для активного отталкивания руками.

Типичные ошибки:

1. При перекаате назад опускание на прямую спину (нарушена группировка);

2. Локти ставятся на мат раньше, чем закончен перекаат, и как следствие, нарушается вертикальное положение туловища, локти широко разведены;

3. Кисти рук расположены ближе к пояснице, как следствие локти разведены, нарушается вертикальное положение туловища.

Упражнение стойка на лопатках, согнув ноги заканчивается перекаатом вперед в упор присев. Сначала нужно выполнить группировку, подавая плечи вперед, отталкиваясь спиной от мата, перекаат вперед и вернуться в и.п.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алаторцев, В.А. Готовность спортсмена к соревнованиям: опыт психологического исследования / В.А. Алаторцев. - М.: Физкультура и спорт, 2009. – 31 с.
2. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 288 с.
3. Болобан, В.Н. Компоненты структуры технической подготовки акробатов / В.Н. Болобан А.П. Масталей [и др.] // Теория и практика физической культуры. М. - 2003. - №9. - С. 75-87.
4. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. / Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский. – М.: Советский спорт, 2014. - Т. 2 - 231 с.
5. Григорьянц, И.А. Проблема готовности и организации предсоревновательной подготовки в гимнастике / И.А. Григорьянц // Теория и практика физ. культуры. - М.: Просвещение, 2001. – № 8. - С. 22-26.
6. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 200 с.
7. Зациорский, В.М. Кибернетика, математика, спорт / В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 199 с.
8. Земсков, Е.А. Технология освоения профессиональной деятельности тренера – преподавателя по гимнастике в аспекте многоуровневой структуры высшего образования в России / Е.А. Земсков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 11. – С. 61-63.
9. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости: очерки / Н.В. Зимкин. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 206 с.
10. Ерёмина, Е.А., Планирование и контроль соревновательных нагрузок акробатов высокой квалификации / Е.А. Еремина, Н.Н. Пилюк // Методические