

**Донбаська державна машинобудівна академія**

кафедра фізичного виховання і спорту

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ**

**«Практикум зі спортивної акробатики»**

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни вибіркова

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Приймак А.Ю. к.п.н. ст.викладач кафедри фізичного  
виховання і спорту

Краматорськ-Тернопіль  
2023 р.

**Практичні роботи**  
**Денна на базі ПЗСО:**  
**Практичні заняття**

**Модуль 1**

1. Спортивна акробатика в системі фізичного виховання.
2. Термінологія спортивної акробатики
3. Загальні основи методики навчання і тренування.
4. Основи техніки акробатичних вправ.
5. Техніка безпеки на заняттях гімнастикою та акробатикою. Значення і методика прийомів допомоги і страхування під час занять.
6. Методика навчання стройових вправ. Основи техніки виконання і методики навчання початкових вправ акробатики.
7. Методика навчання загально розвивальних, прикладних вправ та вправ на приладах.
8. Основи техніки виконання і методики навчання стрибкових вправ акробатики. Прийоми допомоги і страхування.
9. Основи техніки виконання і методики навчання вправам парногрупової акробатики. Методика складання комплексів.
10. Методика розвитку рухових здібностей засобами гімнастики та акробатики.

**Тема : Спортивна акробатика в системі фізичного виховання.**

**Практичне заняття 1-3**

Мета заняття : формування системи знань про місце спортивної акробатики в системі фізичного виховання, історія розвитку, характеристику засобів та видів спортивної акробатики.

Задачі та зміст роботи:

1. Місце спортивної акробатики в системі фізичного виховання. Історія виникнення та розвиток акробатики.
2. Методичні особливості викладання акробатики.
3. Характеристика засобів та видів акробатики.

**Засоби:**

1. Коротка лекція з теоретичного матеріалу.
2. Ознайомлення з методичними особливостями викладання акробатики.
3. Ознайомлення з класифікацією вправ акробатики.
4. Використання різноманітних засобів основної гімнастики.

Практичне виконання опорного комплексу загальнорозвивальних вправ (ЗРВ) без предметів.

**Методичні вказівки:**

1. Ознайомити студентів з історичними аспектами розвитку акробатики та її задачами, створення методичних принципів та визначення ролі акробатики для фізичного виховання. Визначити освітню і педагогічну спрямованість акробатики.

Сьогодні акробатика уявляє собою певну, обумовлену історичним розвитком сукупність специфічних засобів та методів фізичного виховання, які спрямовані на виконання наступних завдань:

- **Оздоровчі:** зміцнення здоров'я, розвиток опорно-рухового апарату, усунення і попередження функціональних порушень органів і систем організму; формування правильної постави, ходи, загальний розвиток і зміцнення органів дихання, серцево-судинної системи, покращення фізичного стану і працездатності організму.

- **Освітні:** сприяння всебічному гармонійному розвитку, вихованню сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності, координації рухів, формування знань, вмінь і навичок, які мають прикладне значення у побуті та трудовій діяльності.

- **Виховні:** формування морально-вольових якостей (цілеспрямованості, працелюбності, дисциплінованості, наполегливості), етичних (відчуття колективізму, товаришування та ін.) та естетичних норм (вміння бачити і цінити прекрасне, формування культури рухів, творчих навичок). На практичних заняттях слід додатково роз'яснювати студентам окремі питання техніки виконання елементів та вправ спортивної акробатики, методики навчання та тренування, використовуючи при цьому наочні посібники, відеоматеріали та комп'ютерні програми.

## 2. Методичні особливості викладання акробатики.

Можливість акробатики вирішувати такий широкий спектр завдань забезпечується методичними особливостями акробатики:

- Використання великої кількості різних рухів. Виконання рухів різними частинами тіла, з різною амплітудою, інтенсивністю, в повільному і швидкому темпі сприяє розвитку усіх без виключення фізичних якостей, координації рухів, залучає до роботи різні системи і завдяки цьому, дозволяє здійснювати різнобічній і гармонійний вплив на організм тих, хто займається.

- Можливість чіткої регуляції навантажень і регламентації навчального процесу. Використовуючи різні методичні прийоми — зміна вихідного положення, амплітуди, швидкості, темпу виконання, послідовності виконання вправи дозволяє варіювати навантаження в широкому діапазоні — від мінімального до максимального. Можливість чітко регулювати навантаження дозволяє індивідуалізувати заняття. В той же час заняттям з акробатики властивий певний порядок і організація навчального процесу, що створює сприятливі умови для планування і систематизації навчального процесу, а завдяки цьому дозволяє передбачувати результат тренувань.

- Можливість ефективно впливати на естетичне виховання тих, хто займається. Для акробатичних вправ притаманний так званий "гімнастичний стиль" виконання, який передбачає не тільки досконало володіти формою рухів, але й виразне, граціозне їх виконання, з "натягнутими" ногами і руками, узгоджуючи дії з музикою. Все це сприяє розвитку в учнів естетичного смаку, розуміння прекрасного, прагнення до самовдосконалення.

## 3. Характеристика, класифікація акробатичних вправ.

Види спортивної акробатики: стрибова, парна, групова. Спортивна акробатика передбачає змагання в наступних видах вправ:

- акробатичні стрибки жінок і чоловіків;
- вправи жіночих, змішаних і чоловічих пар;
- групові вправи жінок (втрюх);
- групові вправи чоловіків (вчотирюх).

Яка б програма не була позначена, спортсмени в обов'язковому порядку виконують по два призначених і дві довільні вправи.

Всі акробатичні вправи поділяються на три великі групи: стрибки, балансування, кидкові вправи.

Акробатичні стрибки. Цю групу складають стрибкові вправи з частковим або повним обертанням тіла, тобто опорні та безопорні перевороти.

Вправи в балансуванні поділяються на три підгрупи:

- одиночні вправи (стійки, мости і шпагати);
- парні вправи (нижній партнер не тільки зберігає власну рівновагу в різноманітних положеннях, але і підтримує рівновагу верхнього партнера);
- групові вправи (піраміди в трюх, в чотирюх, в п'ятьох).

Вільні вправи поділяються на дев'ять структурних груп.

Стрибки. До цієї групи входять акробатичні стрибки і стрибки гімнастичного і хореографічного характеру.

Перевороти, які виконуються без фази польоту.

Переكاتи — це елементи з послідовним доторканням опори частинами тіла.

Перемахи ногами — типовий гімнастичний елемент вільних вправ. Поділяються на прямі і кругові.

Повороти. В групу об'єднуються повороти, які виконуються на ногах, на руках, в змішаних упорах.

Хореографічні елементи — рухи класичного, народного, характерного і сучасного танцю.

Елементарні рухи — зв'язковий ланцюг для об'єднання складних елементів і частин руху.

Рівновага - це група статичних елементів, трудність яких в утриманні точного положення тіла на зменшеній площі опори.

Пози поділяються на елементарні і комбіновані положення, а також силові елементи. Основна трудність поз міститься в умінні зберігати точно положення тіла на протязі 1-2 сек.

### **Тема: Термінологія спортивної акробатики.**

#### **Практичне заняття №4-6**

Мета заняття: формування системи знань про основні поняття та значення термінології, вимоги до термінології, правила акробатичної термінології.

Задачі та зміст роботи:

1. Основні поняття та значення термінології.
2. Правила та вимоги до акробатичної термінології.
3. Терміни вправ, які загально розвивають, вправ на приладах та акробатичних вправ.
4. Правила і форми запису комплексів ВЗР і акробатичних вправ.

**Засоби:**

1. Коротка лекція з теоретичного матеріалу.
2. Ознайомити з правилами та вимогами щодо акробатичної термінології.
3. Надати приклад запису комплексів ВЗР і акробатичних вправ.
4. Практичне виконання комплексу з основної гімнастики.

#### **Методичні вказівки:**

Терміни в гімнастиці використовуються для короткого позначення вправ, назв снарядів, процесів. Гімнастична термінологія має свої особливості, які полягають у тому, що фізичні вправ, що використовуються в гімнастиці, дуже різноманітні і рідко зустрічаються в діяльності людини. Термінологія гімнастичних вправ дає можливість ширше використовувати слово в процесі викладання гімнастики. Гімнастичний термін відображає суть техніки виконання вправ.

Основні вимоги до гімнастичної термінології. *Доступність* гімнастичної термінології забезпечується точним добором термінів і правильним користуванням ними. Терміни повинні будуватися на основі словникового запасу рідної мови. *Точність* назви і запису вправи має велике значення для створення правильного уявлення про вправу, її технічну основу, форму і спосіб виконання. *Стислість* назви, запису вправ досягається за допомогою умовних термінів, які скоригують опис у кілька разів.

Правила гімнастичної термінології.

Способи утворення термінів:

- переосмислення: міст, вхід, перехід, вихід;
- словосполучення: різновисокі бруси, кінь-махи і т.д.;
- корені окремих слів: вис, упори, мах, сід;
- умови опори і положення тіла: упор, вис кутом, стійка на голові, стійка на лопатках і т.д.;
- особливості руху: підйом розгином, підйом двома, підйом однією;
- особливості положення тіла у фазі польоту: стрибок зігнувши ноги, зіскок дугою.

Правила скорочення:

- "спереду, вперед" – коли вказується напрямок руху, якщо використовується найкоротшим, єдино можливим шляхом;
- "тулуб" – при нахилах;
- "ногою" – при перемахах, рухах ногою в ЗРВ;
- "підняти, опустити" – при рухах руками або ногами;
- "хват, зверху" – як найбільш розповсюджений;
- "прогнувшись" – якщо техніка визначає це положення;
- "долоні всередину" – в положенні рук вниз, вперед, назад, вгору;
- "долоні вниз" – в положенні рук в сторони, вліво, вправо;
- "дугами вперед" – якщо руки підіймаються або опускаються рухом вперед.

Основні терміни акробатичних вправ:

- "кувинок" – рух тіла з повним обертом з послідовним дотиканням плечима і шиєю до підлоги;
- "колесо" – обертальний рух тіла із рівномірною і послідовною зміною опори руками і ногами;

- "на півповорот" – рух тіла з неповним обертом, що виконується стрибком з упором руками або головою;
- "переворот" – рух тіла з фазою польоту, з повним обертом, що виконується з протилежним упором рукам або головою;
- "перекат" – рух тіла із послідовним дотиканням до підлоги без перевертання через голову;
- "перекидка" – рівномірний рух тіла з повним обертом з проміжним упором руками, без фази польоту;
- "рівновага" – положення тіла на зменшеній площі опори (рівновага на руці, ластівка і т.д);
- "сальто" – стрибок з повним обертом тіла у фазі польоту;
- "стійка" – вертикальне положення тіла головою догори чи вниз.

Запис вільних вправ. Вільні вправи записуються у наступному порядку: назва вправи (для кого призначаються), музичне супроводження, вихідне положення, зміст впроваджується у відповідності до структури музичного твору, наприклад, по вісімках.

Вільні вправи для юнаків: муз.

В.п. – о.с. по діагоналі.

I вісімка;

1 – руки в сторони, праву вперед;

2-3 – два-три кроки, "вальс";

4 – поворот вперед;

5 – падіння вперед, згинаючи руки;

6 – розігнути руки, упор присівши на правій, ліву в сторону;

7 – коло правою;

8 – змінити положення ніг.

Запис вправ на гімнастичних приладах. Спочатку ставлять назву снаряду (перекладина, бруси, кінь-махи), далі: вихідне положення (з вису, упору, із стрибка, із розбігу) або рух, який передує першому елементу – розмахування в упорі на руках; назва руху (підйом, спад, переліт); спосіб виконання (розгин дугою, махом назад, переворотом); напрямом (вліво, назад); кінцеве положення (в вис, в упор), якщо сам рух не вказує на нього.

При запису руху окремими частинами тіла, потрібно одне відокремлювати від другого комою. Приклад: перекладина низька: з вису стоячи – розбіг – підйом правою і перемах правою назад – зіскок другою.

По мірі засвоєння опорного базового комплексу ЗРВ на місці вправи основної гімнастики можна ускладнювати за рахунок зміни вихідних положень, додаванням пружинячих нахилів і поворотів, застосування захоплень руками ніг під час нахилів, це буде сприяти розвитку гнучкості, сили м'язів, уточненню деталей техніки виконання окремих положень і ін. Таким чином, студенти ознайомлюються з методикою вдосконалення фізичних якостей юних акробатів, що складалася з засобів основної гімнастики, реалізація яких дозволить зберегти інтерес до вже знайомих, розучених вправ, поліпшити якість їх виконання, виробити у спортсменів уміння диференціювати свої рухи по силі м'язових зусиль, темпу і ритму виконання, визначати положення тіла і його частин у просторі і т. п.

## **Тема: Загальні основи методики навчання і тренування.**

### **Практичне заняття №7-9**

Мета заняття: засвоєння загальних основ методики навчання і тренування у спортивній акробатиці.

Задачі та зміст роботи:

1. Дидактичні принципи навчання, доступність і послідовність процесу навчання.
2. Методика навчання акробатичних вправ.
3. Методи попередження та виправлення помилок у процесі навчання і тренування.

**Засоби:**

1. Ознайомлення з принципами дидактичними принципами навчання, доступність і послідовність процесу навчання у формі.
2. Надати методику навчання акробатичних вправ .
3. Ознайомлення з методикою попередження та виправлення помилок у процесі навчання і тренування.

**Методичні вказівки:**

1. Проведення короткої лекції з теми дидактичних принципів навчання, використовуючи при цьому наочні посібники, відеоматеріали та комп'ютерні програми. Успіх у спортивній акробатиці багато в чому залежить від раціональної методики навчання. Реалізація дидактичних принципів – необхідна умова успішного оволодіння технічною основою гімнастичних вправ.

Дидактичні принципи навчання це певна система основних дидактичних вимог до навчання, дотримання яких забезпечує його ефективність.

Поширюються на вивчення всіх дисциплін, значною мірою визначають їх зміст, форми організації та методи наїчвння.

Основні принципи навчання в акробатиці:

- принцип доступності та індивідуалізації;
- принцип систематичності;
- принцип наочності (наглядності);
- принцип свідомості й активності;
- фізіологічні основи формування рухових навиків;
- рухові автоматизми;
- перенос навику.

Принцип доступності та індивідуалізації передбачає облік індивідуальних особливостей гімнастів і відповідність рухових завдань, які пропонуються їм. Для здійснення цього слід враховувати індивідуальні властивості кожного учня, його вік, стать, рівень загальної і спеціальної фізичної підготовки, вольові якості, здатність до засвоєння готових рухів.

В основу принципу доступності покладені правила дидактики: «від легкого до важкого», «від відомого до невідомого», «від простого до складного». Оцінюючи трудність гімнастичних вправ, слід розрізняти їх координаційну складність і величину затрачених фізичних зусиль.

Суттєву роль в забезпеченні доступності відіграє використання спеціальних засобів і методів, направлених на формування безпосередньої готовності до виконання завдань. Особливе значення при цьому мають підготовчі, а, зокрема, підвідні вправи. При вирішенні окремого завдання велике значення має індивідуальний підхід до кожного учня.

Принцип систематичності проявляється в неперервності і послідовності занять, завдяки чому забезпечується необхідний зв'язок між різними сторонами навчального процесу і його змістом.

Для здійснення цього принципу треба знати закономірності відновлення працездатності, індивідуальні особливості і можливості гімнаста. Цей принцип передбачає певну систему розподілу програмного матеріалу і визначення певного часу для його засвоєння. Визначивши завдання на відповідний період тренування, виходячи з навчального плану і програми, складають: робочі програми, робочі плани, графіки розподілу матеріалу на тиждень, місяць, квартал, півріччя, рік і більше, індивідуальні плани тренувань, конспекти і т. д.

Важливим моментом у реалізації цього принципу є старанний облік зростання фізичного розвитку, засвоєння програмного матеріалу, якості виконання вправ, а також реєстрація досягнень і невдач на змаганнях, виконання контрольних норм, зобов'язань та ін. Педагогічні завдання мають розв'язуватись під систематичним лікарським контролем.

Принцип наочності. Наочність під час занять з гімнастики займає особливе місце. Завдяки застосуванню наочності учні набувають достовірних знань і поглиблюють своє мислення. Наочність сприяє виявленню істотних ознак виучуваних вправ, їх технічної основи, спорідненого зв'язку рухів та ін. Наочність сприяє підвищенню активності учнів у засвоєнні матеріалу, мобілізує їх увагу, інтерес до занять.

Принцип наочності в навчанні гімнастичних вправ передбачає такі методичні прийоми:

1. Показ вправи використовуються в роботі з дітьми молодшого віку, з новачками, при розучуванні нового матеріалу. При демонструванні слід звертати увагу на основні елементи, що становлять технічну основу вправи, виконуючи супроводження поясненням. Показ вправ повинен бути зразковим за красою і технікою. Для показу складних вправ можна залучати добре підготовлених гімнастів.

2. Принцип наочного навчання передбачає словесні пояснення рухів. Надаючи великого значення моменту спостереження як початковому етапу формування конкретних рухових уявлень в учнів, слід мати на увазі і нерозривність з ним абстрактного мислення як керуючого механізму чуттєвими сприйняттями.

3. У спортивній практиці широко застосовують навчальні наочні посібники: відеоматеріали, кінограми, кіноциклограми, кінокільцівки, кінофільми, використовують макети гімнастичних приладів для програмованого навчання. Спортсмен на екрані негайно дістає інформацію про виконаний ним рух і відповідно корегує черговий підхід до приладу.

Слід пам'ятати, що успіх навчання значною мірою залежить від розумного поєднання дидактичних принципів.



2. Вивчення акробатичних вправ починається з усного пояснення тренера, мета якого - чітке усвідомлення студентом техніки та послідовності виконання акробатичних елементів і вправ.

Розучування й удосконалення акробатичних вправ і з'єднань здійснюється при допомозі методів цілісної і розчленованої вправи. У більшості ці методи доповнюють один одного.

Метод цілісної вправи передбачає розучування рухів на фоні цілісного виконання рухової дії, застосовують при вивченні нескладних елементів і з'єднань, а також у випадках, коли розучувана дія не піддається розчленуванню на відносно самостійні рухи без суттєвої зміни її основної структури. В основному цей метод використовується в початковій гімнастиці, коли розучуються прості вправи, які несуть мінімальний об'єм рухової інформації, коли учень та учитель володіють ефективними прийомами і засобами допомоги та страхування.

В теорії і практиці акробатики виділились декілька різновидностей цілісного методу. Власне цілісний метод – пряме застосування цілісного руху. При розучуванні вправ цим методом застосовується вичленування окремих компонентів рухових дій. Цей прийом виражається в тому, що при кожному підході до цілісного виконання елемента учень ставить перед собою визначене завдання і концентрує на ньому свою увагу, не випускаючи, звичайно, з виду другорядні завдання (в більшості при удосконаленні рухового навичку). Такий підхід дозволяє досить добре засвоїти всі деталі вправи тому, що допомагає послідовно зосередити свої зусилля на різних компонентах навичку.

У практиці роботи зі спортивної акробатики велику роль відіграє вміння викладача, тренера широко використовувати методичні прийоми цілісного розучування вправи. Їх вибір залежить від особливостей навчання, складності вправи, ступеня підготовленості учня, етапу засвоєння вправи. Характерні такі прийоми:

- самостійне виконання вправи при наявності гарантованої безпеки (страховка викладачем, партнерами; допоміжні засоби типу лонж, наявність м'якого поролону або поролонових ям і т.п.);

- виконання вправи з направляючою допомогою – ця допомога надається в стадії основних дій, а деколи – і протягом усієї вправи;

- застосування сповільненої проводки – використовується для ознайомлення з рухом, уточнення характеру м'язових відчуттів і положення тіла в просторі його переміщення в процесі виконання вправи;

- застосування швидкої направляючої проводки – для уточнення переходу від пасивної роботи до активних самоуправляючих рухів. Наприклад, -піруетна обкрутка;

- виконання вправ на тренажері – здійснюється викладачем з попередньою метою за допомогою пристроїв.

Метод підвідних вправ – передбачає застосування структурно споріднених вправ, але більш доступних, які ніби підводять до засвоєння основної дії шляхом її цілісної імітації або часткового відтворення в спрощеній формі. Профілюючі або базові вправи, як правило, є складовими основної вправи. Наприклад, переكاتи – це відповідна складова перекидів.

Успіх у розучуванні гімнастичних вправ здебільшого залежить від правильного підбору підвідних вправ. При цьому слід виходити з наступних положень:

- підвідні вправи мають бути за структурою подібні до основних;
  - планувати і вивчати вправи слід з наростаючою трудністю як щодо складності координації дій, так і по відношенню до затрат м'язових зусиль;
  - підвідні вправи не обов'язково виконувати тільки на даному приладі;
- Слід використовувати подібні за структурою вправи на інших приладах (пристроях, тренажерах), а також вправи (типу загальнорозвиваючих) без предметів і з предметами;
- засвоївши задовільно попередню підвідну вправу, слід переходити до наступної.

При підборі підвідних вправ необхідно керуватись дидактичними правилами: –від простого до складного, –від легкого до важкого, –від відомого до невідомого. Треба також враховувати ступінь підготовленості учня до засвоєння елемента. Чим вища кваліфікація гімнаста, тим менше необхідно підвідних вправ і навпаки. У процесі засвоєння підвідних вправ учні виховують необхідні фізичні якості і оволодівають важливими руховими навичками.

Цей метод передбачає тимчасовий розподіл руху на складові частини (відносно самостійні рухи) для почергового їх вивчення з наступним з'єднанням цих частин в цілісну вправу. В основному, використовується при розучуванні складних вправ у всіх видах гімнастичного багатоборства. З його допомогою підвищується доступність вправи для вивчення.

Слід дотримуватись наступних правил:

- розчленування не має принципово змінювати структуру руху;
- при розчленуванні слід охопити всі фази цілісного руху, а в першу чергу – фазу енергоутворюючих дій;
- для окремого розучування необхідно вибирати тільки ті фази вправи, які можуть ефективно контролюватись учнем, викладачем, або пристроями;
- ступінь роздрібленості завдань має визначатись в залежності від специфіки вправи і ходу її розучування. Розучувані вправи об'єднуються, якщо: цілісна вправа відносно не складна, учень має хорошу рухову базу, є ефективні прийоми і засоби навчання і в процесі навчання підвищуються функціональні можливості учня.

Розучувана вправа має мати якомога менше сторонньої інформації, не пов'язаної з предметом навчання.

Залежно від ступеня роздрібленості і педагогічної направленості прийнято виділяти дві різновидності методу розчленованої вправи.

Метод розчленування – пов'язаний з використанням відносно важливих завдань, кожне з яких охоплює одну або декілька фаз цілісної вправи. Такі завдання носять назву дозованих вправ, що несуть в собі комплекси характеристик, які повністю відповідають аналогічним частинам цілісної вправи.

Метод вирішення вузьких рухових завдань – підбір вправ цим методом може опиратись на виділення окремих кінематичних і динамічних характеристик руху. Він робить можливим застосування в процесі розучування вправи

найрізновидніших завдань, що дозволяє розчленувати складний рух не тільки на фази, але і на окремі характеристики рухів і дій у цих фазах.

Найголовніші завдання, які вирішуються за допомогою таких вузьконаправлених вправ, пов'язані з:

- уточненням уяви про рух і необхідні активні дії;
- удосконаленням техніки розучуваних рухів;
- виправленням помилок, які виникають в процесі навчання.

Таким чином, метод вирішення вузьких рухових завдань відіграє роль допоміжного методу навчання, який застосовується в залежності від особливостей процесу розучування.

Позитивний результат при застосуванні методу розчленування в практиці роботи з гімнастики багато в чому залежить від умілого використання методичних прийомів.

Пропонуються такі методичні прийоми розучування розчленуванням:

- засвоєння ключових положень – дає можливість послідовно вирішити завдання цілісної вправи, раціонально використовувати фізичні зусилля.
- використання тимчасової фіксації складних для засвоєння положень – для уточнення витрат м'язових зусиль і орієнтації в просторі.
- застосовування –проводки|| у вибраній фазі руху – дає можливість тонко відчувати складні за координацією дії, пов'язані з послідовним підключенням м'язів в роботу.

Ці прийоми можуть здійснюватись силами викладача і партнера, або за допомогою технічних засобів навчання: імітація руху – уточнює моменти існуючої програми дій, вносить відповідні поправки; уточнення вихідних і кінцевих положень.

Крім названих, існують і інші різновидності прийомів методу розчленованої вправи. Їх вибір і педагогічна ефективність залежать від кваліфікації викладача і його творчої активності.

При вивченні акробатичних вправ і з'єднань методи цілісної і розчленованої вправи в більшості поєднуються між собою, доповнюючись різними методичними прийомами.

Умови успішного засвоєння акробатичних вправ.

Перша умова полягає в точній оцінці ступеня готовності учня до засвоєння вправи. Оцінка його потенційних можливостей проводиться за наступними параметрами:

- рухова підготовка – враховуються типові труднощі при розучуванні вправи, наявність в арсеналі рухового досвіду подібних вправ з новим рухом, об'єм і характер засвоєних рухів;
- фізична підготовка – передбачає рівень розвитку тих якостей, які мають вирішальне значення для оволодіння новими рухами;
- розвиток психічних якостей – цей фактор має на увазі сміливість учня, його рішучість, реакцію на довгу нервову напругу й інші особисті якості.

Друга умова передбачає засвоєння програми навчання на основі аналізу структури руху і знання індивідуальних особливостей. Вона складається в формі алгоритму, лінійної і розгалуженої програми, а її ефективність зростає в міру ускладнення техніки гімнастичної вправи.

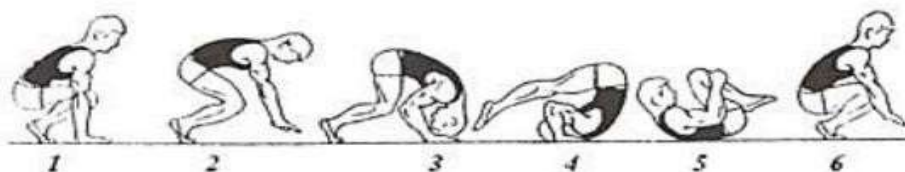
Третя умова полягає в умілому управлінні процесом засвоєння вправи, яке проводить викладач-тренер на основі аналізу дій учня і вибору корегуючих команд і контрольних завдань.

Четверта умова передбачає наявність відповідних приміщень та засобів навчання. Це спортивні зали, які мають необхідні основні і допоміжні прилади, а також і наявність методичних засобів навчання (малюнки, схеми, кінограми, моделі тіла гімнаста, кіно і відеоапаратура, вимірні прилади тощо).

2. Ознайомлення з основами техніки виконання акробатичних вправ в процесі заняття та виправлення типових помилок.

Техніка виконання перекиду уперед з упору присівши.

З упору присівши (з опорою руками попереду стоп на 30-40 см), випрямляючи ноги, перенести масу тіла на руки. Згинаючи руки і нахилиючи голову вперед, відштовхнутися ногами і, перевертаючись через голову, зробити перекид на шию і лопатки. Спираючись лопатками об підлогу, різко зігнути ноги і взяти групування. Закінчуючи перекид, прийняти упор присівши (мал. 1).



Мал. 1 – Техніка виконання перекиду вперед з упору присівши

Типові помилки.

1. Опора руками близько до стоп (призводить до удара спиною).
2. Відсутність відштовхування ногами.
3. Недостатнє групування.
4. Неправильне положення рук.
5. Опора руками ззаду при переході в упор присівши

Страховка та допомога.

У більшості випадків ця вправа доступна для самостійного виконання. Зазвичай допомога потрібна тільки окремим учням. При цьому партнер, стоячи на одному коліні, збоку однією рукою допомагає виконуючому нахилити голову вперед на груди, а інший, підтримуючи під груди або плече, забезпечує м'яке опускання на лопатки і збільшує обертання вперед.

Техніка виконання з положення лежачи на спині «міст».

Лежачи на спині, сильно зігнути ноги і розвести їх (на довжину стопи), стопи розгорнути назовні, руками спертися біля плечей (пальцями до плечей). Випрямляючи одночасно руки і ноги, прогнутися і нахилити голову назад. Згинаючи руки і ноги, нахилиючи голову вперед, повільно опуститися на спину у вихідне положення. При виконанні прагнути повністю розігнути ноги і перевести масу тіла на руки (мал. 2).



Мал. 2 – Техніка виконання «мосту» з положення лежачи на спині

Послідовність навчання.

1. Попередньо розім'яти м'язи спини і плечового пояса (нахили тулуба вперед, назад, в сторони, обертання тулубом, кола і ривкові рухи руками).

2. Освоїти вихідне положення і нахил голови назад, стоячи ноги нарізно біля гімнастичної стінки, спираючись на неї.

3. З положення лежачи на спині виконати «міст» за допомогою.

4. З положення лежачи на спині виконати «міст» самостійно. Перший час повторювати «міст» 3-5 разів, потім збільшувати до 8-12 раз, чергуючи з нахилами вперед, перекидами, стійками.

Типові помилки.

1. Ноги в колінах зігнуті, ступні на носках не натягнуті (мал. 3, а).

2. Ноги зігнуті в колінах, плечі зміщені від точок опори кистей (мал. 3, б).



Мал. 3 – Типові помилки при виконанні положення «міст»

Зі стійки ноги нарізно нахилом назад «міст» з допомогою.

Техніка виконання.

Виконується зі стійки ноги нарізно, руки вгору. Нахилиючись назад, подати таз вперед і повільно опуститися в положення «міст». При опусканні голову нахилити назад до відмови (мал. 4).

Послідовність навчання.

1. Виконати «міст» з положення лежачи на спині.

2. З В. п., стоячи спиною до гімнастичної стінки на відстані півкроку, нахил назад із захопленням руками за рейку.

3. Те ж на більшій відстані і, по черзі перехоплюючи руками рейки гімнастичної стінки, опуститися якомога нижче. Допомогати стоячи збоку, підтримуючи під лопатки при опусканні і підніманні тулуба.

«Міст» нахилом назад з підтримкою стоячи обличчям один до одного.



Мал. 4 – Виконання «мосту» зі стійки ногі нарізно нахилом назад

Типові помилки.

1. При нахилі тулуба назад і опусканні в «міст» голова не повністю відведена назад.

2. У положенні «міст» типові помилки описані вище.

Страховка та допомога. Страховку здійснювати стоячи збоку, підтримуючи однією рукою під лопатки, другою під попереk. Вправа виконують зі страховкою до повного освоєння.

Рівновага на одній.

Рівновага – це положення, в якому учень стоїть на одній нозі, нахилившись вперед, піднявши іншу ногу назад до відмови й руки в сторони (мал. 5). Для прийняття рівноваги з основної стійки відвести одну ногу максимально назад і дещо прогнутися. Зберігаючи таке положення, зробити нахил вперед.



Мал. 5 – Рівновага на одній нозі

Послідовність навчання.

1. Стоячи обличчям біля гімнастичної стінки махи однією ногою назад. 2. Рівновага стоячи боком біля гімнастичної стінки.

3. Рівновага самостійно.

Утримувати рівновагу слід по 3-4 с. Для вдосконалення – до 10-20 с, виконувати рівновагу з закритими очима.

Типові помилки.

1. При нахилі тулуба вперед нога опускається.

2. Не повністю випрямлена опорна нога.

Страховка та допомога.

Стоячи збоку з боку ноги, що відводиться назад, однією рукою допомагати під плече, іншою під стегно, поступово допомогу зменшувати, тримаючи тільки за одну руку.

Основними причинами грубих викривлень рухових дій на початковому етапі їх розучування є невиконання окремих дій в елементі, несвоєчасне виконання окремих дій в елементі, неправильний напрям руху, недостатня фізична підготовка, страх виконання вправи, втома, недостатнє розуміння рухового завдання, негативний перенос навичку, надмірна –скутість|| або –розслабленість|| тіла або його частин.

## **Тема: Основи техніки акробатичних вправ.**

### **Практичне заняття №10-12**

Мета заняття: оволодіння основами техніки акробатичних вправ.

Задачі та зміст роботи:

1. Поняття про спортивну техніку. Значення техніки в досягненні спортивних результатів.

2. Характеристика та класифікація акробатичних вправ.

3. Особливості техніки в окремих видах акробатики.

**Засоби:**

1. Коротка лекція з техніки акробатики та її значення в досягненні спортивних результатів.

2. Ознайомити з початково технічною підготовкою з видів акробатики-засвоєння підготовчих, підвідних і найпростіших базових елементів.

3. Практичне виконання найпростіших базових елементів акробатики.

#### **Методичні вказівки:**

1. У формі бесід тривалістю 15-20 мин с демонструванням наглядних посібників, коротких лекцій або докладів пояснити основи техніки виконання елементів й вправ спортивної акробатики.

Успіх навчання та рівень майстерності при виконанні спортивних вправ багато в чому визначається знанням біохімічних основ техніки виду спорту.

Спортивна техніка звичайно розглядається як найбільш доцільний спосіб виконання рухових дій, спрямований на досягнення високого результату. Хороша техніка забезпечує високу якість виконання вправи на основі економічності енергетичних витрат.

Економічність досягається раціональністю дій, використанням законів рухів, що дозволяє акробату найкраще проявити свої фізичні та технічні можливості. Крім того, досконала техніка обумовлює високу надійність виконання вправ, особливо в складних умовах.

Спортивна техніка індивідуальна. Кожен видатний спортсмен відрізняється. Але, попри розбіжності у техніці різних спортсменів, існують загальні всім основи. Можливий лише один оптимальний спосіб виконання будь-якої рухової дії, але в різних умовах є оптимуми як деякі відхилення від основи.

Спортивно-технічна майстерність забезпечується гармонійним поєднанням технічної, фізичної та психологічної підготовленості. Проте перемога у змаганні забезпечується насамперед самими руховими діями. І як би не були досконалі фізична та психологічна підготовка, вона не забезпечить перемогу, якщо техніка нераціональна чи недостатньо освоєна.

Технічна підготовка спортсмена є процесом формування техніки рухів, властивих даному виду спорту. Загальна технічна підготовка спрямована на оволодіння різноманітними руховими вміннями та навичками, спеціальна технічна підготовка - на досягнення майстерності в спеціальній вправі. Без оволодіння найбільш раціональною технікою спортсмен не зможе досягти бажаних результатів. У спортивній акробатиці, де рухи координаційно складні, техніка відіграє провідну роль. Техніка спортсмена повинна бути індивідуальною та варіативною.

Суттєве значення у технічній підготовці спортсмена, особливо спортсмена високого класу, має збільшення обсягу рухових навиків, їх різнобічність і ефективність. Спортсмени зобов'язані володіти спеціальними знаннями про біомеханічні основи техніки, розуміти суть тих внутрішніх процесів, які пов'язані з тренуванням. Тому необхідно використовувати лекції, бесіди, відео-демонстрації, самостійну роботу з літературою і т. п. для теоретичної підготовки в області основ техніки в даному виді спорту. У спортсменів потрібно розвивати самостійне мислення, привчати їх до самоконтролю, до оцінки власних рухів і рухів суперників. В іншому випадку може бути сформована і закріплена неправильна, малопродуктивна техніка, яку згодом потрібно буде

перебудувати, а це шлях важкий і складний, що гальмує зростання спортивних досягнень.

Технічна підготовка формується відповідно до стандарту з урахуванням вимог акробатики та індивідуальних особливостей та здібностей тих, хто займається. На технічну підготовку припадає найбільша питома вага у спортивній підготовці акробатів. Зміст технічної підготовки зумовлений формуванням конкретних рухових навичок, навчанням конкретних рухових дій.

Засвоєння найскладніших акробатичних і хореографічних вправ парної та індивідуальної програм приходиться ефектніше у акробатів з високим рівнем розвитку функцій та систем організму, що обумовлюють високу якість балансування.

Зміст технічної підготовки складають елементи індивідуальної та парно-групової акробатики.

Базові рухи дій:

- збереження раціональної динамічної постави в умовах виконання складнокоординаційних рухів;

- володіння тенікою статико-динамічних рівноваг і силових переміщень ( завдання вирішується засобами технічної, спеціальної, та спеціально-рухової підготовки);

- володіння технікою кидальних рухів і ловлі ( завдання вирішується засобами технічної та спеціально-рухової підготовки);

- володіння безпорними обертаннями різної складності;

- володіння технікою стійкого приземлення;

- володіння технікою раціональної взаємодії партнерів.

Оволодіння зазначеними руховими діями є одним з найважливіших критеріїв технічної підготовленості акробатів.

Технічну підготовленість слід оцінювати за провідними руховими навичками (швидкість,прямолінійність,висота стрибків; узгодженість балансування, кидків, ловлі; точність поворотів,обертів,приземлень). У практиці підготовки акробатів технічна підготовленість оцінюється візуально на тренуваннях змаганнях. А також шляхом аналізу відеозапису окремих елементів і вправ.

Класифікація вправ: вільні (мости,перекиди, шпагати, рівноваги,перевороти, сальто); змішані парні (підтримки,входи на плечі,стійки,напівповороти, курбети,зіскоки); чоловічі парні ( входи на плечі, стійки ногами,стійки,курбети, напівповороти, сальто,зіскоки); групові (піраміди,темпові вправи). Особливості техніки в окремих видах акробатики.

2. Характеристика, класифікація акробатичних вправ. Види спортивної акробатики: стрибова, парна, групова. Спортивна акробатика передбачає змагання в наступних видах вправ:

- акробатичні стрибки жінок і чоловіків;

- вправи жіночих, змішаних і чоловічих пар;

- групові вправи жінок (втрьох);

- групові вправи чоловіків (вчотирьох).

Як б програма не була позначена, спортсмени в обов'язковому порядку виконують по два призначених і дві довільні вправи.



Акробатичні вправи поділяються на три групи: стрибки; балансування; кидкові вправи.

1. Акробатичні стрибки – переكاتи, перекиди, перевороти, сальто. У різних з'єднаннях вони виконуються на акробатичній доріжці, на снарядах (батут) і з трампліна.

2. Балансування. До них відносяться вправи в рівновазі або зрівноважуванні: парні і групові – стійки на плечах, на лопатках, на руках (в тому числі на одній руці), підтримки. Тут же - вправи в парах і групові. Зазвичай акробати складають піраміди, число учасників яких - від трьох чоловік.

3. Кидкові вправи, пов'язані з підкиданням і ловом партнерів. Це підкидання партнера з переходом на плече або на руки (з захопленням за стегно, гомілку, стопу або кисть) або приземленням.

Акробатика вольтижна - різновид акробатики, заснований на прийомах підкидання і перекидання верхнього нижнім або нижнім, здійснюється лише м'язово-темповими зусиллями без застосування підкидаючих пристосувань.

За різновидами акробатика класифікується: партерна, сольна, парна, групова, стрибова, статична, темпова, вольтижна та інші.

*Акробатичні стрибки.* Класифікація акробатичних стрибків побудована по принципу структурної схожості елементів з врахуванням таких суттєвих ознак, як напрямок головного обертального руху (оберт вперед, назад, в сторону). Ступінь оберту по сальто, ступінь повороту тіла в без опорному положенні. Основною ознакою по якій акробатичні стрибки відносяться до тієї або іншої групи є зміст дій гімнаста в без опорних фазах: - прості; - комбіновані.

Стрибки виконуються з розбігу, на спеціальній дорожці шириною 1,5 м та 30 м. завдовжки,

*Балансування.* Надана група об'єднує акробатичні вправи, в основі яких лежить збереження власної рівноваги чи рівноваги одного чи декількох партнерів. Вправи в балансуванні поділяються на три підгрупи: одиночні вправи — стійки, мости і шпагати; парні вправи — один партнер (нижній) не тільки зберігає власну рівновагу в різноманітних положеннях, але і підтримує рівновагу іншого (верхнього) партнера; групові вправи — піраміди в трьох, в чотирьох, в п'ятьох .

На заняттях з гімнастами-початківцями необхідно приділяти багато уваги вивченню акробатичних вправ, а потім вже переходити до навчання на приладах. Щоб успішно вивчити акробатичні стрибки, учням необхідна добра загальна і спеціальна фізична підготовка. Для цього використовується ходьба, біг, загально розвиваючі вправи, рухливі й спортивні ігри, різні естафети з бігом і стрибками. Велику увагу слід приділяти вправам, які зміцнюють сухожилля (променево-зап'ястний і гомілковий суглоби), розвивають гнучкість (рухливість у суглобах), а також швидкість бігу і стрибучість. У кінці кожного тренування рекомендується виконувати серії стрибків вгору (по 5. ..10 стрибків у темпі зі змахом руками), поступово кількість, стрибків і серій збільшуючи. Одночасно починати вивчення найпростіших акробатичних вправ: групування, переكاتи вперед і назад, перекиди вперед і назад, найпростіші види стійок, міст, шпагат, переворот убік. Далі вивчаються: перекиди, переворот з голови, переворот вперед на одну, на дві ноги, рондат. Особливу увагу приділяють вправам: курбет, підскок, вальсет. Після того, як будуть виконані завдання початкової підготовки, гімнасти вивчають основні

акробатичні стрибки: переворот назад (фляк), сальто вперед і назад, та його різновиди тощо. Потім засвоюються стрибки великої складності.

*Кидкові вправи.* В основі цієї групи вправ лежить кидок і ловля одного партнера іншим чи декількома партнерами.

*Вільні вправи.* Поділяються на дев'ять структурних груп: стрибки (акробатичні стрибки і стрибки гімнастичного і хореографічного характеру), перевороти, які виконуються без фази польоту, переكاتи (елементи з послідовним доторканням опори частинами тіла, перемахи ногами (прямі і кругові), повороти (на ногах, на руках, в змішаних упорах), хореографічні елементи (рухи класичного, народного, характерного і сучасного танцю), елементарні рухи (зв'язковий ланцюг для об'єднання складних елементів і частин руху), рівновага (група статичних елементів, трудність яких в утриманні точного положення тіла на зменшеній площі опори. Пози поділяються на елементарні і комбіновані положення, а також силові елементи. Основна трудність поз міститься в умінні зберігати точне положення тіла на протязі 1-2 сек.

3. Особливості техніки в окремих видах акробатики. Аналіз техніки виконання акробатичної вправи дозволяє визначити основу її виконання, дії у кожній фазі стрибка, характер роботи м'язів, завдяки чому обертається тіло виконавця і що він збити для збільшення швидкості обертання або, навпаки, для її зниження. Уміння аналізувати техніку акробатичних стрибків викладачу правильно організувати процес навчання, відповідні підготовчі і підвідні вправи для спеціальної фізичної підготовки учнів і для вивчення ними (перш за все) ведучих дій навіку.

Кожна вправа складається з головних і другорядних рухів. Перші – визначальні для даної вправи, від них залежить виконання вправи в цілому; вони відрізняють її від інших подібних вправ і складають її технічну основу. Це ведучі ланки динамічного у рухового навіку. Другорядні компоненти техніки або другорядні ланки динамічного стереотипу рухового навіку не відіграють вирішальної ролі, хоча і впливають на хід виконання вправи. Таким чином, значення різноманітних рухів (дій) в навиків нерівноцінні.

В кожному акробатичному стрибку можна виділити підготовчі основні і заключні дії.

*Підготовчі дії.* Ці дії готують спортсмена до раціональної виконання основних дій. Завершивши їх, він повинен опинитись в вихідному положенні, зручному для виконання основних дій.

Вихідне положення може бути статичним (при виконанні стрибка з місця) або динамічним (при виконанні стрибка з розбігу або в комбінації після попереднього стрибка). В статичному вихідному положенні тіло володіє прихованим запасом енергії, схожої до енергії попередньо стиснутої пружини: В динамічному тілі володіє ще і енергією руху, або кінетичною енергією. Враховуючи, що в другому випадку енергії значно більше, тому і з динамічного вихідного положення виконують більш складні стрибки з високим польотом і відносно значною швидкістю обертання.

*Основні дії.* Від характеру цих дій залежить виконання стрибки в цілому, тому що вони складають технічну основу кожного акробатичного стрибка.

Основні дії складаються з таких фаз відштовхування, перевертання і підготовки до приземлення.

*Відштовхування* – опорна, найбільш відповідальна фаз основних дій спортсмена. Всі рухи людини, в тому числі й акробатичні стрибки, виконуються завдяки скороченню м'язів. В безопорних положеннях м'язові скорочення проявляються тільки внутрішніми силами. Єдиною зовнішньою силою (якщо не враховувати опір повітря) є постійно діюча сила тяжіння, величина і напрям дії якої не залежать від м'язових скорочень. Внутрішні сили не можуть змінити кількість руху системи. Отже, в фазі польоту тіло виконавця, яке отримало поступальний і обертовий рух під час опори, рухається тільки за рахунок дії сили тяжіння і ЗЦВ тіла рухається по кривій, а тіло обертається відносно однієї або декількох осей, які проходять через його з.ц.в. В опорному положенні завдяки м'язовим скороченням можуть виникати ні тільки внутрішні, але і зовнішні сили. Цими силами визначається і траєкторія руху тіла (його з.ц.в.) і створюється початкове обертання.

Під час відштовхування дуже великого значення набуває робота руху тих ланок тіла, тому що для фази відштовхування характерне використання закону збереження кількості руху (для збільшення польоту в фазі перевертання). Докладаючи м'язові зусилля під час відштовхування, спортсмен передає додаткову кількість руху деяким не опорним ланкам тіла, збільшуючи швидкість їх руху. Потім, скорочуючи м'язи-антагоністи, він різко знижує швидкість руху тих ланок тіла. Загальна кількість руху системи (сума кількості руху окремих ланок) залишається незмінною тому, що в безопорній внутрішні сили змінити його не в змозі. Ось чому зниження швидкості одних ланок тіла приводить до відповідного зростання швидкості других, тобто кількість руху одних ланок тіла збільшується за рахунок активного гальмування других.

Гальмування може бути і неактивним. Наприклад, виконуючи підйомом розгином з плечей, спортсмен різко розгинається в кульшових суглобах, направляючи ноги під кутом догори. В кінці розгинання швидкість руху ніг падає, перерозподіляючись на інші ланки тіла (таз, тулуб, плечі). Завдяки цьому виконавець переходить в політ на ноги, збільшуючи його додатковим поштовхом руками від опори. Ноги ніби "тягнуть" за собою тіло спортсмена.

Те саме спостерігається і в стрибку зі взмахом руками під час тіпання різноманітних сальто. Під час відштовхування ногами виконавець (за рахунок м'язових зусиль) швидко виконує взмах вгору, тобто надає їм додаткової кількості руху. Разом із закінченням відштовхування швидкість руху рук падає, а це приводить до збільшення кількості руху, отриманого тілом завдяки поштовху ногами, і збільшення висоти стрибка. Із закінченням відштовхування розпочинається фаза основних дій спортсмена - перевертання.

*Перевертання.* Отримавши в фазі відштовхування деякий рух вгору і обертання, спортсмен прагне збільшити кутову швидкість (згідно з законом збереження моменту кількості руху). Якщо під час обертання в безопорній фазі спортсмен зігнеться, зменшивши тим самим відстань більшості точок тіла від осі обертання, отже, і момент інерції свого тіла, тоді збільшиться кутова швидкість обертання. Прикладом може служити сальто в групуванні. В момент опори виконавець надає своєму тілу початкового обертання, а потім в польоті

групується. Ці дії зменшують момент інерції тіла і відповідно збільшують кутову швидкість, що дозволяє виконати одне і навіть більше повних обертань (подвійне, потрійне сальто). Подібне використання закону збереження моменту кількості руху спостерігається під час виконання майже всіх акробатичних вправ, але не так очевидно, тому що спортсмен зменшує момент інерції свого тіла не так значно.

Момент інерції тіла в фазі перевертання зменшується:

- згинанням ніг в колінних і кульшових суглобах і опускання рук (перевертання в групуванні);
- згинанням ніг в кульшових суглобах і опусканням (перевертання зігнувшись);
- прогинанням тіла і опусканням рук (перевертання прогнувшись);
- опусканням рук (перевертання з прямим тілом), завершивши перевертання, спортсмен розпочинає готуватись до приземлення.

*Підготовка до приземлення* не завжди зовнішньо чітко виражена. Інколи спортсмен повинен лише зорієнтуватись і підготуватись до зустрічі з опорою. Проте в більшості випадків і цій фазі основних дій спортсмен зменшує кутову швидкість за рахунок збільшення моменту інерції свого тіла. Якщо стрибок виконується окремо, то необхідно по можливості зменшити кутову швидкість, щоб стійко приземлитись. В цьому випадку для збільшення моменту інерції виконавець стрибка розгинається і піднімає руки. Якщо ж стрибок виконується напочатку або в середині комбінації, тоді спортсмен прагне зберегти кутову швидкість і по можливості не збільшувати момент інерції. В цьому випадку підготовка до приземлення полягає в тому, щоб прийняти положення тіла, вигідне для приземлення.

*Заключні дії.* Ці дії спрямовані на успішне завершення стрибка і виконуються в момент приземлення. Якщо стрибок виконується окремо, тобто в зупинку, тоді заключні дії направлені на збереженні рівноваги. З моменту торкання до опори розпочинається фаза амортизації (найбільш важлива фаза заключних дій) – згинання ніг в колінних суглобах. При цьому м'язи-розгиначі виконують поступальну роботу, забезпечуючи м'яке приземлення.

Якщо стрибок виконується в з'єднанні, тоді заключні дії першого стрибка будуть підготовчими для наступного і виконуватимуть це завдання.

*Деякі особливості техніки виконання акробатичних зв'язок та комбінацій.* Не дивлячись на велику різноманітність поєднання акробатичних вправ у зв'язку, можна встановити деякі загальні положення щодо складання і виконання комбінацій з акробатичних вправ:

- перш за все, потрібно із вивчених вправ скласти акробатичні зв'язки, а лише потім включати їх в комбінації та композиції;
- в комбінації акробатичних стрибків між окремими елементами не слід включати додаткові кроки, підскоки та не виправдані рухи руками;
- в з'єднаннях між елементами не повинно бути зупинок;
- кінцеве положення попередньої вправи має бути вихідним для наступної;
- бажано, щоб у стрибковій комбінації остання зв'язка була оригінальна або останній стрибок був ефективним та складним;

- розбіг та всю комбінацію акробатичних стрибків необхідно виконувати по прямій лінії, втрата напрямку руху погіршує зоровий ефект і приводить до зниження оцінки за виконання зв'язки;

- темп виконання стрибків в комбінації повинен поступово зростати, а останній стрибок має бути найскладнішим.

Визначаючи місце акробатичних вправ у комбінації, необхідно врахувати деякі особливості:

а) Розпочати комбінацію складними стрибками, а закінчувати ефективними та оригінальними;

б) В середину комбінації слід включати стрибки відносно легші, які забезпечать збереження швидкості переміщення і створять відповідні умови для виконання завершального стрибка;

в) Основні акробатичні стрибки, які хоче продемонструвати спортсмен, повинні знаходитись в кінці або ближче до завершення комбінації.

### **Тема: Техніка безпеки на заняттях гімнастикою.**

#### **Практичне заняття №13-15**

Мета заняття: формування системи знань про основні причини травматизму на заняттях акробатикою, методичні та організаційні вимоги на попередження травматизму.

Задачі та зміст роботи:

1. Основні причини травматизму на заняттях гімнастикою.
2. Вимоги до страховки. Види страховки та допомоги.
3. Практичні прийоми страховки, допомоги та самостраховки при виконанні вправ у всій видаї акробатики.

**Методичні вказівки:**

1. Основні причини травм на заняттях з гімнастики:
    - Порушення правил організації навчальних занять і класифікаційних змагань.
    - Невиконання правил методики, принципів навчання і тренування.
    - Невисокий рівень проведення виховної роботи серед студентів.
    - Ігнорування і порушення правил допомоги і прийомів страховки.
- Нерегулярне проведення лікарського контролю і самоконтролю за станом здоров'я.
- Незадовільний стан місць занять, гімнастичних снарядів, освітлення спортзалу через відсутність контролю.
  - Порушення санітарно-гігієнічних правил і умов.
  - Недооцінка відповідності одягу і взуття, захисних пристосувань /наколінники, накладки, гомілкоstopи, еластичні бинти/ вимогам навчального процесу.
  - Порушення режиму (сон, харчування, відпочинок).
  - Великі навантаження після травм або хвороби (перевтома тих що займаються).
  - Форсування підготовки акробатов, включення до програми тренування вправ, що не відповідають рівню фізичної підготовки акробата.

- На заняттях не забезпечується достатній відпочинок для відновлення функціонального стану.

- Недооцінка систематичної та регулярної роботи над технікою
- Проведення занять без тренера.

Для усунення основних причин травматизму необхідно виконувати наступні профілактичні заходи:

- Чітке виконання правил організацій і методики проведення занять.
- Своєчасний і організований початок навчальних занять (проведення підготовчої частини, всебічна і якісна підготовка всіх систем організму й опорно-рухового апарату до виконання гімнастичних вправ).
- Дотримання дидактичних принципів підготовки (послідовність, систематичність і доступність).
- Розвиток необхідного рівня фізичної та технічної підготовки студентів.
- Свідоме, відповідальне ставлення до підготовки місця занять, перевірки стану обладнання, інвентарю, одягу, взуття та захисних пристосувань.
- Правильне ставлення до встановлення гімнастичних снарядів і матів.
- Регулярний контроль, перевірка стану і підготовки місць занять.
- Регулярне проведення лікарського контролю і самоконтролю за станом здоров'я і самопочуття.
- Відповідальне ставлення до страховки і допомоги, оволодіння студентами необхідними елементами страховки, підтримки і допомоги під час виконання гімнастичних вправ. Навчання прийомам страховки і самостраховки і надання допомоги.

2. Організація навчального процесу з акробатики вимагає повного забезпечення безпеки студентів. Виконання цих вимог залежить від правильної організації методики навчання прийомам страховки і самостраховки, надання допомоги.

Прийоми страховки - це своєчасні дії з метою надання допомоги студентам при невдалому виконанні вправ. Страховка підрозділяється на індивідуальну і групову. Допомога - це необхідні фізичні зусилля, спрямовані на формування конкретних рухових, уявлень і навичок. Основні різновиди фізичної допомоги: проводка - це форма фізичної допомоги по шляху руху від початкового до кінцевого положення виконуваної вправи; підтримка (фіксація) - прийом фізичної допомоги, який використовується для зупинки тіла в необхідному положенні, позі, обумовленої точці руху, що сприяє виконанню вправ; підштовхування - це короткочасна фізична допомога під час виконання окремих частин або найбільш відповідальних фаз руху.

Прийом підштовхування застосовується при формуванні нових рухових навичок. Самостраховка - це здатність самостійно приймати рішення, застосовуючи різні прийоми для виходу зі складних і небезпечних положень або припиняючи виконання вправ. Застосування прийомів самострахування залежить від швидкості і точності орієнтування, швидкості реакції, спритності, тренуваності органів рівноваги /вестибулярного апарату/, оперативності мислення, психологічної стійкості. Навчання умінням і навичкам самостраховки - важливий, обов'язковий елемент навчально-тренувального процесу. Уміння самострахування зростає в міру фізичного і технічного вдосконалення студентів.

Методичне забезпечення застосування прийомів страховки і допомоги. При безпосередньому навчанні прийомам страховки і надання допомоги необхідно: враховувати загальне фізичне самопочуття тих що займаються, стан здоров'я, втома, настрої, індивідуальні особливості, рівень фізичної і технічної підготовленості; перевіряти матеріальний стан місць занять; виконувати дидактичні принципи; здійснювати поступовий і послідовний перехід від одних видів страховки і допомоги до інших в міру їх оволодіння; знати правильну техніку виконання вправ, цілої комбінації як з'єднання; виконувати полегшені вправи; правильно чергувати навантаження і відпочинок; розучувати нові і складні елементи і з'єднання на початку заняття; використовувати наочні посібники (фото, відео, схеми, малюнки, графіки).

Оволодіння необхідними прийомами страховки і допомоги можливе при виконанні таких вимог: пояснення, виконання та показ правильних способів прийомів страховки, допомоги і дій тих що страхують; пояснення вихідного положення і стійки того що страхує і правильний вибір місця у снаряда; застосування варіантів страховки з урахуванням індивідуальних особливостей того що страхує і учня (зростання, маса, рівень фізичної, і технічної підготовленості, швидкість реакції, поведінку в небезпечних, складних ситуаціях); переміщення під час виконання комбінації або з'єднань відповідно до форми, характеру руху і особливостям вправи.

Практичне відпрацювання прийомів страховки і допомоги; виховання навичок самострахування. Важливим моментом у міру зростання рівня технічної і фізичної підготовленості є своєчасний перехід від страховки до самостійного виконання вправи. Можна рекомендувати таку послідовність переходу до самостійних дій: страховка викладача при ознайомленні з вправою; страховка при виконанні складного елемента досліджуваного руху; застосування сигналу і орієнтиру в вирішальний момент виконання важкої частини вправи; зміна прийомів страховки (після страховки на поясі перейти до страховки руками); зміна звичних умов страховки (страхувати стоячи з іншого боку, довірити страховку товаришеві і т.д.); припинення допомоги тому що займається при виконанні вправи (бути готовим виконати страховку); самостійне виконання вправи за умови достатньої технічної та вольової підготовленості студента.

Обов'язкове навчання студентів прийомам страховки, надання допомоги і самостраховки диктується застосуванням необхідних заходів попередження травматизму.

## **Тема: Методика навчання стройових вправ. Основи техніки виконання і методики навчання початкових вправ акробатики.**

### **Практичне заняття №16-18**

Мета заняття: формування системи знань про методику навчання стройових вправ, оволодіння технікою виконання та засвоєння методики навчання початкових вправ акробатики.

Задачі та зміст роботи:

1. Методика навчання шикувань, перешикунвань, розмикань, змикань та пересувань.

2. Правила приземлення, падіння, розбігу.

3. Техніка виконання та методика навчання базових акробатичних вправ (угруповання, переكاتи, перекиди, стійки, перевороти).

#### **Методичні вказівки:**

1. Методика навчання стройових вправ. При навчанні стройовим вправам використовують наступні методи: показ, пояснення, навчання по частинах (за поділом), виконання вправ в цілому, застосування ігрового та змагального методів.

У молодших класах при вивченні стройових вправ застосовують орієнтири, оплески, групові підрахування. Вправи для декількох рухів розучують за розподілом з поясненням. Команда: "Роби РАЗ!", – учні виконують дію і зупиняються, а вчитель перевіряє правильність виконання дії і прийнятого положення, а також виправляє помилки. Потім подається команда: "Роби ДВА!" і т.д.

Приклад перешикування з однієї шеренги. За поділом розучують: а) повороти на місці і в русі; б) перешикування з однієї шеренги в дві, в три та ін.

#### *Методичні поради при вивченні стройових вправ*

1. Вчитель вибирає таке місце, щоб бачити всіх учнів.

2. Команди поділяються на підготовчу та виконавчу. Наприклад: "Кроком – РУШ! ", – кроком підготовча, РУШ – виконавча. "Налі–ВО! ", – налі- – підготовча, ВО! – виконавча.

3. Є тільки виконавчі команди: "Рівняйсь!", "Стій!", "Струнко".

4. Подаючи команду вчитель повинен стати в положення "струнко!".

5. Деякі команди чітко замінити розпорядженнями. Наприклад: "Замініть вихідне положення!" і ін.

6. Треба розрізняти команди "наліво" і "вліво". "Наліво" – це рух у зазначену сторону з одночасним поворотом; "вліво" – рух у зазначену

7. Направляючого варто міняти. Черговий завжди стоїть на правому фланзі.

8. Для закріплення навичок стройових вправ, їх слід застосовувати на всіх заняттях і у всіх частинах.

#### *2. Правила приземлення, падіння, розбігу.*

Техніка виконання та методика навчання базових акробатичних вправ (угруповання, переكاتи, перекиди, стійки, перевороти).

#### *Методика навчання акробатичних вправ*

Групкування – підготовча вправа для вивчення переكاتів, перекидів, сальто. Її виконують із різних в. п. (основної стійки, упору присівши, сидячи, лежачи на спині). Із зазначених положень, зігнути ноги в колінах, узятися руками за гомілки, притиснути коліна до грудей і трохи розвести їх нарізно, щоб запобігти травмі.

#### *Методика навчання групкування:*

1. Із стійки руки вгору швидко присісти і згрупуватися.

2. З положення сидячи швидко зігнути ноги і згрупуватися.

3. Лежачи на спині, швидко зігнути ноги і згрупуватися, продовжуючи лежати на спині.

4. Лежачи на спині, швидко згрупуватися вперед у сід.



5. Лежачи на спині, швидко зігнути ноги і притиснути їх до грудей, одночасно перекатом назад зробити групування на лопатках.

Переكاتи використовуються як підготовчі вправи під час навчання перекидів, вони також виконують функцію з'єднувального елемента між різними вправами. Їх виконують вперед, назад, вліво, вправо.

Методика навчання перекидів

1. З упору присівши в групуванні, сідаючи і послідовно торкаючись підлоги сідницями, спиною і лопатками, перекотитися назад до положення групування в стійці на лопатках і, не затримуючись, перекотитися вперед у вихідне положення.

2. З положення сидячи лягти на спину і перекотитися назад до положення лежачи на лопатках, носками ніг торкнутися підлоги за головою, зворотним рухом повернутись у вихідне положення.

3. З положення лежачи перекотитися вліво (вправо) до положення лежачи на животі, та навпаки.

4. З упору стоячи на колінах легким поштовхом лівою рукою і ногою надати тілу рух управо, м'яко перекотитися через спину на лівий бік у групуванні і, не затримуючись, повернутись у вихідне положення (те саме в лівий бік).

5. Із стійки на колінах прогнутися якомога більше, подаючи таз вперед, надати тілу рух уперед, послідовно торкаючись мата стегнами, животом, спираючись руками під час торкання грудьми. Сильно відштовхуючись руками, повернутись у вихідне положення. Те саме, але без допомоги руками.

Методика навчання перекиду уперед з упору присівши:

1. Групування з різних вихідних положень.

2. Переكاتи з різних вихідних положень.

3. Перекид уперед з допомогою.

4. Перекид уперед самостійно.

Методика навчання перекиду назад з упору присівши:

1. Навчитися групуватися з різних вихідних положень.

2. Добре засвоїти переكاتи вперед і назад.

3. Виконання перекиду з допомогою.

4. Самостійне виконання.

5. Звернути увагу на швидкий перехід через голову.

Стойка на лопатках, методика навчання:

1. Переكاتи з різних вихідних положень.

2. Перекат у стійку на лопатках у групуванні.

3. Перекиди вперед і назад.

4. Стойка на лопатках з підтримкою.

5. Стойка на лопатках самостійно.

Методика навчання стійки на руках з підтримкою:

1. Стойка на лопатках.

2. Стойка на голові з упором руками.

3. Стойка на руках біля стінки з опорою однією або двома ногами.

4. Стойка на руках з допомогою.

Страхування і допомога здійснюється стоячи збоку від учня, підтримуючи його за гомілки, надаючи тілу потрібного положення.

Методика навчання перевороту вбік:

1. Перекиди в сторони в групуванні.
2. Стійка на руках, ноги нарізно біля стіни з опорою.
3. Переворот убік з допомогою.
4. Стійка на руках з підтримкою і коливаннями в сторони, по чергово переходячи в стійку на правій і лівій руці.
5. Самостійне виконання вправи.

Страхування і допомога. Стоячи позаду учня, узяти його за пояс схресним хватом і допомогти перевернутися через стійку на руках.

## **Тема: Методика навчання загальнорозвивальних вправ, прикладних вправ та вправ на приладах.**

### **Практичне заняття №19-21**

Мета заняття: формування системи знань про методику навчання загально розвивальних та прикладних вправ та вправ на приладах.

Задачі та зміст роботи:

1. Вихідні положення. Методика навчання вправ без предметів, з предметами, вправ з опором.
2. Методика навчання на гімнастичній стінці, комплексів загально розвивальних вправ.
3. Методика навчання прикладних вправ (ходьба, біг, стрибки, вправи в рівновазі, лазіння та перелізання, вправи в переповзанні, вправи в підніманні та перенесенні вантажу, вправи в метанні та ловінні).
4. Методика навчання вправ на гімнастичних приладах.

### **Методичні вказівки:**

Методика проведення ЗРВ. При проведенні ЗРВ користуються різними методами і прийомами:

1. Роздільний спосіб проведення: цей спосіб найбільш допустимий. Між окремими вправами існує пауза.
2. Поточний спосіб проведення характеризується безперервним виконанням (без зупинок). Вправи складають на 16, 36, 64 рахунки тощо. При проведенні вправ поточним способом використовувати знайомі вправи.
3. Вправи в русі (прохідний спосіб) – вправи виконуються по ходу пересування. Вправи виконуються з зупинками та без них. Пересування можна в обхід в колону по одному, по колу, по чергово шеренгами.

Навчають загальнорозвиваючим вправам за показом, за розповіддю (пояснення), за показом і розповіддю, розподілом.

1. За показом: показуючи вправу в цілому, робимо підрахунок. Команда: "Вихідне положення – прийняти!". Далі подається команда: "За мною вправу починай!". Стоячи перед групою викладач виконує вправу в дзеркальному відображенні. Після 2-3 повторень викладач переходить на підрахунок та підказку. Закінчують вправу командою: "Стій!", яка подається на останній рахунок вправи. Якщо вправи проводять з дітьми молодшого віку, подається не команда, а розпорядження. Наприклад: "Прийміть вихідне положення!", "Виконуйте вправу так, як я!". Для показу можна залучати учнів. Якщо вправи проводять з дітьми молодшого віку, подається не команда, а розпорядження.

Наприклад: "Прийміть вихідне положення!", "Виконуйте вправу так, як я!". Для показу можна залучати учнів.

2. За розповіддю: викладач пояснює вправу без показу, розповідаючи які рухи виконуються на рахунок "раз" – "два" і т.д. Замість підрахунку можна казати: "Нахил – випрямитися, присісти – встати!".

3. За показом і розповіддю:

а) викладач пояснює і приймає вихідне положення, а потім показує в дзеркальному відображенні, на який рахунок, який рух виконувати.

б) викладач подає команду для прийняття вихідного положення. Команда: "Вихідне положення (можна стрибком, кроком і т.д.) – ПРИЙНЯТИ!". Викладач перевіряє правильність прийняття вихідного положення і подає команду, в яку сторону, або з якої ноги, руки починати вправу. Команда: "Вправу (вліво, з правої) – почи-НАЙ!". Для припинення вправи подається команда: "Стій!". Команда: "Закінчити вправу!" подається: при самостійному виконанні вправ, при виконанні вправ в русі.

4. За розподілом: Після команди: "Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ!". Викладач подає команди розподіляючи кожен рахунок. Наприклад: "Ліву в сторону на носок, руки вгору – РОБИ РАЗ!". "Упор присівши на правій, ліву в сторону – РОБИ ДВА!". "Упор присівши – РОБИ ТРИ!" Потім подається команда: "У цілому вправу почи-НАЙ!".

Основні вимоги до проведення ЗРВ:

1. Вправи складаються на 2, 4, 8, 16, 32 рахунки.

2. Викладач, стоячи лицем до групи виконує вправи в дзеркальному відображенні.

3. При виконанні вправ в колі, викладач стає в коло.

4. При виконанні вправи в бічній площині викладач стає боком до групи.

5. Після виконання стрибкових вправ подається команда: "На місці кроком РУШ!", а потім "СТІЙ!".

Розміщення на площині:

1. Шиккування для проведення ЗРВ може бути в колонах, шеренгах, коло.

2. При перешикуванні з колони по 1 в колону по 3, 4 поворотом наліво, викладач повинен повернути до себе групу так, щоб попереду були менші на зріст, а в наступних – вищі. Дівчат розташовувати окремо, але поруч з чоловіками. При перешикуванні напівповороту – дівчата повинні були розташовані позаду хлопців.

3. Махові вправи, вправи в сідах, упорах, лежачи проводити, повернувши клас напівповороту. Розміщення викладача при проведенні ЗРВ:

а) при шикванні в шеренгах – місце викладача перед шеренгами;

б) при шикванні в колонах – перед колонами з боку невисоких;

в) при шикванні в коло – викладач стає в коло;

г) найскладніші вправи слід показувати в різних площинах;

д) в спортивному залі викладач стоїть обличчям до вікон, на площадці до сонця.

Регулювання фізичного навантаження при заняттях ЗРВ здійснюється за рахунок:

а) зміни кількості вправ;

- б) зміни вправ;
- в) зміни інтервалу відпочинку між вправами;
- г) зміни кількості поворотів;
- д) темпу (більш швидкий темп має більше навантаження);
- е) вихідних положень.

## **Тема: Основи техніки виконання і методики навчання стрибкових вправ акробатики. Прийоми допомоги і страхівки.**

### **Практичне заняття №22-24**

Мета заняття: оволодіння технікою виконання та засвоєння методики навчання стрибкових вправ акробатики. Засвоєння прийомів допомоги і страхівки під час навчання стрибковим вправам.

Задачі та зміст роботи:

1. Техніка виконання та методика навчання повільних переворотів.
2. Техніка виконання та методика навчання вальсету, рондату, сальто.
3. Прийоми допомоги і страхівки під час вивчення стрибкових вправ акробатики.

### **Методичні вказівки:**

Акробатичні стрибки складають стрибкові вправи з частковим або повним обертанням тіла, тобто опорні та безопорні перевороти. Акробатичні стрибки поділяються на п'ять підгруп.

*Переكاتи* - вправи, що характеризуються обертальним рухом тіла з послідовним дотиком до опори без перевертання через голову. Вони виконуються вперед, назад і в сторони, у групуванні, зігнувшись і прогнувшись. Переكاتи застосовуються як самостійні вправи і як підготовчі щодо складніших вправ. Вони використовуються у вільних вправах як сполучні елементи деяких сполук.

*Перекиди* - обертальні рухи тіла з послідовним торканням опори та перевертанням через голову. Вони виконуються вперед, назад та убік; в угрупованні, зігнувшись і прогнувшись. Перекиди вперед можуть виконуватися і з польотом після поштовху ногами.

*Перевороти* - обертальні рухи тіла з повним перевертанням та проміжною опорою. Ця підгрупа включає такі різновиди: а) власне перевороти з фазою польоту (одним або двома). Виконуються вперед, назад, з розбігу та з місця; б) перевороти колесом із послідовною опорою кожною рукою та ногою без фази польоту. Виконуються вперед, назад та у сторони; в) перекидання, що характеризуються повільним, рівномірним обертанням тіла з одночасною опорою руками, рукою, без фази польоту. Виконуються вперед і назад з варіюванням вихідних та кінцевих положень.

*Напівперевороти*. На відміну від переворотів не містять повного обертання. Виконуються вперед та назад стрибком з однієї частини тіла на іншу.

*Сальто* - Найскладніші акробатичні стрибки. Це безперечні обертання в повітрі вперед, назад або убік із повним перевертанням через голову. Деякі види сальто виконуються із поворотами. Наприклад: півпірует, пірует, подвійний пірует, твіст.

Повільні перевороти виконуються вперед і назад. Це особлива група рухів, що сприяє розвитку гнучкості, а також засвоєнню деяких акробатичних стрибків. Починають навчання повільним переворотам з засвоєння вправи «гімнастичний міст».

Гімнастичний міст – це прогнуте положення тіла з опорою на ноги і руки, спиною донизу. Він виконується з положення лежачи на спині, ноги зігнуті і розведені, або з положення стоячи. При цьому можливо потрібна допомога партнера. Міст можна виконувати з опорою на руки і одну ногу, друга піднята або зігнута; з опорою на ноги і передпліччя, з опорою на різнойменні руку і ногу.

Після вивчення мостів починають вчити повільні перевороти, які уявляють собою обертальні рухи тіла вперед або назад прогинаючись через стійку не руках. В них відсутня фаза польоту.

Повільний переворот вперед (перекидка вперед) виконується через стійку на руках або зі стійки на руках. В стійці на руках прогнутись всім тілом (—дугою від кистей до носків), тобто розпочати рух ногами через голову в міст і одночасно вивести плечі назад - йти грудьми в протилежну сторону. Для повного використання рухомості в суглобах необхідно першу половину перевороту, до торкання ногами опори виконувати повільно, збільш ую чи прогинання і зберігаю чи рівновагу на руках. Торкаючись ногами опори, (ноги злегка розвести, носками назовні), швидко перенести вагу тіла і рук на ноги і завершити цей рух поштовхом руками. Після поштовху руки залишити вгорі, а, стаючи на ноги, сильно подати стегна вперед - за лінію опори ногами. В міру оволодіння переворотом ставати на з'єднані ноги.

Хід розучування: 1. Міст біля гімнастичної стінки, руки на третьому-четвертому шаблі. Вставання на ноги поштовхом рук. 2. Міст на доріжці. Погойдування і вставання на ноги з допомогою. 3. Повільний переворот вперед в міст, а потім вставання на ноги. 4. Повільний переворот вперед з допомогою на похилій площині. 5. Те саме самостійно. 6. Те саме на акробатичній доріжці (килимі, підлозі).

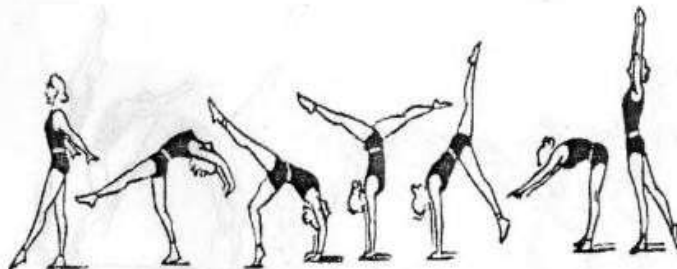
Допомога. Стоячи збоку, допомагати однією рукою під спину, а другою - за плече. Можливі помилки: - невиведення плечей назад і недостатнє прогинання; - нахилення голови на груди; - сильне згинання ніг; - недостатнє виведення стегон вперед при ставанні на ноги; - згинання в кульшових суглобах під час ставання на ноги. В аріанти виконання повільного перевороту вперед: - переворот в стійку на колінах; - переворот на одну ногу (мал. 6).



Мал. 6 – Переворот вперед на одну ногу

Повільний переворот назад (перекидка назад) (мал. 7). Із стійки ноги нарізно (ліва спереду) нахилом назад стати в міст, ставлячи руки якомога ближче

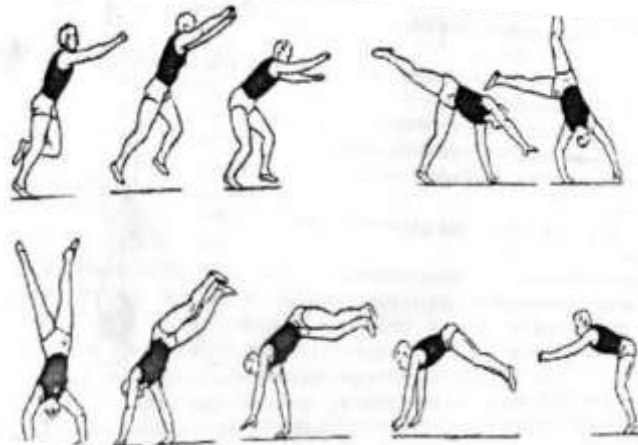
до правої ноги. Коливним рухом; перенести вагу тіла на руки, виводячи груди вперед (повне, прогинання в плечових суглобах), і виконати поштовх правою ногою з одночасним махом лівою. Це необхідно зробити так, щоб найсильніша частина була виконана в момент торкання руками доріжки і щоб поштовх і мах не викликали віддалення опори руками від ноги. Ставлячи руки на доріжку, слід збільшити прогинання в грудній частині. Далі ліва нога ставиться на опору і відштовхнувшись руками, тіло та руки піднімають вгору.



Мал. 7 - Повільний переворот назад

Хід розучування: 1. Міст на доріжці. Погойдування і перенесення ваги тіла на руки з максимальним прогинанням в грудній частині. 2. Стійка біля гімнастичної стінки (50-60 см). Переворот вперед в міст з опорою ногою на 4-5 щабель. Плечі –виключені, прогнутись в грудній частині. Вивести груди вперед, вернуться у вихідне положення. 3. Переворот назад на похилій площині з допомогою. 4. Те саме самостійно. 5. Переворот назад на акробатичній доріжці з допомогою. 6. Те саме самостійно. Допомога. Стоячи збоку, допомагати, утримуючи однією рукою під спину, а другою - під стегно. Можливі помилки: - неврівноважене тіло під час виконання нахилу назад; - недостатнє прогинання тіла, голова нахилена на груди; - руки далеко поставлені від ноги; - несвоєчасний перехід з ноги на руки; - передчасне згинання тулуба в стійці.

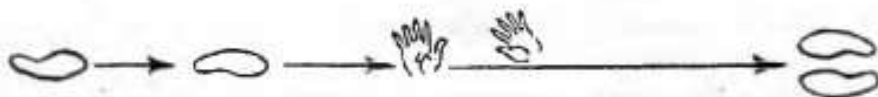
Вальсет або темповий підскок - невисокий підскок на моховій нозі з виносом поштовхової вперед і наступним кроком вперед.



Мал. 8 – Темповий підскок

Рондат – це технічно складний елемент, який слугує зв'язуючи ланцюгом для зміни напрямку руху від розбігу до акробатичних стрибків. Якщо рондат виконаний правильно, це збільшує швидкість розбігу. Рондат завжди виконують

по прямій лінії. Це перевертання боком з поворотом. Початок руху аналогічний колесу (перевертання боком), а повний поворот співпадає з активним відштовхуванням руками (курбетом – стрибком з рук на ноги) і приземленням на



дві ноги. Після темпового підскоку (вальсету) виконується мах правою і поштовх лівою ногою з одночасною постановкою лівої руки, на якій виконується поворот. Ноги з'єднуються, і ставиться на опору права рука (кисть повернута до середини). Далі - курбет. Ноги і руки необхідно ставити на акробатичну доріжку чітко по прямій лінії (мал. 9); виключення складає права рука, яка ставиться на 5-10 см лівіше цієї лінії пальцями вліво-назад, тому що опора правою рукою по середині лінії ускладнить виконання повороту.

Мал. 9 – Техніка постановки ніг і рук на акробатичну доріжку

Всі рухи повинні виконуватись в вертикальній площині. Хід розучування: 1. Повторити перевертання боком з місця і з поворотом в однойменну сторону. 2. Те саме з приземленням на дві ноги, випрямляючи тулуб і піднімаючи руки вгору. 3. Рондат з місця: те саме зі стрибком вгору; те саме з темпового підскоку. 4. Рондат з розбігу з підтримкою під спину.

Страхування і допомога (мал. 10) Можливі помилки: - постановка ніг і рук не по лінії; - відсутність повороту; - розведення рук в сторони після поштовху ними; - розслаблені ноги і надмірно розведені в польоті і під час поштовху ними; - відхилення від вертикальної площини.



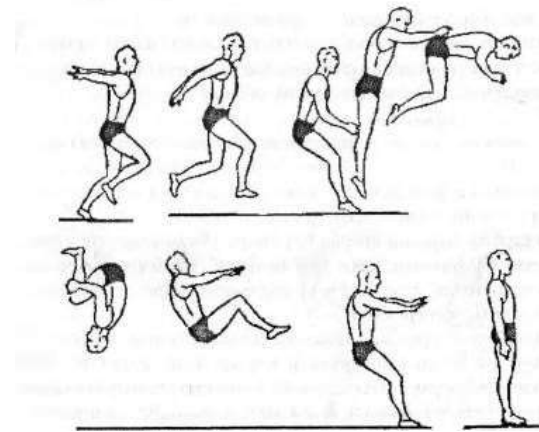
Мал. 10 – Страхування і допомога при виконанні рондату з розбігу

Сальто – це обертальний рух тіла стрибком з повним перевертанням через голову без проміжної опори. Розрізняють сальто вперед і назад. Під час групування (це дозволяє власне перейти до обертання) важливо захопити ноги за гомілки. Приземлення виконується на напружені ноги. Головними моментами у техніці виконання сальто є координація і узгодженість рухів рук, відштовхування і початку обертання.

Сальто - повне безопорне перевертання через голову. Це - найбільш ефективні акробатичні і стрибки, які широко застосовуються у вільних вправах гімнастів. На останньому кроці розбігу виконуються стрибок з однієї ноги на дві (наскок) і відведення рук назад.

З постановкою ніг на опору необхідно різко махнути руками вперед і відразу ж їх зупинити в положенні –вперед, сильно штовхнутись ногами від доріжки (килима). Після цього (дещо назустріч опорі) Закінчується до вертикалі;

тулуб - в вертикальному положенні (без нахилу вперед). В польоті гімнаст групується, у нього має бути таке відчуття, ніби він підтягує плечі до ніг, а не ноги до плечей. Об'єктивно таке відчуття з'явиться тоді, коли буде Достатньо



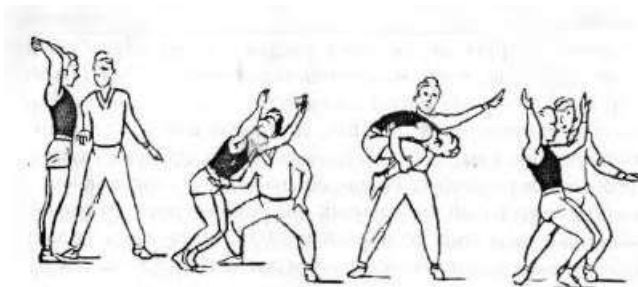
велика швидкість руху ніг назад (—ноги втікають, плечі доганяють!). Руки з положення -вперед опускаються вниз і захоплюють гомілки; коліна в групуванні дещо розведені. Коли гімнаст виконає сальто майже повністю і опиниться лицем уперед, він повинен швидко розгрупуватись ногами до опори, але не точно донизу, а дещо вперед від вертикальної лінії з.ц.в. тіла, щоб зберегти рівновагу в приземленні. Існують ще два способи виконання цього сальто: рухом рук спереду-донизу-назад і рухом рук зверху донизу (застосовується головним чином під час виконання з місця).

Мал. 11– Сальто вперед

Хід розучування: 1. Стоячи на одній нозі, засвоїти правильне групування (другою ногою). 2. Декілька кроків розбігу і поштовхом двох ніг перекид вперед на гору з гімнастичних матів (висота біля їм). 3. З розбігу перекид вперед без опори руками: висоту стрибка весь час збільшувати, доки учні не почнуть виконувати сальто в сід в групуванні, а потім і в присід в групуванні; слідкувати за правильним рухом руками. 4. Натягнути перед підвищенням скакалку (шнур) на висоті 20 см-30 см і виконувати вправу через скакалку. Після засвоєння цієї вправи слід поступово зменшувати висоту підвищення (після 2-3 спроб забрати один мат, а скакалку залишити на початковій висоті). 5. Сальто вперед з розбігу на акробатичній доріжці. Страхувати. Страхування і допомога. Знаходячись збоку від виконавця, підтримувати однією рукою під живіт, а другою (в кінці перевертання) - під спину. Наприклад, допомога під час виконання сальто вперед з місця (мал. 12).

Можливі помилки: - недостатній поштовх ногами; - групування ногами до плечей, а не плечима до ніг, нещільне групування; - передчасне або з запізненням розгрупування; - приземлення на розслаблені ноги. Варіанти виконання сальто вперед: - сальто вперед махом руками назад; - сальто вперед на одну ногу; - у зв'язці з переверотом. Наприклад, переверот вперед - сальто вперед; - махове сальто.

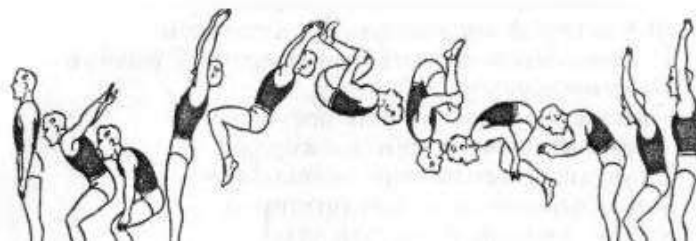




Мал. 12 - Допомога під час виконання сальто вперед з місця

Сальто назад в групуванні (мал. 13). Для виконання сальто назад в групуванні необхідно попередньо піднятися на носки і максимально відвести руки назад. Одночасно з присіданням (пружинячи), руки опускаються і відразу ж виконують різкий (форсований) мах вгору з наступним гальмуванням. Ноги активно відштовхуються від опори до повного їх випрямлення. Далі розпочинається фаза польоту, де проходить групування і перевертання. Руки, згинаючись в ліктьових суглобах, коловим рухом згори рухаються назад-донизу-вперед і захоплюють за гомілки (вже на той час зігнутих ніг), ущільнюють групування, наближаючи коліна до плечей (коліна –доганяють плечі).

Суб'єктивно гімнаст повинен відчувати рух колінами до плечей, а не навпаки. Об'єктивно таке відчуття буде в тому випадку, коли плечі під час поштовху отримують достатню швидкість руху назад (але не за рахунок –відкидання плечей назад). В момент перевертання таз рухається ніби за голову. Завершивши обертання в польоті, гімнаст розгрупується, направляючи ноги до опори, піднімає руки і приземляється.



Мал. 13 - Сальто назад в групуванні

Хід розучування. 1. Підійтись на носки, відвести руки назад і виконати стрибок вгору з правильним махом руками. 2. Зі стійки руки вгору, відводячи лікті максимально назад (коловим рухом), захопити одну ногу (стоячи на другій) в групування, притискуючи коліно до плеча. Партнер підтримує за спину. Швидко розгрупуватись. 3. З положення сидячи на похилій площині махом рук вгору - перекид назад в групуванні (коловий рух руками). 4. Стрибок вгору з перекатом в групуванні на плече викладача. Викладач спочатку підтримує двома руками за поперек, а потім, підставляючи плече, перехоплює цією ж рукою за живіт і притискує тіло виконавця до плеча, друга рука підтримує, захватом за живіт, з другої сторони. 5. Сальто назад в групуванні з допомогою двома руками; те саме з допомогою однією рукою (з підвищення). 6. Сальто назад в групуванні на поясі (сидячий на доріжці партнер підкидає виконавця сальто під ступні). 7. Сальто назад з містка на поясі. 8. Сальто назад з трампліна з допомогою і страхуванням.

9. Самостійне виконання сальто в поролонову яму. 10. Самостійне виконання з містка. Страхувати. 11. Самостійне виконання сальто на доріжці.

Можливі помилки: - недостатні мах руками і поштовх ногами; - значне відхилення голови і плечей назад; - групування плечима до ніг, а не навпаки; - передчасне або запізнiле розгрупування.

### **Тема: Основи техніки виконання і методики навчання вправам парногрупової акробатики. Методика складання комплексів.**

#### **Практичне заняття №25-27**

Мета заняття: оволодіння технікою виконання та засвоєння методики навчання вправам парногрупової акробатики. Засвоєння методики складання загальнорозвиваючих комплексів.

Задачі та зміст роботи:

1. Вправи для загального розвитку в парах, трійках, четвірках, групою, ігрові завдання.

2. Техніка виконання і методика навчання акробатичним пірамідам.

#### **Методичні вказівки:**

1. Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) – це вправи, які застосовуються для загального розвитку всіх частин тіла і виконуються без предметів, а також на приладах масового типу. Загальнорозвиваючі вправи, як правило, складають у відповідні комплекси. ЗРВ можуть виконуватись з наступними предметами: палки, гантелі, обручі, скакалки, булави, лави. Фізичне навантаження при виконанні ЗРВ, залежно від контингенту учнів, можна дозувати доборою вправ, кількістю їх повторень, інтенсивністю м'язового напруження, зміною вихідних положень тіла.

За допомогою загальнорозвиваючих вправ можна: вибірково впливати на окремі м'язові групи і на весь руховий апарат; розвивати потрібні рухові якості; формувати гарну поставу або виправляти окремі недоліки постави.

На заняттях з фізичної культури загальнорозвиваючі вправи використовуються у вигляді окремих вправ, серії вправ у виді спеціально упорядкованих комплексів. Вправи чи серії з них використовуються для розвитку рухових здібностей, організації та проведення підготовчої частини заняття або у заключній частині уроку. Комплекси загальнорозвиваючих вправ є основою ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультхвилинки або фізкультпаузи. Вони є основним змістом ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультхвилинки<sup>34</sup> 6 та фізкультпаузи, підготовчої або заключної частин уроку фізичної культури. При складанні комплексів, передусім, треба визначити цілбову спрямованість, зміст і обсяг вправ, що будуть включені до комплексу, визначити їх кількість, яка може варіювати від 5 до 15; фізкультхвилинка 5 - 6 вправ, ранкова гімнастика 8 - 10, підготовча частина уроку 8 - 15 вправ.

При підборі вправ до комплексу необхідно керуватися такими правилами: 1. Вправи мають відповідати призначенню комплексу, тобто бути чітко зорієнтованими на те, з якою метою й для вирішення яких завдань вони будуть застосовуватися. 2. Вправи повинні бути підібрані так, щоб вони всебічно

впливали на всі групи м'язів, органи і системи організму. В комплекси повинні включатися вправи на формування правильної постави і оволодіння умінням управляти своїми рухами, тобто оцінювати рухи в просторі, за часом і ступінню м'язових зусиль. 3. Вправи повинні бути доступними, тобто відповідати віковим, морфофункційним особливостям тих, хто займається, змісту навчальної програми. Треба враховувати й те, що загальнорозвиваючим вправам навчають, суворо дотримуючись правила «від простого до складного» і «від легкого до важкого». Тільки при визначенні послідовності вправ ослідовне вивчення вправ забезпечує позитивний результат в роботі.

При складанні комплексу рекомендується дотримуватися таких правил:

- Започатковує комплекс вправа на відчуття правильної постави (цією вправою повинен починатися і закінчуватися комплекс). Це важливо й тому, що створюється настанова на збереження правильної постави при виконанні наступних вправ.

- Другою і третьою повинні бути прості за структурою вправи, але при виконанні яких задіяні великі м'язові групи (ходьба на місці із високим підніманням стегна, присідання, нахили вперед, рухи руками, випаді із нахилами та ін). Ці вправи загального впливу активізують діяльність усіх органів і систем організму, що є важливим для підготовки організму до наступної діяльності.

- Далі в комплекс включаються вправи при виконанні яких чергується робота різних м'язових груп (рук і плечового поясу, тулуба і ніг). До того ж у роботу повинні включатися послідовно рухи різними частинами тіла. Наприклад, послідовність у першій серії вправ може бути такою — вправи для рук і плечового поясу, спини і черевного пресу, ніг. Друга і третя серія вправ пропонуються у тій же послідовності, але із збільшенням амплітуди, інтенсивності та ступінню м'язових зусиль. Таке чергування вправ забезпечує поступове збільшення навантаження і зміну роботи різноманітних груп м'язів, що підвищує ефективність м'язових зусиль і створює умови активного відпочинку м'язів які виконували роботу.

- Наступними в комплекс включаються 2-3 вправи для всіх частин тіла з різною мірою інтенсивності.

- Наприкінці комплексу повинні мати місце вправи помірної інтенсивності, та відновлення дихання. Завершується комплекс вправою на відчуття правильної постави. Кожну вправу в комплексі слід повторювати від 4 до 8 раз; вправи для розвитку сили повинні передувати вправам на гнучкість і повторюватися до відчуття втоми тих груп м'язів, що виконують роботу, а вправи на гнучкість — до появи легких больових відчуттів.

2. Акробатичні піраміди. За своєю структурою побудови піраміди бувають:

- за місцю шикування (розташування);
- за формою основи піраміди;
- за зовнішнім малюнком та контуром;
- за положенням учасників;
- за способом шикування.

За місцем шикування діляться на дві групи, в як оформлення - можливі різні предмети в руках учнів: прапорці, стрічки, м'ячі і т.д. надаючи піраміді більш яскравий ефект. Перша група – піраміди будуються безпосередньо на підлозі. Друга група – піраміди будуються на гімнастичних знаряддях чи спеціальних при способах. По формі основи піраміди зустрічаються два типа

пірамід. Перший тип (відкриті)– відрізняється одноплощинною побудовою, коли в основі пряма чи трохи вигнута лінія.

Піраміди з розташуванням учасників по колу ззовні нагадують вежу. Вони видимі однаково добре з усіх сторін. Застосовувати можна на майданчику, стадіоні, сквері. Техніка будівництва піраміди не відрізняється великою різноманітністю і складністю. Значна площа опори забезпечує добру стійкість піраміди. Тому ці піраміди будуються в декілька поверхів з участю великої кількості учасників.

За зовнішнім малюнком, контуром, піраміди діляться на дві основні групи. Перша група – охоплює піраміди з симетричним шикуванням і положенням учасників. Для цієї групи характерними різновидностями є піраміди, що мають високу середину у вигляді вершини і опущені краї, мають форму трикутника, конуса. Різновидності цих пірамід насичена багатьма варіантами. Інші різновиди нагадують букву «М», з високим вигином країв і низом, опущеною до середини. Зазвичай ці піраміди використовують під лозунги. Друга група – піраміди побудовані асиметрично, мають високу динаміку без строгої симетрії, зазвичай вершина зміщена в сторони до одного краю.

По положенню учасників – мають три різновидності пірамід:

- піраміди побудовані на всіх поверхах однаково;
- піраміди, де на кожному поверсі розрізняємо свій рисунок;
- піраміди побудовані різноманітними формами і складністю положення рухів.

Заспособом шикування – піраміди дуже різноманітні. Той чи інший спосіб залежить від підготовки групи, вікових особливостей. Перший спосіб – піраміди роздільної побудови. Із однієї шеренги під музику, на рахунок будується піраміда, фіксується закінчений малюнок, а потім руйнується. Другий – піраміди потокової побудови найбільш видовищні за великої кількості учасників, з застосування спеціальних пристосувань.

## **Тема: Методика розвитку рухових здібностей засобами гімнастики та акробатики.**

### **Практичне заняття №28-30**

Мета заняття: формування системи знань про методику розвитку сили, швидкості та координаційних здібностей засобами гімнастики та акробатики.

Задачі та зміст роботи:

1. Засоби та методи розвитку швидкості та координаційних здібностей.
2. Засоби та методи розвитку сили.
3. Засоби та методи розвитку витривалості.
4. Засоби та методи розвитку гнучкості.

#### **Методичні вказівки:**

1. *Методи виховання швидкості та швидкісних здібностей:*

- метод багаторазового повторення швидкісних вправ з граничною і близькою до граничної інтенсивністю (у серії виконується 3-6 повторів, за одне заняття виконуються 2 серії;

- ігровий метод (дає можливість комплексного розвитку швидкісних якостей, оскільки має місце дія на швидкість рухової реакції, на швидкість рухів і інші дії, пов'язані з оперативним мисленням, передбачає виконання різноманітних вправ з максимально можливою швидкістю в умовах проведення рухливих і спортивних ігор);

- змагальний метод (виконання вправ або технічних прийомів з максимальною швидкістю в умовах змагань, естафети, гандикапи - зрівняльні змагання);

- методи суворо регламентованих вправ: а) методи повторного виконання дій з установкою на максимальну швидкість руху; б) методи варіативних (змінних) вправ з варіюванням швидкості і прискорень за заданою програмою в спеціально створених умовах (вправи чергують з високою інтенсивністю (протягом 4-5 с) і з меншою інтенсивністю - спочатку нарощують швидкість, потім підтримують її і уповільнюють швидкість. Це повторюють кілька разів поспіль).

Засоби виховання швидкості та швидкісних здібностей: легкоатлетичні вправи, рухливі ігри, спортивні ігри, естафети. Засобами розвитку швидкості є вправи, що виконуються з граничною, або швидкістю, що є біля граничної. Їх можна розділити на три основні групи .

1. Вправи, що спрямовано впливають на окремі компоненти швидкісних здібностей: швидкість реакції, швидкість виконання окремих рухів, збільшення частоти рухів, збільшення стартової швидкості, швидкісну витривалість, швидкість виконання послідовних рухових дій у цілому.

2. Вправи комплексного (різнобічного) впливу на всі основні компоненти швидкісних здібностей (наприклад, спортивні та рухливі ігри, естафети, єдиноборства і т.д.).

3. Вправи поєднаного впливу: на швидкісні і всі інші здібності (швидкісні і силові, швидкісні і координаційні, швидкісні і вправи на витривалість), на швидкісні здібності та вдосконалення рухових дій (у бігу, плаванні, спортивних іграх та ін.).

*Засоби розвитку координаційних здатностей.* Основа методики розвитку координаційних здатностей полягає у виконанні рухових завдань в ускладнених умовах. Для цього вправи виконують при дефіциті простору і часу, недостатній або надмірній інформації. Ефективними є біг пересіченою місцевістю з доданням природних перешкод, катання на ковзанах, бігові вправи з доданням перешкод (бар'єри, гімнастичні лави, м'ячі та ін.), вправи з м'ячами, єдиноборства, гімнастичні й акробатичні вправи, спортивні і рухливі ігри (особливо на зменшених майданчиках та збільшеною кількістю гравців) та ін. Ефективними будуть також різноманітні вправи для досягнення встановлених параметрів рухової діяльності: проходження або пробігання певної відстані з заплющеними очима; кидки м'яча у баскетбольний кошик із заплющеними очима; виконання різноманітних гімнастичних вправ з обмеженим або повним виключенням зору; виконання вправ з обмеженням слуху або при штучно створеному надмірному шумі; стрибки з поворотами на визначену кількість градусів; пробігання або пропливання певних дистанцій за встановлений час; виконання силових вправ із варіативними обтяженнями та ін. Таким чином, основними засобами розвитку

координаційних здатностей є фізичні вправи. Вони повинні бути, по можливості, різноманітними і достатньо складними за координацією роботи нервово-м'язового апарату. Їх слід виконувати в ускладнених умовах. У заняттях з фізично добре підготовленими особами позитивного ефекту надає поєднання фізичних вправ та аутогенного тренінгу. Такі формули зорієнтовані як на розслаблення всіх м'язів, так і на вибіркоче розслаблення окремих м'язових груп і м'язів.

Основи методики розвитку координованості рухів. Для удосконалення координованості рухів слід: - широко використовувати загально-підготовчі, допоміжні, спеціально - підготовчі та основні вправи; - навчати учнів великої кількості фізичних вправ на основі удосконалення інших фізичних якостей; - поєднувати удосконалення цієї здатності з розвитком інших координаційних здібностей, оскільки вони тісно взаємозв'язані між собою; - удосконалювати здатність до узгоджених рухів за умови відсутності втоми, коли учні можуть контролювати і регулювати свою рухову діяльність.

2. *Засоби розвитку силових якостей.* В якості основних засобів розвитку сили застосовуються фізичні вправи, виконання яких вимагає більшої величини напруження м'язів, ніж у звичайних умовах їх функціонування. Ці вправи називають силовими. При виборі силових вправ необхідно враховувати їх вплив на розвиток певної силової якості, можливість забезпечення локального, регіонального чи загального впливу на опорно-м'язовий апарат.

Вправи з обтяженням маси власного тіла широко застосовуються в практиці фізичного виховання і спортивного тренування. Вони найбільш ефективні при розвитку сили на початкових етапах силової підготовки. До недоліків цієї групи вправ можна віднести: обмежені можливості точного дозування, швидка адаптація до них, так як маса тіла, а отже, і величина обтяження залишається відносно стабільною протягом тривалого часу.

Вправи з обтяженням масою предметів. Їх цінність полягає в тому, що можна точно дозувати величину обтяження відповідно до індивідуальних можливостей людини. Силеві вправи з предметами ефективні для розвитку спеціальних силових якостей в балістичних рухах (стрибки, метання тощо). Недоліком цієї групи вправ є нерівномірність величини опору для конкретної рухової дії.

Вправи у подоланні опору еластичних предметів. Їх позитивною рисою є можливість завантажити м'язи практично по всій амплітуді виконуваного руху. Ці вправи ефективні для розвитку м'язової маси, а отже, і максимальної сили, але вони менш ефективні для розвитку швидкісної сили і практично непридатні для розвитку вибухової сили.

Вправи у подоланні опору партнера або додаткового опору (біг вгору, боротьба з партнером, який має більшу масу тіла; виштовхування один одного з кола і т.п.).

Вправи на силових тренажерах. Сучасні тренажери дозволяють виконувати вправи з точно дозованим опором як для окремих груп м'язів, так і загального впливу (на більшість м'язових груп одночасно). З їх допомогою можна вибіркоче впливати на розвиток певного силового якості.

Можливість вибіркоче зосередитись на розвитку сили певних м'язових груп і певного виду силових якостей дозволяє значно підвищити ефективність силової

підготовки. Але необхідно враховувати, що тривале застосування одних і тих же вправ не сприяє ефективному розвитку силових можливостей. Тому періодичне застосування навіть менш ефективних засобів, але нових, буде сприяти ефективному розвитку сили.

Для розвитку силової витривалості застосовують різноманітні динамічні і статичні вправи та їх комбінації. Методичні рекомендації щодо застосування вправ з обтяженням масою предметів, опором еластичних предметів і т.п. Величина зовнішнього опору повинна бути в межах 20-70% індивідуального максимуму в конкретній вправі. При більшій величині обтяження тренувальний ефект проявляється в розвитку максимальної сили, а при меншій - у переважній розвитку загальної витривалості. При плануванні кількості повторень в одному підході слід орієнтуватися на показник повторного максимуму (ПМ) у відповідній вправі при заданій величині обтяження. Оптимальний тренувальний ефект в розвитку силової витривалості спостерігається при кількості повторень в межах від 60 до 100% від максимуму. Наприклад, людина може повторити вправу із заданим обтяженням максимум 20 разів (ПМ = 20), звідси - тренувальна норма в одному підході буде від 12 до 20 разів. Оптимальна тривалість вправи в одному підході за часом становить 15-120 с.

*3. Методи розвитку загальної витривалості.* Для розвитку загальної витривалості застосовуються різноманітні методи тренування, які можна розділити на декілька груп: безперервні й інтервальні, а також контрольний або змагальний.

Рівномірний безперервний метод. Цим методом розвивають аеробні здібності, в яких виконуються циклічні одноразово-рівномірні вправи малої й помірної потужності (тривалість 15-30 хв, ЧСС - 130-160 уд/хв).

Змінний безперервний метод. Полягає у безперервному русі, але зі зміною швидкості на окремих ділянках руху. Іноді цей метод називається методом гри швидкостей або "фартлек", він призначений для розвитку як спеціальної, так і загальної витривалості.

Інтервальний метод (різновид повторного методу) - дозоване повторне виконання вправ відносно невеликої інтенсивності й тривалості зі чітким певним часом відпочинку, де інтервалом відпочинку служить зазвичай ходьба або повільний біг. Використовується представниками циклічних видів спорту. - безперервний рівномірний метод; - безперервний перемінний метод; - інтервальний (повторний) метод; - ігровий метод.

Засоби розвитку загальної витривалості. Для розвитку загальної витривалості можуть бути застосовані найрізноманітніші фізичні вправи та їх комплекси, що відповідають ряду вимог: - відносно проста техніка виконання; - активне функціонування переважної більшості скелетних м'язів; - підвищена активність функціональних систем, що лімітують прояв витривалості; - можливість дозування та регулювання тренувального навантаження; - можливість тривалого виконання (від кількох хвилин до кількох годин). Для розвитку загальної витривалості фізичні навантаження слід ретельно й чітко дозувати, регулюючи їх інтенсивність, тривалість, кількість повторень, характер і тривалість відпочинку.

Засобами розвитку загальної витривалості є вправи, що викликають максимальну продуктивність серцево-судинної та дихальної систем і утримання високого рівня споживання кисню тривалий час. М'язова робота забезпечується за рахунок переважного аеробного джерела; інтенсивність роботи може бути помірною; сумарна тривалість виконання вправ складає від кількох до десятків хвилин та годин.

Основні вправи для розвитку витривалості. У практиці фізичного виховання застосовують найрізноманітніші за формою фізичні вправи циклічного і ациклічного характеру. Одним з найефективніших і доступніших засобів виховання загальної витривалості є біг. Наприклад: тривалий біг, біг по пересіченій місцевості (крос), біг на ковзанах, їзда на велосипеді, плавання, ігри та ігрові вправи.

Вправи, що виконуються за методом кругового тренування (включаючи до кола 7-8 і більше вправ, які виконуються в середньому темпі) та ін. Основні вимоги, пропоновані до них: вправи повинні виконуватися в зонах помірної і великої потужності робіт; їх тривалість від декількох хвилин до 60-90 хв; робота здійснюється коли задіяно більше 2 / 3 всіх м'язів.

В протизагу монотонним видам бігу, рівномірного і повторного, одним із засобів розвитку витривалості, можна рекомендувати один з видів перемінного бігу — фартлек («гра швидкостей»). Він менше діє на психіку людей і доступний для всіх. Його можна застосувати на стадіоні, на майданчику, в парку, в спортивному залі. Основна ідея фартлеку — чергування довжини відрізків, які долаються в різному темпі і з різною швидкістю.

Застосування кожного варіанту залежить від віку, індивідуальних можливостей і підготовленості. Варіанти можна також розрізнити за ступенем придатності до місцевості, завдань заняття і т. п. (фартлек за свистком; фартлек один за одним; фартлек на місцевості). Приклади контрольних вправи для визначення рівня загальної витривалості: -тест Купера (12 хвилинний біг або ходьба); -вправи зі скакалкою (кількість стрибків за 1 хв); -перехід у положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв (кількість разів).

4. *Методи розвитку гнучкості:* інтервальний; комбінований; метод багаторазових повторень; послідовний.

Засоби розвитку гнучкості: -силові вправи; -вправи на розслаблення м'язів, зв'язок, сухожилів; -активні вправи; -пасивні вправи.

Вправи для розвитку гнучкості поділяються на три групи. Пасивні рухи, що виконуються з допомогою партнера та з різними обтяженнями (гантелі, амортизатори, тощо), вправи з використанням власної сили: нахил тулуба до ніг, згинання ніг до грудей та згинання однієї кисті іншою, тощо.

Статичні вправи: утримання кінцівок в положенні, яке вимагає граничного прояву гнучкості. Загально-підготовчі вправи, що застосовуються для розвитку гнучкості, це рухи, що базуються на згинанні, розгинанні, нахилах і поворотах. Ці вправи спрямовані на поліпшення рухомості в усіх суглобах і використовуються незалежно від виду спорту.

Допоміжні вправи добирають з урахуванням рухомості в тих чи інших суглобах, для успішного удосконалення в даному виді діяльності і характерних



для нього рухів, що вимагають максимальної рухомості, згинання-розгинання, відведення, приведення, обертання.

Спеціально-підготовчі вправи добирають відповідно до вимог основних рухових дій. Елементарні рухи, що виконуються махом: - пружно, з розслабленою мускулатурою і з максимальним розмахом, що допускається в даному суглобі; - примусове збільшення розмаху рухів за рахунок власних зусиль або за допомогою партнера; - збереження статичних положень при великих ступенях розмахування.

Рекомендації по виконанню вправ спрямованих для розвитку гнучкості: - вправи виконуються щодня (можна 2-3 рази на день); для досягнення певного рівня розвитку гнучкості досить займатися 3-4 рази на тиждень; - вправи виконуються після ретельної розминки; - кількість повторень кожної фізичної вправи 8-10 разів з утриманням статичних положень 5-6 секунд; - вправи виконуються до появи больових відчуттів в м'язах, що розтягуються та зв'язках; - використовувати орієнтири, для одержання бажаного розмаху рухів; - поєднувати вправи для розвитку гнучкості з вправами для розвитку сили і здібності до довільного розслаблення м'язів. Щоб збільшити гнучкість, після кожного силового заняття розтягуватися протягом 10-15 хвилин. Зосередити зусилля в першу чергу необхідно на великих групах м'язів - таких, як м'язи стегон, спини і грудей, а потім переходьте до невеликих м'язів.

Міністерство освіти і науки України  
Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)  
кафедра фізичного виховання і спорту

## **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ І ВМІНЬ СТУДЕНТІВ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ**

«Практикум зі спортивної акробатики» для студентів 3 курсу на базі ПЗСО  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Розробник: Пастушкова Н. А.  
Викладач кафедри фізичного виховання та спорту

2022

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ

В контрольні заходи входить: контрольні вправи; індивідуальне навчально-дослідне завдання; підсумкове тестування; залік.

Першою складовою є тестування з фізичної підготовки.

Контрольні нормативи приймаються на 15 тижні у 5 семестрі (3 курс) (див. табл. 1).

*Таблиця 1*

3 курс					
№ з/п	Контрольні вправи	Дистанція, стать	Бали		
			60-50	45-30	25-0
1	Міст с положення лежачи	Чол.	Руки вертикально до підлоги, ноги випрямлені.	Трохи відхилені руки або зігнути ноги.	Нахилені руки,ноги зігнути.
		Жін.			
2	Сидячи на підлозі ноги разом, нахил вперед.	Чол.	Торкання грудьми ніг	Торкання головою ніг	Торкання головою ніг пружним рухом
		Жін.			
3	Стрибок у довжину з місця поштовхом обох ніг, см.	Чол.	250-260	230-249	210-229
		Жін.	190-200	175-180	165-174
4	Підтягування у висі на поперечині, кількість разів	Чол.	14-16	11-13	9-10
	Згинання, розгинання рук в упорі лежачі (разів)	Жін.	23-26	17-22	13-16
5	Підйом в сід за 1 хв., разів	Чол.	53	40	36
		Жін.	47	32	35

Другою складовою є виконання ІНДЗ.

Максимальна оцінка за захист ІНДЗ складає 30 балів (див.табл. 2). ІНДЗ оцінюється за такими критеріями:

Зміст роботи не відповідає плану ІНДЗ або частково розкриває тему дослідження.

Сформульовані розділи (підрозділи) не відбивають реальну проблемну ситуацію.

Мета дослідження не пов'язана з проблемою, сформульована абстрактно і не відбиває специфіки об'єкта і предмета дослідження.

Автор не виявив самостійності, робота являє собою компіляцію або плагіат.

Не зроблено глибокого і всебічного аналізу сучасних офіційних і нормативних документів, нової спеціальної літератури (останні 5 – 10 років) з теми дослідження.

Аналітичний огляд вітчизняних і зарубіжних публікацій з теми роботи має форму анотованого списку і не відбиває рівня досліджуваності проблеми.

Не розкрито зміст та організацію особистого експериментального дослідження (його суть, тривалість, місце проведення, кількість обстежуваних, їхні характеристики), поверхово висвітлено стан практики.

Кінцевий результат не відповідає меті дослідження, висновки не відповідають поставленим завданням.

Система оцінки ІНДЗ з курсу до спеціальності «Фізична культура і спорт»

Таблиця 2

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	4	1 – 2	без оцінки
2	В ІНДЗ визначені мета і завдання дослідження	5	1 – 2	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	4	2	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	3	1	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	5	1 – 3	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	1995—2006	1985—1994	1960—1984
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	5	1 – 5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	2	1	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	2	1	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	<b>Сума балів</b>	<b>30</b>		

1. У роботі немає посилань на першоджерела або вказані не ті, з яких за позичено матеріал.
2. Бібліографічний опис джерел у списку використаної літератури наведено довільно, без додержання вимог державного стандарту.
3. Як ілюстративний матеріал використано таблиці, діаграми, схеми, запозичені не з першоджерел, а з підручника, навчального посібника, монографії або наукової статті.
4. Обсяг та оформлення роботи не відповідають вимогам, вона виконана неохайно, з помилками.

Третьою складовою є проведення підсумкове тестування. Тестування розраховане на 10 – 15 хв. І оцінюється в балах. Із дванадцяти тестів відповіді на 12 – 11 (90 – 100 %) питань оцінюється 10 балами; 10 – 9 (80 – 90 %) – 9 балами; 8 – 7 (70 – 60 %) – 8 балами; 6 – 5 (60 – 50 %) – 7 балами; 4 – 1 (40 – 0 %) – 0 балами.

Загальний бал за засвоєння дисципліни, що підлягає внесенню в заліково-екзаменаційну відомість, розраховується наступним чином:

$$R = (KB1) + (ИДЗ) + (T)$$

де (KB1) – середній бал за контрольні вправи;

(ИДЗ) – бал за індивідуальне-навчальне дослідне завдання; (T) – підсумкове дидактичне тестування.

Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (табл. 3).

Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від залікового іспиту за умови, що він набрав за виконання всіх видів навчальних робіт певну суму балів, яка складається з суми балів. Ця певна сума балів повинна перевищувати суму встановлених мінімумів.

Таблиця 3 Система оцінки знань «Фізичне виховання і спорт»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Студент, який набрав за всі контрольні завдання менше 55 балів, здає підсумковий семестровий залік в екзаменаційну сесію, до якого він допускається, якщо має за виконання всіх передбачених елементів модуля мінімальну суму (50 %).

### Самостійна робота

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

1. Підготовка до виконання контрольної роботи.
2. Вивчити лекційний матеріал та підготуватися до написання ІНДЗ.
3. Виконання домашніх завдань впродовж семестру. Опрацювання окремих тем навчальної дисципліни згідно із навчально- тематичним планом.

№	Зміст	Кількість годин
1	Історія виникнення спортивної акробатики у світі.	7
2	Особливості роботи тренера з дітьми різних вікових груп під час занять зі спортивної акробатики.	7
3	Фізіологічні основи спортивного тренування в акробатиці.	7
4	Класифікація вправ у спортивній акробатиці.	7
5	Технологія навчання руховим діям Планування й організація навчально- тренувального процесу гімнастів	
6	Характеристика та зміст музично-акробатичних композицій	7
7	Термінологія акробатики.	7
8	Технічна підготовка в акробатиці.	7
9	Хореографічна підготовка в акробатиці.	7
10	Організація і проведення змагань зі спортивної акробатики.	7
11	Види змагальних програм зі спортивної акробатики.	6
12	Методика суддівства зі спортивної акробатики.	7
13	Скласти річний план тренувальних занять зі спортивної акробатики на етапі початкової спеціалізації.	7
14	Психологічна підготовка спортсменів – акробатів.	7
	Разом годин, з них:	90

## Рекомендована література

1. Бачинська Н. В. Планування тренувальних навантажень в передзмагальному мезоциклі для акробатичних пар з урахуванням біологічних особливостей жіночого організму : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.]24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / Бачинська Наталія Василівна ; Держ. наук.-дослід. ін-т фіз. культури і спорту. – К., 2006. – 21 с.
2. Болобан, В.Н. (1988), "Методика отбора детей для занятий акробатикой", Спортивная акробатика, Выща школа, Киев, С. 18- 32; 59-64
3. Волков, Л.В. (2002), Теория и методика детского и юношеского спорта, Олимпийская литература, Киев.
4. Гімнастична термінологія: навч. посібник / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – К.: Олімп. література, 2010. – 144 с.: іл.
5. Гімнастика в системі підготовки спеціалістів фізичної реабілітації/Товт В.А., Дуло О.А., Спортивна акробатика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Вінниця, 2010. 92 с.
6. Костюкевич, В.М. (2007), Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник, Вінниця.
7. Михайлович С.О., Товт-Коршинська М.І. Навчальний посібник. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2009. – 184 с.
8. Обов'язкова класифікаційна програма зі спортивної акробатики : програма / [авт.кол.: К.М. Кукурудз, Г.М. Синявська, О.А. Рошинець та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 140 с.
9. Суоров, О.А., Бондар, Т.С., Коваль, С.С. (2012), "Соціально-педагогічні передумови впровадження інтерактивних технологій навчання у процес фахової підготовки вчителів фізичної культури", Слобожанський науково-спортивний вісник, № 4, С. 169-172.
10. Шевчук М. Критерії спортивного відбору в спортивній акробатиці / Марина Шевчук // Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві : матеріали V Всеукр. студ. наук.-практ. конф., 12–13 квіт. 2012 р. – Вінниця, 2012. – С. 163–166.

## Електронні ресурси з дисципліни

1. Єдина спортивна класифікація України  
<https://bcsportschool.ucoz.ua/4klasifikacija.pdf>

