

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ

Практикум зі спортивної акробатики

галузь знань А Освіта

спеціальність А7 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. канд. пед. наук, ст. викладач
кафедри фізичного виховання і спорту

Затверджено на засіданні кафедри фізичного
виховання і спорту Протокол № 17 від 06.05.2025 р.

Тернопіль-Краматорськ
2025 р.

1. Практичний курс.

Практичні заняття № 1-4

Тема: Спортивна акробатика в системі фізичного виховання.

Мета заняття: формування системи знань про місце спортивної акробатики в системі фізичного виховання, історія його розвитку, характеристика засобів та методів навчання в спортивній акробатиці, види спортивної акробатики.

Задачі та зміст роботи:

1. Історія виникнення та розвиток спортивної акробатики.
2. Розвиток акробати в Україні.
3. Цілі і задачі спортивної акробатики.
4. Методичні особливості викладання акробатики.
5. Характеристика засобів та види спортивної акробатики.

Засоби:

1. Коротка лекція з теоретичного матеріалу.
2. Ознайомлення з методичними особливостями викладання спортивної акробатики.
3. Ознайомлення з класифікацією вправ зі спортивної акробатики.
4. Використання різноманітних засобів основної гімнастики.
5. Ознайомлення здобувачів з відеоматеріалом змагання українських акробатів на чемпіонаті світу за посиланням [\(3\) Чемпіонат світу 2020. Україна - YouTube](#)
6. Практичне виконання опорного комплексу загальнорозвиваючих вправ (ЗРВ) без предметів за посиланням [Акробатика: 1 тренування- YouTube](#)
7. Практичне виконання конспектів самопідготовки.

1. Історія виникнення та розвиток акробатики

Акробатика, як вид фізичних вправ, виникла ще в стародавні часи. Цей вид спорту був відомий в Стародавньому Єгипті ще за 2300 років до нашої ери. Слово «акробат» походить від грецького «акробати», що означає «піднімаюся вгору».

У 420 році до нашої ери Займалися акробатичними вправами в Стародавній Греції і на Криті. Проводилися ігри з биками, невід'ємною частиною яких були акробатичні вправи. Поширеними були танці на гончарному колі в поєднанні з акробатичними вправами. Згадується про

акробатів, які виконували складні вправи на гнучкість. У Стародавньому Римі акробатичні вправи демонструвалися мандрівними, які показували: ходьбу по мотузці і виконували різні вправи на жердині, яка трималася на лобі.

Акробатичні вправи з биками в XIX столітті зустрічалися також в африканському племені фулані на півночі Нігерії (західний Африка), в племені мораван на півдні Індії.

Попередниками сучасних акробатів у Київській Русі були скоморохи. Давньоруські скоморохи були танцюристами, фокусниками, жонглерами і акробатами. Спочатку вони виступали по одному, а потім об'єднувалися в дві, три і в групи.

На території Стародавньої Русі акробатика спочатку розвивалася самотійно. Вона користувалася великим успіхом серед широких мас населення і було обов'язковою частиною різних розважальних видовищ.

У першій половині XVII в. в Європі вже існували власні майстри-акробати різних спеціальностей, які навчали акробатичним вправам. В епоху Відродження в Італії Венеціанська республіка влаштовувала «змагання живої архітектури», тобто будівництво акробатичних пірамід. Сенат присудив премію групі, яка побудує найвищу піраміду. Відомі випадки будівництва пірамід висотою близько 9 метрів.

В кінці XVIII в. в європейських стаціонарних столичних цирках з'явилися акробатичні вправи, які швидко стали невід'ємною частиною професійних циркових вистав. **А в XIX в. акробатичні вправи починають включатися в буржуазні національні системи гімнастики.** Таким чином, в подальшому розвитку акробатики було дві лінії: професійно-циркова і спортивно-аматорська.

Виділяють відносно самотійні види циркової акробатики: акробатика на конях, силова акробатика, вольтіджева (плечова) акробатика, «ігри Брауна» і стрибова акробатика (з снарядами і без них). Ці основні види культивуються в цирку і до цього дня.

Другий напрямок розвитку акробатики - спортивне - пов'язане з включенням акробатичних елементів в гімнастику і з виникненням гуртків акробатики. З підлоги акробатичні вправи переносяться на снаряди.

Бурхливий розвиток акробатики і широке її використання представниками інших видів спорту пояснюються наступним чином: акробатичні вправи є ефективним засобом виховання і вдосконалення фізичних і морально-вольових якостей, необхідних в побуті, спорті і роботі; акробатичні вправи незвичайні і видовищні.

Вперше техніку акробатичних вправ спробували описати в

спеціальному посібнику для професійних акробатів Тюкаро. В кінці XIX століття Стреллі написав книгу «Акробатика і акробати», в якій описав і описав техніку ряду акробатичних вправ.

У 1900 році в Санкт-Петербурзі з'явилися перші аматорські акробатичні гуртки, а в 1901 році відбувся перший публічний виступ аматорських акробатів. Більшість великих спортивних заходів супроводжувалися виступами аматорських акробатів.

Після 1917 року заняття спортивною акробатикою поступово поширювалося серед широких верст населення.

Важливу роль у популяризації цього виду спорту зіграли Всесоюзні паради фізичної культури, які регулярно проводилися з 1936 року.

Вже у 1938 році А.К. Бондаревим, керівником Всесоюзної секції акробатики, було розроблено першу класифікаційну програму та правила проведення змагань зі спортивною акробатики.

У 1939 році в Москві були проведені перші Всесоюзні акробатичні змагання, які також стали і першими в світі.

Починаючи з 1940 року жінки беруть участь в акробатичних змаганнях, а з 1951 року почали проводити юнацькі змагання.

З 1972 року – починають проводити міжнародні змагання з акробатики.

У 1974 році в Москві в СРСР був проведений 1-й індивідуальний чемпіонат світу (команди Болгарії, Великобританії, Угорщини, Польщі, СРСР, США, Федеративної Республіки Німеччина та Швейцарії).

У 1975 році в Швейцарії пройшли перші змагання на Кубок світу зі спортивною акробатики.

2. Розвиток акробатики в Україні

Як вид спорту акробатика існує в Україні з 1938 року. Починаючи з 1948 року, в Україні щорічно проводяться змагання з акробатики: В п е р і о д 1948–67 — першості, а з 1968 року — почали проводити чемпіонати України. У радянський період акробатика займала важливе місце в циркових та естрадних програмах. Акробатика культивувалася в численних спортивних секціях; акробатичні вправи було включено до шкільних програм з гімнастики. Першим в СРСР звання

«Заслужений майстер спорту» з акробатики присвоєно українським спортсменам- неодноразовим чемпіонам країни — братам А., В., В. Тишлерам та В. Мотузенкові.

У 1976-му році було проведено перший чемпіонат світу з акробатики,

серед чемпіонів якого стала — жіноча пара з Києва Н. Тищенко і М. Кухаренко.

Команда України досягла значних успіхів на міжнародних змаганнях, зокрема ставала чемпіоном Європи у 1993 році (Антверпен, Бельгія) і в 1997 році (Баунатал, Німеччина); здобувала першу сходинку на першості світу в 1997 році (Гонолулу, США) і на першості Європи в 1995 році (Зелена Гура). Абсолютні чемпіони світу, які зробили помітний внесок у розвиток акробатики в Україні: М. Кухаренко, Н. Тищенко, Ю. Тишлер, С. Петров, С. Чижевський, В. Ляпунов, Г. Церищенко, Ю. Степченков, О. Косенко, Г. Демиденко, А. Ковпоша (Київ); О. Чабаненко (Донецьк); О. Мойсейчева, В. Жердєва, Н. Суріна (Харцизьк); А. Сафонов, Ю. Завірюха, С. Павлов, Д. Баїн (Миколаїв, Вінниця).

Розвитком акробатики в Україні опікується Федерація спортивної акробатики України, заснована 1948 році, від 1991-го року — Українська федерація спортивної акробатики, що входить до складу Міжнародної (від 1973 року) та Європейської федерацій гімнастики (від 1997 року).

3. Цілі і задачі спортивної акробатики

На сьогоднішній день спортивна 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).

4. Методичні особливості викладання спортивної 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 різнобічний 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.

5. Характеристика засобів та видів акробатики

Спортивна акробатика поділяється на 3 види, а саме: *груповий розряд, парний та стрибковий*. У кожному з цих видів є свої елементи (прості та складні які складають в комбінацію. Спортсменам необхідно показати свої вміння під час виступу перед публікою і суддями. Під час виконання вправ суддями оцінюється: якість виконання елементів, старт, приземлення та інші елементи.

Види спортивної акробатики: стрибова, парна, групова.

Спортивна акробатика передбачає змагання у наступних видах вправ:

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

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

Усі 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 трьох, в чотирьох, в п'ятьох).

Вільні вправи поділяються на дев'ять структурних груп.

1. Стрибки. До цієї групи входять акробатичні стрибки і стрибки гімнастичного і хореографічного характеру.
2. Перевороти, які виконуються без фази польоту.
3. Перекати — це елементи з послідовним доторканням опори частинами тіла.
4. Перемахи ногами — типовий гімнастичний елемент вільних вправ. Поділяються на прямі та кругові.
5. Повороти. В групу об'єднуються повороти, які виконуються на ногах, на руках, в змішаних упорах.
6. Хореографічні елементи — рухи класичного, народного, характерного і сучасного танцю.
7. Елементарні рухи — зв'язковий ланцюг для об'єднання складних елементів і частин руху.
8. Рівновага - це група статичних елементів, трудність яких в утриманні точного положення тіла на зменшеній площі опори.
9. 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.

Практичне заняття №5-8

Тема: Термінологія спортивної акробатики.

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:

Коротка лекція з теоретичного матеріалу.

1. Ознайомити з правилами та вимогами щодо акробатичної термінології.
2. Надати приклад запису комплексів ВЗР і акробатичних вправ.
3. 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;

- *стильність* 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 "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.

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. І 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 передуює першому елементу – розмахування в упорі на руках; назва руху (підйом, спад, переліт); спосіб виконання (розгин дугою, махом назад, переворотом); напрямок (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 складається 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.

Шпагат (повздовжній) – сід з максимально розведеними ногами в сторони. Це найбільш складна форма сиди ноги нарізно. Для шпагатів характерне торкання опори всією довжиною внутрішньої поверхні ноги (мал. 1а).

Шпагат правою (лівою) – сід з максимально розведеними ногами нарізно вперед і назад, вказується яка нога попереду (мал. 1б).

Шпагат правою однойменний – сід з максимально розведеними ногами нарізно вперед і назад, праві нога та рука спрямовані вперед, а ліві – назад (мал. 1в).



Мал. 1

Шпагат лівою різнойменний – сід з максимально розведеними ногами нарізно вперед і назад, ліва нога та права рука спрямовані вперед, а права нога та ліва рука – назад (мал. 1г).

Шпагат кільцем – сід з максимально розведеними ногами нарізно вперед і назад. Нога, що позаду зігнута, голову нахилити назад.

Півшпагат – сід на п'яті зігнутої ноги, що знаходиться попереду, інша нога пряма ззаду, тулуб тримати вертикально (мал. 1д).

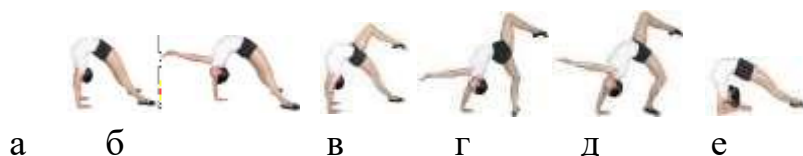
«Міст» – дугоподібне, максимально прогнуте положення учня спиною до опори, спираючись прямими руками і ногами (мал. 2а).

«Міст» можна виконувати нахилом назад з положення стоячи ноги нарізно і постійно тягнутися руками до опори. Можливе виконання цього елемента і з положення лежачи на спині. Одночасно зігнувши ноги і руки і поставивши їх на опору, а потім випрямляючи їх, виконати положення «міст».

«Міст» на одній руці – дугоподібне, максимально прогнуте положення учня спиною до опори, спираючись прямими ногами і однією рукою (мал. 2б).

«Міст» на одній нозі – дугоподібне, максимально прогнуте положення учня спиною до опори, спираючись прямими руками і однією

ногою (мал. 2в).



Мал. 2

«Міст» однойменний – дугоподібне, максимально прогнуте положення учня спиною до опори, спираючись однойменними (лівими або правими) ногою і рукою (мал. 2г).

«Міст» різнойменний – дугоподібне, максимально прогнуте положення учня спиною до опори, спираючись різнойменними ногою і рукою (з опорою лівою ногою і правою рукою чи навпаки) (мал. 73д).

Міст» на передпліччях – дугоподібне, максимально прогнуте положення учня спиною до опори, спираючись прямими ногами та передпліччями (мал. 2е).

Рівновага – положення учня, при якому опора (стійка) переважно здійснюється однією ногою, положення іншої ноги та рук може бути різним. Рівновага на правій (лівій) – положення учня, при якому опора (стійка) здійснюється правою (лівою) ногою, іншу ногу максимально відвести назад, руки в сторони (мал. 3а).

Бокова рівновага на лівій (правій) – положення учня, при якому опора (стійка) здійснюється лівою (правою) ногою, іншу ногу відвести в сторону, тулуб нахилити вліво, ліву руку підняти вгору, праву руку поставити на пояс (мал. 3б).



а б в г



д е ж з

Мал. 3

Задня рівновага на лівій (правій) – положення учня, при якому опора (стійка) здійснюється лівою (правою) ногою, іншу ногу підняти вперед, руки в сторони (мал. 3в).

Фронтальна рівновага на лівій (правій) – положення учня, при якому опора (стійка) здійснюється лівою (правою) ногою, іншу ногу відвести в сторону, руки в сторони (мал. 3г).

Рівновага із захватом на лівій (правій) – положення учня, при якому опора (стійка) здійснюється лівою (правою) ногою, іншу ногу підняти в сторону-вгору та захопити її однойменною рукою, іншу руку в сторону (мал. 3д).

Рівновага кільцем на правій (лівій) – положення учня, при якому опора (стійка) здійснюється правою (лівою) ногою, іншу ногу максимально відвести назад і зігнути, захопивши її однойменною рукою, іншу руку підняти вперед-вгору (мал. 3е).

Хрестоподібна рівновага на лівій (правій) – положення учня, при якому опора (стійка) здійснюється лівою (правою) ногою, іншу ногу підняти в сторону, нахил вперед, різнойменну руку до опорної ноги підняти вперед, іншу руку в сторону (мал. 3ж).

Рівновага шпагатом на правій (лівій) – положення учня, при якому опора (стійка) здійснюється правою (лівою) ногою, іншу ногу підняти вгору, максимально нахилитись, руками взятись за гомілковостопний суглоб, тіло притиснути до ноги (мал. 3з).

Висока рівновага – положення учня у вертикальному положенні, при якому опора (стійка) здійснюється однією ногою, прогнутись, рука однойменна опорній нозі в сторону, інша рука – вгору.

Стойка на лопатках – вертикальне положення учня ногами догори, яке виконується з опорою лопатками і потилицею. Звичайно руки спираються у поперек, допомагаючи зберігати вертикальне положення тіла (мал. 4а). Але може бути варіант, коли руки спираються на підлогу (мал. 4б) або з відхиленням тіла від вертикалі.



а б в г д

Мал. 4

Стійка на голові з опорою руками – вертикальне положення учня ногами догори, яке виконується з опорою головою і руками (мал. 4в).

Стійка на передпліччях – вертикальне положення учня ногами догори, яке виконується з опорою на передпліччя (мал. 4г).

Стійка на руках – вертикальне положення учня ногами догори, яке виконується на прямих руках з опорою на кисті (мал. 4д).

Стійка на грудях – вертикальне положення учня ногами догори, яке виконується з опорою на зігнуті руки і груди. Можливий варіант без опори руками.

Групування – зігнуте положення тіла, при якому коліна підтягнуті до плечей, лікті притиснуті до тулуба, кисті рук обхоплюють середину гомілки. Групування виконують з таких положень: сидячи (мал. 5а), у присіді (мал. 5б), лежачи на спині (мал. 5в), лежачи на боці (мал. 5г).



Мал. 5

Перекат – обертальний рух тіла з послідовним торканням опори без перевертання через голову. Розрізняють переكاتи: вперед (із різних вихідних положень (із стійки на лопатках, із стійки на колінах); назад (із упору присівши, із сідю); в сторону (зі стійки на одному коліні, іншу ногу в сторону, з присідю); коловий (із сідю ноги нарізно з захватом руками під колінами, рухом у бік, на спину, потім на інший бік і знову у сідю ноги нарізно, обличчям у протилежному напрямку); прогнувшись (зі стійки на колінах рухом вперед з послідовним торканням опори стегнами, животом, грудьми до положення стійки на грудях, на голові, на руках).

Перекид – обертальний рух тіла з послідовним торканням опори і перевертанням через голову.

За способами виконання (поштовхом, стрибком, силою, опусканням) у напрямку руху розрізняють такі основні види перекидів: вперед (перекид, довгий перекид, перекид стрибком тощо), назад, вбік. Перекиди можуть виконуватись з різних вихідних положень і в різні кінцеві положення. Якщо кінцеве положення співпадає з вихідним, то воно не вказується. Усі інші кінцеві положення обов'язково описуються.

Перекид вперед – виконується з упору присівши поштовхом ніг, з опорою на руки і потилицю, перекатом у групуванні до положення упору присівши.

Він може виконуватись з різних вихідних положень (упор присівши, упор стоячи, упор стоячи ноги нарізно, упор стоячи на колінах, упор лежачи, рівновага, випад тощо); з різною опорою (про це треба вказувати –

через зігнуті руки, через прямі руки, через плече) і в різні кінцеві положення (упор присівши, упор стоячи, упор стоячи ноги нарізно, стійка на лопатках, стійка на руках, сід кутом тощо).

Довгий перекид – вид звичайного перекиду, але різниця в тому, що учень із вихідного положення (в. п.) спочатку розгинає ноги, коли тіло рухається вперед, спирається руками о гімнастичний мат якомога далі. А потім відштовхується ногами і виконує перекид.

Перекид стрибком – те саме що й довгий перекид, але з додатковим махом руками вперед і відштовхуванням ногами. Для нього характерна фаза польоту перед опорою руками.

Перекид назад – виконується з упору присівши перекатом назад у групуванні, перевертаючись через голову з опорою на руки в упор присівши.

Він може виконуватись з різних вихідних положень (*упор присівши, упор стоячи, упор стоячи ноги нарізно, сід, стійка на лопатках* тощо); з різною опорою (про це треба вказувати – через: зігнуті руки, рівні руки, плече) і в різні кінцеві положення (упор присівши, упор стоячи, упор стоячи ноги нарізно, стійка на руках, упор кутом ззовні тощо).

Перекид назад через плече прогнувшись – виконується перекатом назад через плече з опорою руками в сторони.

Перекид назад в (через) стійку на руках – виконується так само, але з виходом в стійку на руках. Із стійки на руках можна робити плавний повільний перекат в упор лежачи або опускання в різні змішані упори.

Переворот – обертальний рух тіла з повним перевертанням і послідовною опорою руками чи руками і головою та ногами. Може виконуватись без фази польоту, з однією чи двома фазами польоту.

Переворот вперед – виконується з темпового підскоку, з кроку чи розбігу, махом однією і поштовхом іншою або поштовхом двома.

Переворот назад – обертальний рух тіла назад з опорою на руки та з повним перевертанням на ноги.

Переворот боком (вправо, вліво) – виконується з послідовною і рівномірною опорою двома руками через стійку на руках, ноги нарізно. При виконанні перевороту з розбігу можлива фаза польоту після відштовхування руками.

Рондат – переворот в сторону з поворотом кругом та приземленням на обидві ноги.

Курбет – стрибок назад з рук (зі стійки на руках) на ноги.

Підйом розгином – переміщення учня з різних вихідних положень (лежачи на спині зігнувшись, стійка на лопатках, стійка на голові і руках зігнувшись тощо) за рахунок розгинання тіла у кульшових суглобах і відштовхуванням рук у різні кінцеві положення (у присід, у стійку прогнувшись тощо).

Темповий підскок – невеликий підскок на маховій нозі, інша –

вперед- вгору зігнута, руки вгору. Використовується для поєднання елементів у стрибковій акробатиці.

Сальто – безпорний обертальний рух тіла з повним перевертанням через голову (у положенні групування). Розрізняють *сальто вперед*, *сальто назад*, *сальто боком*. Інші положення тіла (зігнувшись або прогнувшись) дають назви *сальто зігнувшись* та *сальто прогнувшись*.

Практичні заняття №9-12

Тема: Загальні основи методики навчання і тренування спортивної акробатики. Набуття навиків та рухових умінь.

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

Задачі та зміст роботи:

1. Дидактичні принципи у процесі навчання.
2. Методика навчання акробатичних вправ.
3. Засоби і методи попередження та виправлення помилок під час навчально-тренувального процесу
4. Набуття навичок та рухових умінь з розділу ЗФП та СФП.

Завдання:

1. Ознайомлення з дидактичними принципами навчання.
2. Ознайомитися з методикою навчання акробатичних вправ (перекид вперед, «міст» з положення лежачи на спині, «міст» зі стійки ноги нарізно нахилом назад, рівновага на одній нозі).
3. Ознайомлення з методикою попередження та виправлення помилок у процесі навчання і тренування. Здійснити практичне виконання прийомів страхування в парах, трійках.
4. Практичне виконання опорного комплексу ЗРВ, розвиток сили, спритності, швидко-силових якостей, координації, гнучкості за відео

Методичні вказівки:

1. Проведення короткої лекції з теми дидактичних принципів навчання спортивної акробатики, 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 навчання.

Основні принципи навчання в акробатиці:

- принцип доступності та індивідуалізації;
- принцип систематичності;
- принцип наочності;
- принцип свідомості й активності;
- фізіологічні основи формування рухових навиків;
- рухового автоматизму;
- 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:

- Показ вправи використовується 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.

- 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.

- У спортивній практиці широко застосовують навчальні наочні посібники: відеоматеріали, кінограми, кіноциклограми, кінокільцівки, кіно- фільми, 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 різновидів 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 елементу 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 управляючих 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, перекати – 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 трудностю 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 загальноорозвиваючих) 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 елементу. 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 роздробленості 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 роздробленості 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 найрізноманітніших 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 вузько направлених 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 здійснюватися 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.

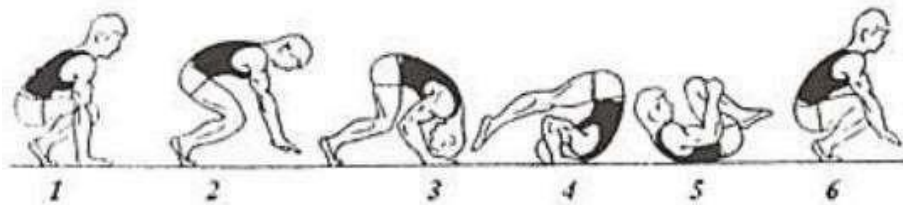
Третя умова полягає в умілому управлінні процесом засвоєння вправи, яке проводить викладач-тренер на основі аналізу дій учня і вибору коригуючих команд і контрольних завдань.

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. Надати методику навчання акробатичних вправ та здійснити практичне виконання наданих вправ в групі (виконання перекиду вперед, виконання «мосту» з положення лежачи на спині, виконання «мосту» зі стійки ноги нарізно нахилом назад, рівновага на одній нозі).

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 перекат 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 удару 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 ноги 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 навики,

надмірна —скутість або—розслабленість тіла або його частин.

4. Сприяти розвитку рухових вмінь засобами ЗФП та СФП.

Практичне виконання опорного комплексу ЗРВ (додаток А) та засобів СФП, розвиток сили, спритності, швидкісно-силових якостей, координації, гнучкості.

Засоби ЗФП: строеві вправи, різновиди крокування, біг, різновиди стрибків, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, стрибки на одній на двох ногах, перестрибування через гімнастичну лаву, присідання на одній нозі, лазіння по гімнастичній стіні та канату, підтягування у висі та підтягування у висі лежачі на перекладені.

Сприяння формуванню базової акробатичної підготовки засобами СФП.. Вправи для розвитку спритності та координації: стрибки зі скакалкою, стрибки через гімнастичну лаву, вправи на низькій колоді та лаві (різновиди кроків, обертів); вправи на приземлення (зістрибування з висоти 20-50 см на точність приземлення, зістрибування з висоти 20-50 см., зістрибування з обертанням 90- 360 градусів на точність приземлення, рухливі ігри та естафети з перекатами, перекидами, обертами.

Вправи на розвиток швидкості: стрибки на одній чи двох ногах, стрибки на піднесеність, присідання на одній нозі, підтягування на перекладині, утримування ніг в висі на гімнастичній стіні та піднімання ніг в висі; утримання кута в висі, піднімання тулуба із положення на спині, піднімання тулуба із положення на животі, стрибки із положення із упорі присіду, стрибки із просуванням.

Вправи на розвиток гнучкості : нахили вперед із положення стоячи та сидячи, махи ногами в положенні стоячи та лежачи; різновиди вправи «міст» із положення лежачи, стоячи.

Практичні заняття №13-16

Тема: Формування методичних знань та вмінь з основ техніки акробатичних вправ.

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. Методика вивчення акробатичних вправ.

Завдання:

1. Прочитати теоретичний матеріал з техніки акробатики та її значення в досягненні спортивних результатів.

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

3. Ознайомитися з методикою вивчення акробатичних вправ за посиланням [Методика вивчення акробатичних вправ перекид вперед - YouTube](#)

4. Практичне виконання найпростіших базових елементів акробатики.

Методичні вказівки:

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 нерациональна 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, відеодемонстрації, 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 перебудовувати, 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 увага 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 ефективніше 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 технікою 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.

1. 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).

Яка 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 ін.

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 доріжці 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 навику.

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 навику. Другорядні компоненти техніки або другорядні ланки динамічного стереотипу рухового навику 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 обертний 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 І 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 цієї 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 на початку 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.

Заклучні дії. Ці дії спрямовані на успішне завершення стрибка і виконуються в момент приземлення. Якщо стрибок виконується окремо, тобто в зупинку, тоді заклучні дії направлені на збереженні рівноваги. З моменту торкання до опори розпочинається фаза амортизації (найбільш важлива фаза заклучних 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 заклучні 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.

Визнаючи 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 створюють відповідні умови для виконання завершального стрибка;

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

комбінації.

3. Практичне виконання опорного комплексу () та найпростіших базових елементів акробатики: стійки, угруповання, перекиди, переворот боком (колесо) міст із положення лежачи, міст із положення стоячи.

Практичне заняття №17

Тема: Техніка безпеки на заняттях гімнастикою.

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 всіх видах акробатики.

Методичні вказівки:

1. Основні причини травм на заняттях з гімнастики:
 - Порухення 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, еластичні бинти/ вимогам навчального процесу.
 - Порушення режиму (сон, харчування, відпочинок).
 - Великі навантаження після травм або хвороби (перевтома тих що займаються).
 - Форсування підготовки акробатів, 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 самотійно 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, тренованості 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, настрій, 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.

Практичні заняття №18-20

Тема: Зміст різних сторін підготовки у спортивній акробатиці

Мета заняття: сформулювати у здобувачів уявлення про різні сторони підготовки у спортивній акробатиці.

Задачі та зміст роботи:

1. Технічна підготовка у спортивній акробатиці.
2. Спеціально-рухова підготовка у спортивній акробатиці.
3. Хореографічна та музично-ритмічна підготовка у спортивній акробатиці.
4. Фізична підготовка у спортивній акробатиці.
5. Психологічна підготовка у спортивній акробатиці.
6. Тактична підготовка у спортивній акробатиці.
7. Теоретична підготовка у спортивній акробатиці.

1. Технічна підготовка у спортивній акробатиці

Технічна підготовка – процес навчання техніки рухів і дій, які служать засобами ведення спортивної боротьби або засобами тренування і доведення їх до потрібного рівня досконалості. Технічна підготовка – це процес керування формуванням знань, умінь і навичок (у цьому разі знань, умінь і навичок, які належать до техніки рухових дій).

У процесі спеціальної технічної підготовки вихованець оволодіває технікою обраного виду спорту – пізнає біомеханічні закономірності рухів і дій, які належать до предмета спортивної спеціалізації, і практично оволодіває відповідними руховими вміннями і навичками, доводячи їх до найбільш можливого ступеня досконалості. Водночас у процесі спортивного тренування проводять загальну технічну підготовку. Її основне призначення – доповнювати фонд рухових умінь і навичок, які корисні в повсякденному житті і спортивній практиці.

Спортивна техніка – система доцільних рухів, спрямованих на

раціональну організацію взаємодії внутрішніх і зовнішніх сил для найбільш повного використання їх для досягнення кінцевого результату. У кожному періоді розвитку спортивної акробатики існує так звана «сучасна» техніка – найбільш ефективна система рухів, що складалася в результаті пошуку, відбору та затвердження практикою способів виконання акробатичних вправ. Ця техніка залишається сучасною доти, доки не увійде в протиріччя з новими вимогами до виконання більш складних за технікою акробатичних вправ.

Технічна підготовка формується відповідно до стандарту з урахуванням вимог акробатики та індивідуальних особливостей і здібностей тих, хто займається. Технічна підготовка має найважливіше значення у спортивній підготовці акробатів. Зміст технічної підготовки зумовлений формуванням конкретних рухових навичок, навчанням конкретних рухових дій.

Засвоєння найскладніших акробатичних і хореографічних вправ парної та групової акробатики проходитиме ефективніше в акробатів із високим рівнем розвитку функцій та систем організму, що зумовлюють високу якість балансування. Змістом технічної підготовки є елементи індивідуальної та парно-групової акробатики.

Базові рухові дії:

- збереження раціональної динамічної постави в умовах виконання складнокоординаційних рухів;
- володіння технікою статико-динамічних рівноваг і силових переміщень (завдання виконують за допомогою засобів технічної, спеціальної та спеціально-рухової підготовки);
- володіння технікою кидкових рухів і ловінь (завдання виконують за допомогою засобів технічної та спеціально-рухової підготовки);
- володіння безопорними обертаннями різної складності; володіння технікою стійкого приземлення;
- володіння технікою раціональної взаємодії партнерів.

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

Профільні елементи

Профільні елементи, що мають структурну схожість, дають змогу здійснювати позитивне перенесення навички на максимально можливу кількість інших елементів у разі зниження терміну навчання без зниження його якості.

Засвоєння максимально великої кількості профільних елементів

різних структурних груп рухів є важливою умовою для технічного прогресу акробатів. Важливе місце у змісті технічної підготовки відведено хореографії.

Технічну підготовленість слід оцінювати за провідними руховими навичками (швидкістю, прямолінійністю, висотою стрибків; узгодженістю балансування, кидків, ловінь; точністю поворотів, обертів, приземлень). У практиці підготовки акробатів технічну підготовленість оцінюють візуально на тренуваннях і змаганнях, а також за допомогою аналізу відеозапису окремих елементів і вправ.

2. Спеціально-рухова підготовка у спортивній акробатиці

Спеціально-рухова підготовка має сприяти розвитку та удосконаленню функцій і систем організму завдяки спеціальній програмі таких фізичних вправ:

- вправи, спрямовані на формування правильної постави та вдосконалення механізмів регуляції пози;
- вправи для розвитку і вдосконалення просторової орієнтації та точності м'язових зусиль, розвитку функції балансування;
- спеціальні парні вправи, спрямовані на мінімізацію взаємодії між партнерами;
- вправи для підвищення вестибулярної стійкості.

Зміст та обсяг спеціально-рухової підготовки мають узгоджуватися з періодами навчально-тренувального процесу.

Найбільший відсоток часу (30–40 хв) для спеціально-рухової підготовки рекомендують відокремлювати в підготовчому та перехідному періодах. У змагальному періоді акцентувати потрібно на підвищенні рівня функцій балансування і мінімізації взаємодії між партнерами, плануючи для цього від 10 до 25 хв.

3. Хореографічна та музично-ритмічна підготовка у спортивній акробатиці

Хореографічна підготовка – важлива частина технічної підготовки, яку здійснюють за допомогою засобів класичного, народного, історико-побутового, сучасного танцю та інших напрямів танцювального мистецтва.

У сучасній навчально-тренувальній практиці хореографію використовують не тільки на заняттях з акробатками, а й на заняттях з

акробатами. Здебільшого у практиці використовують класичний екзерсис, який сприяє формуванню правильної постави, гарних жестів, рухливості у суглобах, виворотності стоп та інших якостей і навичок. Хореографічна та музично- ритмічна підготовка – суттєві засоби розвитку відчуття ритму, музикальності, виразності, плавності, емоційності рухів.

Хореографічна підготовка виконує завдання початкової технічної підготовки. Вона передусім спрямована на високоякісне засвоєння елементів «школи». Водночас навички та якості, які дає хореографічна підготовка потрібно постійного підкріплювати й удосконалювати, тому хореографія – постійний елемент підготовки не тільки початківців, але і досвідчених акробатів.

Завдання хореографічного виховання:

- невинне підвищення хореографічної культури;
- знайомство з найкращими зразками танцювального мистецтва, з життям і діяльністю провідних хореографів і композиторів, які працювали в галузі балетної музики;
- вивчення основ танцювального мистецтва; набуття потрібних знань, навичок;
- засвоєння танцювальної техніки з урахуванням вікових особливостей вихованців.

Музично-ритмічне та хореографічне виховання має велике значення у роботі з вихованцями різних вікових груп.

Музика і танець збагачують духовний світ людини, прикрашають життя.

Зміст музики – це враження від життя, думки і почуття, виражені у звуках. Позитивний вплив музики проявляється в поліпшенні рухової реакції, розвитку музичних здібностей, накопиченні знань. Музика активізує вольові зусилля, зумовлює сильні емоційні переживання і прагнення до творчості.

Завдання музично-ритмічного виховання:

- точно і правильно відтворювати характер музики за допомогою рухів; починати й закінчувати рухи відповідно до музики;
- уміти розпізнавати музичний і руховий такт, розмір такту;
- відтворювати за допомогою рухів зміну ритму, темпу і динаміки музичного твору;
- вирізняти і передавати в рухах музичні контрасти; тонко реагувати на музичні відтінки;

- знати основи музичної грамоти.

Для розвитку у вихованців музикальності й ритмічності, для ознайомлення їх із засобами музичної виразності та побудовою музичної мови в заняття доцільно вводити відповідні ритмічні вправи, ігри та ігрові завдання.

Засоби музично-ритмічної підготовки:

- музичні завдання, вправи, ігри;
- музично-просторові композиції;
- танцювальні комбінації, композиції;
- завдання на імпровізацію;
- ритмічні етюди.

4. Фізична підготовка у спортивній акробатиці

Фізична підготовка – спеціально організований педагогічний процес фізичного виховання, спрямований на поліпшення фізичної підготовленості особистості.

Фізична підготовленість – стан вегетативних функцій організму, рівень розвитку фізичних якостей і форм тіла, а також всебічними руховими навичками, якими володіє людина.

Фізичну підготовленість поділяють на загальну та спеціальну. Деякі фахівці рекомендують також виокремлювати допоміжну підготовку.

Загальна підготовленість – всебічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей органів і систем організму, злагодженість їхніх проявів у процесі м'язової діяльності. У сучасному спортивному тренуванні загальна підготовленість пов'язана, на відміну від колишніх уявлень, не з усебічною досконалістю взагалі, а з рівнем розвитку якостей і здібностей, що мають опосередкований вплив на спортивні досягнення в конкретному виді спорту.

Спеціальна підготовленість характеризується рівнем розвитку фізичних якостей, можливостей органів і функціональних систем, які безпосередньо визначають досягнення у вибраному виді спорту.

Характеризуючи різні сторони фізичної підготовленості, особливо спеціальної, фахівці вказують на те, що потрібно враховувати не тільки абсолютний рівень функціональних можливостей основних систем організму вихованця і розвитку фізичних якостей, але і його здатність реалізувати наявний функціональний потенціал у процесі змагальної діяльності.

Фізична підготовка акробатів характеризується вихованням

рухових якостей, що забезпечують ефективність технічної підготовки – це головне завдання фізичної підготовки. Друге, не менш важливе завдання – сприяти всебічному гармонійному розвитку акробатів, зміцненню їхнього здоров'я. Залежно від завдань, які виконують, фізичну підготовку поділяють на загальну та спеціальну.

Загальна фізична підготовка має забезпечити розвивальний вплив на всі органи та системи організму, побудувати базу, яка забезпечить рухову діяльність акробата. Завдання загальної фізичної підготовки розв'язують за допомогою вправ із широким спектром дій.

Спеціальну фізичну підготовку спрямовано на розвиток фізичних якостей стосовно специфіки обраного виду спорту. Вона пов'язана з процесом безпосередньої підготовки вихованця до змагань. Засобами її є насамперед спеціальні вправи або їхні елементи, а також спеціальні підготовчі вправи.

Розвиток фізичних якостей

Завдання щодо виховання фізичних якостей мають різний характер: у підготовчому періоді – розвиток потрібних рухових якостей, у змагальному – утримання досягнутого рівня фізичних якостей; відновлення фізичних якостей до необхідного рівня відбувається в перехідному періоді.

В акробатиці вихованці мають володіти високими координаційними можливостями, високим рівнем розвитку функції балансування, а також функції рівноваги.

Засоби СФП: нескладні акробатичні вправи, пов'язані з розвитком гнучкості, швидко-силових якостей, спритності, балансування (шпагати, мости, курбети, перевороти, перекидання, стійки, рівноваги та ін.), а також велика група вправ з інших видів спорту та мистецтва (художня гімнастика, стрибки на батуті, хореографія, танці, вправи зі штангою).

Фізичні якості – розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність.

Сила як рухова якість людини – здатність долати певний опір або протидіяти йому завдяки роботі м'язів. Опором може бути сила земного тяжіння, яка дорівнює масі тіла людини; реакції опори під час взаємодії з нею; опір докільля; маса об'єктів предметів, спортивного знаряддя; сили інерції власного тіла або його ланок та інших тіл; опір партнера тощо.

Сила є інтегральною руховою якістю, від якої значною мірою залежить прояв усіх інших рухових якостей (прискорення, витривалості тощо).

Основними якісно специфічними для різних рухових дій видами прояву сили є максимальна сила, швидкісна сила і силова витривалість.

Слід зауважити, що виокремлення трьох різновидів силових якостей людини є умовним. У чистому вигляді вони проявляються вкрай рідко. Часто вони є компонентами більшості рухових дій людини.

Під максимальною силою розуміють найвищі можливості, які вихованець здатний проявити в разі максимального довільного скорочення м'язів. Рівень максимальної сили проявляється величиною зовнішніх опорів, які спортсмен переборює або нейтралізує за умови повної довільної мобілізації можливостей своєї нервово-м'язової системи.

Швидкісна сила – здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за максимально короткий час. Швидкісну силу слід диференціювати залежно від величини її прояву в рухових діях, що ставлять різноманітні вимоги до швидкісно-силових можливостей вихованця. Швидкісну силу, що проявляється за умови досить великих опорів, що долаються за мінімальний час, прийнято визначати як вибухову, а силу, що проявляється під час протидії відносно невеликим і середнім опорам з високою початковою швидкістю, як стартову. Вибухова сила може виявлятися вирішальним чинником у разі виконання ефективного старту в спринтерському бігу чи плаванні, кидків у боротьбі, а стартова сила – у разі виконання ударів у бадмінтоні, боксі тощо.

Силова витривалість – здатність організму людини довго підтримувати високі силові показники. Рівень силовій витривалості проявляється в здатності вихованця переборювати втому, виконувати велику кількість повторень рухів або тривалий час прикладати силу в умовах протидії зовнішньому опору. Силова витривалість належить до найважливіших якостей, що зумовлюють результат у більшості дисциплін циклічних видів спорту. Велике значення має ця якість у гімнастиці, різних видах боротьби тощо.

В акробатичних вправах м'язові напруження проявляються у статичному режимі без зміни довжини м'язів (упорах, стійках, рівновагах, пірамідах), у протидійному режимі в разі зменшення довжини м'язів (стійка силою, стрибки, кидки), у поступальному режимі, коли збільшується довжина м'язів (приземлення, ловіння, сходи). Засоби розвитку сили – вправи з обтяженням (з гантелями, штангою, тренажерами, партнером).

Максимальну силу потрібно розвивати, виконуючи вправи 2–3 рази з

граничною вагою. Вибираючи засоби для розвитку статичної та динамічної сили в акробатів, перевагу потрібно надавати вправам з власною вагою та партнером – це поліпшує рухові взаємодії.

Враховуючи різноманітність видів акробатики та функціональних обов'язків акробатів («верхні», «середні», «нижні»), потрібно зазначити щодо потреби переважного розвитку вибухової сили у стрибунів, статично-динамічної сили та силової витривалості в «нижнього» та «середнього» та сполучення усіх вказаних раніше характеристик у «верхнього» акробата.

Основний метод розвитку сили в акробатів – повторний, який характеризується виконанням значної кількості силових вправ в одному підході. Кількість підходів залежить від віку, статі і підготовленості акробатів. Контроль за розвитком сили здійснюють за кількістю можливих повторень, часом фіксації статичних положень, а також за допомогою динамометрів.

Прудкість – здатність людини до термінового реагування на подразники і до високої швидкості рухів, що виконують за відсутності значного зовнішнього опору (Б.М. Шиян, 2008, М.М. Линець, 2021).

Прудкість – комплексна рухова якість. Відносно елементарними видами її прояву є швидкість рухових реакцій, швидкість виконання окремого необтяженого руху (рукою, ногою, головою тощо) і частота необтяжених рухів.

Швидкісні якості акробатів виявляються в латентному періоді рухової реакції, часі поодинокого руху, частоті руху, різкості (швидкий початок руху початок групування, повороту, стрибка). Засобами розвитку прудкості є вправи, які виконують з максимальною швидкістю. Швидкісні вправи не можна виконувати, якщо помітно знизилася швидкість. Для розвитку прудкості провідним є метод повторного виконання вправ.

Прудкість – якість, значення якої в акробатиці дуже велике: неможливо надійно засвоїти стійки, перевороти, сальто, піраміди, темпові та інші вправи, якщо рівень прудкості низький. Компонентами прудкості є координація рухів, просторово-часова орієнтація, швидкість, сила і гнучкість. Отже, прудкість треба уважати комплексною фізичною якістю.

Основні засоби розвитку прудкості – акробатичні вправи, ігри, стрибки на батуті, опорні стрибки, гімнастичні вправи, спеціальні вправи для тренування вестибулярного аналізатора, вправи на координацію.

Методи розвитку прудкості – повторний, ігровий, змагальний. Контроль за розвитком спритності можна здійснювати в різних напрямках: оцінювання в нестандартних ситуаціях балансування, рухової реакції,

поворотів тощо.

Гнучкість – здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Вона є однією з найважливіших фізичних якостей людини. Ця якість характеризується розвитком рухливості в суглобах.

Слід розрізняти поняття «гнучкість» і «рухливість», оскільки вони не ідентичні і між ними є істотні відмінності. Рухливість у суглобах є необхідною основою ефективного технічного вдосконалення. У разі недостатньої гнучкості різко ускладнюються і сповільнюється процес засвоєння рухових навичок, а деякі з них (часто вузлові компоненти – техніка виконання змагальних вправ) не можуть взагалі бути освоєні. Недостатня рухливість у суглобах обмежує рівень прояву сили, швидкісних і координаційних здібностей, гнучкості.

Терміном «гнучкість» доцільніше користуватися тоді, коли йдеться щодо сумарної рухливості у суглобах усього тіла. Стосовно ж певних суглобів, на думку багатьох фахівців, правильно говорити рухливість, а не гнучкість, наприклад рухливість у плечових, кульшових або гомілкових суглобах. Добра гнучкість забезпечує свободу, швидкість і економічність рухів, збільшує шлях ефективного додатку зусиль під час виконання фізичних вправ.

Розвиток гнучкості потрібно починати обережно вже в молодшому шкільному віці, і не тільки тому, що в цей період м'язи особливо піддатливі до розтягування, але й тому, щоб запобігти пов'язаному з віком скороченню рухливості в суглобах, яке особливо помітне в 13–14 років.

Розрізняють активну та пасивну гнучкість.

Рухи, що здійснюються завдяки м'язовим зусиллям, сприяють розвитку активної гнучкості. Якщо в такому русі використовують будь-яку зовнішню силу, наприклад зусилля партнера, виявлену гнучкість називають пасивною.

У спортивній акробатиці оволодіння технікою деяких вправ взагалі неможливе, якщо вихованець не здатний виконувати рухи з великою амплітудою. У практиці спортивного тренування давно відомо, що однією з причин травматичних ушкоджень є недостатня гнучкість.

Гнучкість змінюється під впливом температури довкілля, стану нервово-м'язового апарату, добових ритмів і психічного стану вихованця.

Основний спосіб розвитку гнучкості – виконання фізичних вправ із максимальною амплітудою. Водночас обов'язково враховують вікові та статеві особливості вихованців. Гнучкість розвивається поступово, з раннього дитинства до 13–15 років, а потім поступово зменшується.

Плануючи багаторічну підготовку акробата, передбачають три етапи в розвитку його гнучкості: 1) суглобової гімнастики; 2) розвитку спеціальної гнучкості; 3) збереження досягнутого рівня гнучкості.

Завдання першого етапу – забезпечити загальну рухливість і зміцнення суглобових м'язів і зв'язок, їх виконують за допомогою таких засобів, як повільні рухи з максимальною амплітудою. У спортивній акробатиці цей етап має завершуватися у 8–9 років.

Другий етап (розвиток спеціальної гнучкості) спрямований на досягнення необхідної амплітуди рухів у суглобах, що забезпечують високе технічне виконання вправ. Тривалість цього процесу залежить від досягнутого рівня гнучкості, здібностей вихованця і мети (від 6 місяців до 2 років).

Після цього починається третій етап – збереження досягнутого рівня гнучкості.

Контрольні вправи: нахил уперед; «міст»; шпагат правою і лівою, шпагат ноги нарізно; колові рухи руками; стоячи на одній нозі, підіймання другої вперед, у сторону, назад (максимально); максимальне відведення рук назад.

Витривалість – здібність протистояти втомі у будь-якій діяльності.

Загальна витривалість – здатність довго виконувати роботу помірної інтенсивності з використанням більшості м'язів. Загальна витривалість не залежить від специфіки роботи. Вона однаково проявляє себе в будь-яких видах м'язової діяльності, набута в одному виді роботи за законами «теорії перенесення» добре проявляє себе у інших видах. У її фізіологічній основі лежать аеробні процеси. Чим вищі потужність та координаційна складність роботи, тим більша спеціальна витривалість.

Засоби: тривалий біг і стрибки, ігри, футбол, баскетбол, біг на лижах, плавання тощо.

Розвиток загальної витривалості підвищує функціональний стан організму, працездатності. Вона є базою для удосконалення спеціальної витривалості.

Спеціальна витривалість – витривалість, яка належить до певної діяльності, вибраної як предмет спеціалізації.

Спеціальна витривалість характеризується умінням виконувати змагальні програми від початку до кінця без порушень техніки.

Засобом розвитку спеціальної витривалості є багаторазове повторення елементів, вправ, композицій.

Основні методи розвитку витривалості акробатів – повторний та

інтервальний.

Контроль спеціальної витривалості здійснюють за допомогою оцінювання якості техніки виконання акробатичних вправ у різних частинах змагальних програм, частотою пульсу (не має перевищувати 160 уд./хв), часом рухової реакції.

5. Психологічна підготовка у спортивній акробатиці

Психологічна підготовка є багатогранним педагогічним процесом. Це система засобів, методів та впливів, які використовують для вдосконалення психологічних здібностей, необхідних для ефективної навчально-тренувальної діяльності, підготовки до змагань та успішного виступу за жорсткої конкуренції між спортсменами.

Психологічна підготовка – одна з провідних форм психологічного забезпечення, що охоплює період з моменту приходу дитини в той чи той вид спорту і деякий час після закінчення вихованцем регулярних занять спортом.

У системі психологічної підготовки спортсменів В. М. Платонов виокремлює такі напрями:

- 1) формування мотивації занять спортом;
- 1) вольову підготовку;
- 2) ідеомоторне тренування;
- 3) удосконалення реагування;
- 4) регулювання психічного напруження;
- 5) удосконалення витривалості до емоційного стресу;
- 6) керування стартовими станами.

Частиною психологічної підготовки вихованця, мета якої – формування духовно багатой і морально чистої особистості, є морально-вольова підготовка.

Морально-вольова підготовка вихованця – процес виховання у нього якостей, що є конкретними проявами волі: цілеспрямованості, наполегливості та завзяття, самостійності та ініціативності, рішучості та сміливості, витримки та самовладання.

Раціональну морально-вольову підготовку спрямовано на формування психічної готовності вихованця до змагань, тобто поєднання його психічного стану та діяльності.

Психічна готовність вихованця – його стан, набутий у результаті підготовки (також психологічної), який дає змогу досягти певних

результатів у змагальній діяльності. Психічна готовність до змагань характеризується впевненістю вихованця у своїх силах, прагненням до кінця боротися за досягнення поставленої мети, оптимальним рівнем емоційного збудження, високим ступенем стійкості до різних несприятливих зовнішніх і внутрішніх впливів, здатністю довільно керувати своїми діями, почуттями, усією поведінкою згідно зі змінами умов спортивної боротьби.

Психологічну підготовленість акробата зумовлюють його особисті якості та специфічні особливості рухової структури акробатики. У спортивній акробатиці психологічна підготовка має важливе значення: кожний рух вихованця у змаганнях оцінюють і контролюють судді, глядачі та суперники; виконання багатьох вправ пов'язане з ризиком; доводиться переборювати значні навчально-тренувальні навантаження, больові відчуття.

Психологічну підготовку здійснюють у такому напрямі: формування стійкого інтересу до занять акробатикою; розвиток необхідних вольових якостей; регулювання психічного напруження в процесі тренувань і змагань; досягнення взаєморозуміння в колективі та між партнерами.

Вузлові питання у вихованні волі акробатів:

1) виконання всіх запланованих домашніх і навчально-тренувальних завдань, змагальних настанов;

2) розвиток адаптаційних можливостей організму до поступового підвищення обсягу та інтенсивності навчально-тренувальних навантажень;

3) виховання сміливості, рішучості, завзятості, наполегливості в якісному відпрацюванні змагальних програм, готовності до виконання складних і ризикованих вправ.

Психологічна стійкість акробатів створюється великою фізичною та технічною підготовкою до кожного елемента, який вивчають, продуманою системою підготовчих вправ, надійним страхуванням та безпечними умовами. Якість виконання найважливішого завдання психологічної підготовки акробатів формування мотивації для досягнення високої майстерності – зумовлена педагогічною майстерністю тренера-викладача.

6. Тактична підготовка у спортивній акробатиці

Весь процес тактичної підготовки залежить від специфіки виду.

Важливим завданням тактичної підготовки вихованців є вивчення загальних положень тактики спорту, тактики вибраного виду спорту, правил суддівства і положення про змагання у вибраному виді спорту, особливостей тактики в споріднених видах спорту, тактичного досвіду сильних спортсменів, способів розроблення тактичної концепції. Спортивну тактику можна коротко визначити як мистецтво ведення спортивної боротьби.

Форми тактики і її значення є відмінними у різних видах спорту. Однак у всіх випадках тактика є за певних однакових умов провідним чинником перемоги.

Завдання тактичної підготовки в акробатиці – використання інформації щодо своєї діяльності і діяльності суперників для ефективної змагальної боротьби з урахуванням можливостей усіх партнерів і змагальної ситуації, що переважно зводиться до правильного розподілу хореографічних, акробатичних, стрибкових і парно-групових елементів у композиції.

Тактичні дії передбачають показ вихованцем найліпших сторін підготовки (демонстрація новинок, стабільності, висоти польоту, елементів хореографії), тобто щоб подобатися глядачам і суддям.

7. Теоретична підготовка

Теоретична підготовка вихованця означає оволодіння знаннями, що стосуються спортивної діяльності (з історії, теорії і методики спорту, фізіології, гігієни, лікарського контролю, організації і суддівства змагань та ін.).

Теоретичну підготовку можна здійснювати як у процесі практичних занять у зв'язку з виконанням завдань фізичної, технічної, тактичної та морально-вольової підготовки, так і в спеціально відведений для цього час у формі бесід, вивчення кінограм, перегляду відеозаписів виступу найсильніших акробатів із подальшим аналізом їхньої технічної майстерності, артистизму, тактики змагальної діяльності, а також самостійної роботи вихованців зі спеціальною літературою.

До розділу теоретичної підготовки також входять питання історії розвитку акробатики, правила, класифікація техніки і тактики, організація і проведення змагань тощо. Достатній рівень теоретичної підготовки дає вихованцю змогу розуміти суть навчально-тренувального процесу, проявляти активність і допомагати тренеріві-викладачу виконувати спільні завдання.

Отже, метою теоретичної підготовки є підвищення освіченості

вихованця. Особливе значення в роботі з кваліфікованими спортсменами мають формування вміння самостійно і плідно працювати над спеціальними джерелами, правильне і своєчасне проведення обговорень вивченого теоретичного матеріалу.

Теоретичну підготовку проводять у зручний для тренера-викладача та вихованця час, але з урахуванням конкретних завдань, що стоять перед ними на відповідних етапах спортивного тренування.

Практичні заняття №21-22

Тема: Основи техніки виконання і методики навчання початкових вправ акробатики.

Мета заняття: оволодіння технікою виконання та засвоєння методики навчання початкових вправ акробатики.

Задачі та зміст роботи:

1. Методика навчання базових акробатичних вправ (угруповання, переكاتи, перекиди, стійки, перевороти). Методичні вказівки:

Методика навчання групування:

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 перекатів

1. З упору присівши в групуванні, сідаючи і послідовно торкаючись підлоги сідницями, спиною і лопатками, переكاتитися назад до положення групування в стійці на лопатках і, не затримуючись, переكاتитися вперед у вихідне положення.
2. З положення сидячи лягти на спину і переكاتитися назад до положення лежачи на лопатках, носками ніг торкнутися підлоги за головою, зворотним рухом повернутись у вихідне положення.
3. З положення лежачи переكاتитися вліво (вправо) до положення лежачина 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. Перекати 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 перекати вперед і назад.
3. Виконання перекиду з допомогою.
4. Самостійне виконання.
5. Звернути увагу на швидкий перехід через голову.

Стійка на лопатках ,методика навчання:

1. Перекати з різних вихідних положень.
2. Перекат у стійку на лопатках у групуванні.
3. Перекиди вперед і назад.
4. Стійка на лопатках з підтримкою.
5. Стійка на лопатках самостійно.

Методика навчання стійки на руках з підтримкою:

1. Стійка на лопатках.
2. Стійка на голові з упором руками.
3. Стійка на руках біля стінки з опорою однією або двома ногами.
4. Стійка 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.

Практичні заняття №23-25

Тема: Основи техніки виконання і методики навчання стрибкових вправ акробатики. Прийоми допомоги і страхування.

Задачі та зміст роботи:

1. Ознайомитися з теоретичним матеріалом техніки виконання та методики навчання повільних переворотів.
Ознайомитися з відео за посиланням
2. Техніка виконання та методики навчання вальсету, рондату, сальто.
3. Прийоми допомоги і страховки 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. Перекид 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».

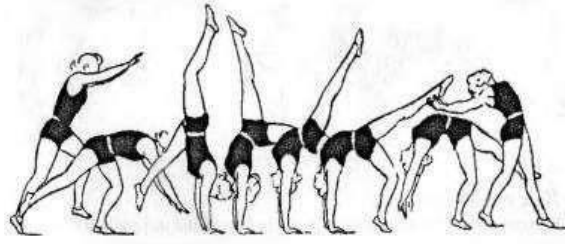
Гімнастичний міст – це прогнуте положення тіла з опорою на ноги і руки, спиною донизу. Він виконується з положення лежачи на спині, ноги зігнуті і розведені, або з положення стоячи. При цьому можливо потрібна допомога партнера. Міст можна виконувати з опорою на руки і одну ногу, друга піднята або зігнута;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

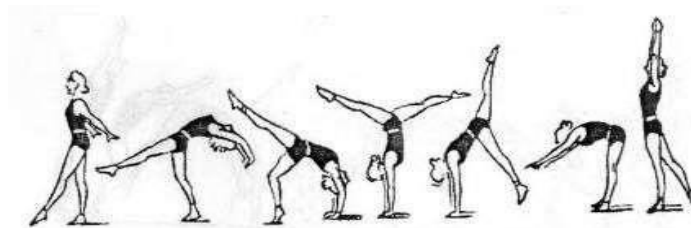
Хід розучування: 1. Міст біля гімнастичної стінки, руки натретьому-четвертому щаблі. Вставання на ноги поштовхом рук. 2. Міст на доріжці. Погойдування і вставання на ноги з допомогою. 3. Повільний переворот вперед в міст, а потім вставання на ноги. 4. Повільний переворот вперед з допомогою на похилій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

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



Мал. 6 – Переворот вперед на одну ногу

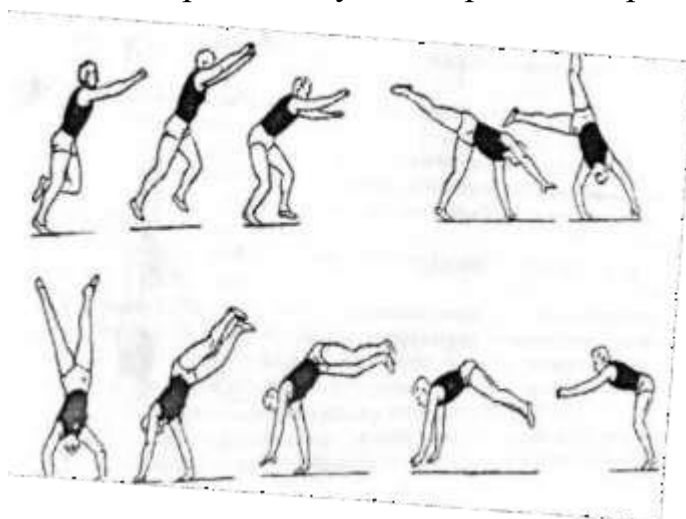
Повільний переворот назад (перекидка назад) (мал. 7). Із. Стійки ноги нарізно (ліва спереду) нахилом назад стати в міст, ставлячи руки якомога ближче до правої ноги. Коливним рухом; перенести вагу тіла на руки, виводячи груди вперед (повне, прогинання в плечових суглобах), і виконати поштовх правою ногою 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, вернутись 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



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

розбігу. Рондат завжди виконують по прямій лінії. Це переверт боком з поворотом. Початок руху аналогічний колесу (переверт 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.

Всі рухи повинні виконуватись в вертикальній площині.

Хід розучування: 1. Повторити переверт 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



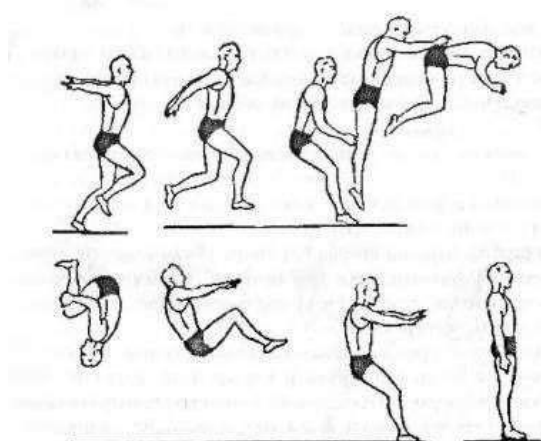
вертикальної площини.

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 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 впереді відразу ж їх зупинити в положенні —впереді, сильно відштовхнутись ногами від доріжки (килима). Поштовх (дещо назустріч опорі)

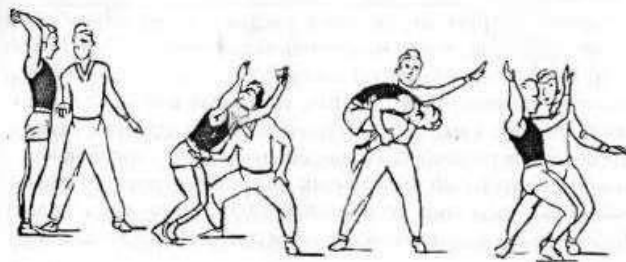


Закінчується до вертикалі; тулуб - в вертикальному положенні (без Мал. 11— Сальто вперед нахилу вперед). В польоті гімнаст групується, у нього має бути таке відчуття, ніби він підтягує плечі до ніг, а не ноги до плечей. Об'єктивно таке відчуття з'явиться тоді, коли буде Достатньо велика швидкість руху 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).

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 переворотом. Наприклад, переворот вперед - сальто вперед; - махове сальто.

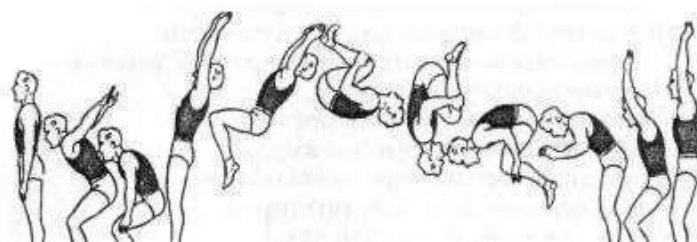


Мал. 12 - Допомога під час виконання сальто вперед з місця

Сальто назад в групуванні (мал. 13). Для виконання сальто назад в групуванні необхідно попередньо підняти 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 розгруповується, направляючи ноги до опори, піднімає руки і приземляється.



Мал. 13 - Сальто назад в групуванні

Хід розучування. 1. Підійнятись 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 попереk, 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.

Практичні заняття №26-30

Тема: Засоби, методи та принципи спортивної підготовки у спортивній акробатиці

Мета заняття: сформувати у здобувачів уявлення про засоби, методи та принципи спортивної підготовки.

Задачі та зміст роботи:

1. Засоби спортивної підготовки.
2. Методи спортивної підготовки.
3. Принципи спортивної підготовки.

1. Засоби спортивної підготовки

Засоби спортивної підготовки – різноманітні фізичні вправи, які прямо або опосередковано впливають на удосконалення майстерності вихованців. Склад засобів спортивної підготовки формується з урахуванням особливостей конкретного виду спорту, який є предметом спортивної спеціалізації.

Засоби спортивного тренування – фізичні вправи, які умовно можуть бути розподілені на чотири групи: загальнопідготовчі, допоміжні, спеціальні підготовчі, змагальні.

До загальнопідготовчих належать вправи, які сприяють усебічному функціональному розвитку організму вихованця. Вони можуть як відповідати особливостям обраного виду спорту, так і бути його протилежністю.

Допоміжні вправи – ті, які передбачають рухові дії, що створюють спеціальний фундамент для подальшого удосконалення в тій чи тій спортивній діяльності.

Спеціальні підготовчі вправи посідають вагоме місце в системі тренування кваліфікованих спортсменів і охоплюють коло засобів, які містять елементи змагальної діяльності і дії, що наближені до них за формою, структурою, а також за характером якостей, що проявляються, та діяльності функціональних систем організму.

Змагальні вправи передбачають виконання комплексу рухових дій, які є предметом спортивної спеціалізації, відповідно до правил змагань. Змагальним вправам притаманна низка особливостей.

По-перше, під час їх виконання досягають високих і рекордних результатів; визначають граничний рівень адаптаційних можливостей вихованця, якого він досягає в результаті застосування у своїй підготовці загальнопідготовчих, допоміжних і спеціальних підготовчих вправ.

По-друге, змагальні вправи можна розглядати як найбільш зручні й об'єктивні наочні моделі резервних можливостей вихованця. Засоби спортивного тренування поділяють також за спрямованістю впливу. Можна виокремити засоби, які переважно пов'язані з удосконаленням різних сторін

підготовленості: технічної, тактичної та ін., а також спрямовані на розвиток різних рухових якостей, підвищення функціональних можливостей окремих органів і систем організму.

2. Методи спортивної підготовки

Під методами спортивної підготовки необхідно розуміти способи роботи тренера-викладача і вихованця, за допомогою яких досягають оволодіння знаннями, вміннями й навичками, розвивають необхідні якості, формують світогляд. Усі методи умовно ділять на три групи: словесні, наочні, практичні.

До словесних методів належать: розповідь, пояснення, лекція, бесіда, аналіз і обговорення.

Наочні методи – це методично правильний показ певних вправ та їхніх елементів, демонстрація кінофільмів, відеофільмів тощо. Ці методи значно підвищують ефективність навчально-тренувального процесу.

Методи практичних вправ умовно поділяють на дві основні групи: методи, переважно спрямовані на засвоєння спортивної техніки, тобто на формування рухових умінь і навичок; методи, переважно спрямовані на розвиток рухових якостей.

Окрім того, самостійними методами є ігровий та змагальний.

3. Принципи спортивної підготовки

Успішне виконання навчально-тренувальних завдань можливе за умови дотримання спеціальних та загально-дидактичних принципів спортивної підготовки:

- спрямованість до вищих досягнень;
- поглиблена спеціалізація;
- єдність загальної (фундаментальної, базової) і спеціальної підготовки;
- безперервність навчально-тренувального процесу;
- єдність поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень;
- хвилеподібність навантажень;
- варіативність навантажень;
- циклічність процесу підготовки;
- єдність і взаємозв'язок структури змагальної діяльності і

структури підготовленості;

- єдність і взаємозв'язок навчально-тренувального процесу і змагальної

діяльності з поза тренувальними чинниками;

- взаємозв'язок процесу підготовки з профілактикою перетренованості, травматизму та захворювань.

У сучасній спортивній практиці використовують дидактичні положення, які всебічно відображають загально дидактичні принципи, а також вагомі для практики спорту закономірності, урахування яких важливе в роботі над складними руховими навичками. Зокрема, принципи: доцільності і практичності; готовності; керованості і підконтрольності; позитивної мотивації; систематичності; смислової і перцептивної «наочності»; планованості і поступовості; методичного динамізму і прогресування; функціональної надмірності і надійності; міцності і пластичності; доступності і стимулювальня важкості; індивідуалізованого навчання в колективі.

2. Контрольні заходи (очна форма навчання)

Під час перевірки знань здобувачів вищої освіти використовуються наступні види контролю: поточний (табл. 2.1) та підсумковий.

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок здобувачів здійснюється за 100-бальною ECTS шкалою (табл. 2.4).

Таблиця 2.1

*Оцінка поточної успішності студентів
з дисципліни «Практикум зі спортивної акробатики»*

№	Контрольні вправи					ІНДЗ	Контрольна робота	Усього
	КВ1	КВ 2	КВ3	КВ 4	КВ 5			
Бали	12	12	12	12	12	20	20	100
	60							

Першою складовою є тестування з фізичної підготовки. Контрольні нормативи приймаються на 15 тижні у 5 семестрі (3 курс) (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Тестування з фізичної підготовки

№	Контрольні вправи	Стать	Бали		
			12	9	6
1	Міст с положення лежачи	ч	Руки вертикально до підлоги, ноги випрямлені.	Трохи відхилені руки або зігнути ноги.	Нахилені руки, ноги зігнути.
		ж			
2	Сидячи на підлозі ноги разом, нахил вперед.	ч	Торкання грудьми ніг	Торкання головою ніг	Торкання головою ніг пружним рухом
		ж			
3	Стрибок у довжину з місця поштовхом обох ніг, см.	ч	260	249	229
		ж	200	180	174
4	Підтягування у висі на поперечині, кількість разів	ч	16	13	10
	Згинання, розгинання рук в упорі лежачі (разів)	ж	26	22	16
5	Підйом в сід за 1 хв., разів	ч	53	40	36
		ж	47	35	32

Другою складовою є виконання ІНДЗ. Максимальна оцінка за захист ІНДЗ складає 20 балів (табл. 2.3). ІНДЗ оцінюється за такими критеріями:

Таблиця 2.3

Система оцінки ІНДЗ з курсу до спеціальності
А7 «Фізичне виховання і спорт»

№	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	2	1 – 2	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	3	2	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	4	2	Без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	4	1 – 2	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки

Продов. Таблиці 2.3

7	У роботі використано літературу видану	1995-2025	1985-1994	1960-1984
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	9	1 – 3	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
	Сума балів	20	15	0

Третьою складовою є виконання здобувачами контрольної роботи у формі тестування. Контрольна робота складається з 20 питань. Кожна вірна відповідь оцінюється в один бал. Тестування розраховане на 40 – 35 хв.

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

$$П_y = (\sum KB) + (ІНДЗ) + (K_p);$$

де, $П_y$ – поточна успішність з даної дисципліни;

$\sum KB$ – сума балів за контрольні вправи;

ІНДЗ – бали отриманих за виконання та захист реферату;

K_p – бали отримані за виконання контрольної роботи.

Четвертою складовою є виконання залікової контрольної роботи. Критерії оцінювання залікової контрольної роботи. Залікова контрольна робота складається з запитань мінімально позитивна кількість балів за виконання письмової залікової роботи становить 55 балів, максимальна – 100 балів. За підсумками виконання залікової роботи студент отримує бали, що складає зміст підсумкового рейтингу (шкала національна та ECTS) знань та вмінь за курсом «Практикум зі спортивної акробатики» (Таблиця 2.4).

Таблиця 2.4

Система оцінки знань з курсу «Практикум зі спортивної акробатики»

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

Для отримання позитивної оцінки з заліку в цілому студент повинен мати кількість балів, не менше встановленого мінімуму – 55 балів. Для допуску до складання залікової роботи необхідно мати за поточну успішність мінімум 30 балів. Якщо студент набрав за поточну успішність вище 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від складання заліку, в цьому випадку за курс виставляється оцінка за поточною успішністю.

Примітка. Під час запровадження дистанційної форми навчання здобувачі вищої освіти у Донбаській державній машинобудівній академії, в особливих умовах (військовий стан), виконують наступні завдання: дидактичне тестування, виконують і захищають ІНДЗ та проходять співбесіду.

2.1 Контрольні заходи (дистанційна форма навчання).

Під час перевірки знань здобувачів вищої освіти використовуються наступні види контролю: поточний (табл. 2.1.1) та підсумковий.

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок здобувачів здійснюється за 100-бальною ECTS шкалою (табл. 2.4).

Таблиця 2.1.1.

*Оцінка поточної успішності студентів
з дисципліни «Практикум зі спортивної акробатики»*

№	Змістовний модуль 1							Співбесіда	ІНДЗ	Усього
	Кр 1	Кр 2	Кр 3	Кр 4	Кр 5	Кр 6	Кр7			
Бали	10	10	10	10	10	10	10	10	20	100
	70									

Першою складовою критерію оцінки поточної успішності є виконання студентами 9 контрольних тестових робіт. Контрольна тестова робота складається з 10 питань. Кожна правильна відповідь оцінюється в один бал.

Другою складовою критерію оцінки поточної успішності є співбесіда з викладачем (активність на практичних заняттях).

Максимальна кількість балів – 10.

Поточна успішність з дисципліни «Практикум зі спортивної акробатики» визначається за наступною формулою:

$$Пу = \sum(Кр.1 + Кр. 2 + Кр. 3 + Кр. 4 + Кр. 5 + Кр. 6 + Кр. 7) + (Сб) + ІНДЗ;$$

де (Пу) – поточна успішність;

(Кр.п) – підсумкові бали за виконання тестових контрольних робіт;(Сб) – підсумковий бал за співбесіду;

ІНДЗ – бали отримані здобувачами за виконання та захист реферату.

Третьою складовою критерію оцінки поточної успішності є виконання ІНДЗ. Максимальна оцінка за захист ІНДЗ складає 20 балів (табл. 5.3).

Четвертою складовою є виконання залікової контрольної роботи. Критерії оцінювання залікової контрольної роботи. Залікова контрольна робота складається з запитань мінімально позитивна кількість балів за виконання письмової залікової роботи становить 55 балів, максимальна – 100 балів. За підсумками виконання залікової роботи студент отримує бали, що складає зміст підсумкового рейтингу (шкала національна та ECTS) знань та вмінь за курсом «Практикум зі спортивної акробатики» (Таблиця 2.4).

Для отримання позитивної оцінки з заліку в цілому студент повинен мати кількість балів, не менше встановленого мінімуму – 55 балів. Для допуску до складання залікової роботи необхідно мати за поточну успішність мінімум 30 балів. Якщо студент набрав за поточну успішність вище 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від складання заліку, в цьому випадку за курс виставляється оцінка за поточною успішністю.

Список літератури

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. Гімнастична термінологія: навч. посібник / Ю.М. Саямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – К.: Олімп. література, 2010. – 144с.
3. Дуло О.А., Спортивна акробатика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Вінниця, 2010. 92 с.
4. Костюкевич В.М. (2007), Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник, Вінниця.
5. Михайлович С.О., Товт-Коршинська М.І. Навчальний посібник. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2009. – 184 с.
6. 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.
7. Сениця А.І, Сениця М.М. Хореографічна підготовка у спортивній акробатиці - 36. наук. статей ЛДУФК: Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики / А.І. Сениця, М.М. Сениця. – Л., 2007 – С. 20 – 24
8. Сениця М.М., Сениця А.І., Петренко К.Г. Вестибулярна стійкість як складова частина спеціальної рухової підготовки акробатів.- Сучасні проблеми розвитку теорії і методики гімнастики: 36. матеріалів у науково– практичної конференції / М.М. Сениця, А.І. Сениця, К.Г. Петренко. – Львів, 2003, С.74 – 76.

9. Спортивна акробатика: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР й ШВСМ. - Київ.: Республ. Науково-методичний кабінет державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України, 2000. - 71с.
10. Чертілін І.А. Динамічні з'єднання вправ у практиці тренувальної і змагальної діяльності акробатів високого класу // Молода спортивна наука України. – Львів. 2002. – Вип.. 6. – т.2.- с.249-251.
11. 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.