

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Акробатические комбинации — это последовательное, связанное выполнение акробатических упражнений. Главным элементом любой акробатической комбинации является согласование заканчивающегося и начинающегося упражнения, т. е. переход одного упражнения в другое. В акробатике такое согласование упражнений между собой называется **связкой**. Осваивают акробатические комбинации поэтапно. Сначала разучивают каждое упражнение, входящее в комбинацию, а затем учатся выполнять их связано — одной комбинацией.

Учебная комбинация № 1 (рис. 7). И. п. — о. с. 1 — упор присев, перекат назад в стойку на лопатках; 2 — перекат вперёд в упор присев; 3 — два последовательных кувырка вперёд в упор присев, о. с. Упражнения, которые входят в эту акробатическую комбинацию, разучивались в 4 и 5 классах. Их необходимо повторить.

Техника выполнения

1. Из положения упор присев перекат назад в стойку на лопатках.
2. Из стойки на лопатках перекат вперёд в упор присев.
3. Из положения упор присев два кувырка вперёд в упор присев.

Переходить к каждому следующему упражнению можно лишь тогда, когда предыдущее упражнение хорошо освоено. Повторив эти упражнения, приступают к разучиванию всей комбинации. Её освоение осуществляется последовательно за счёт связывания предыдущего и следующего упражнений.

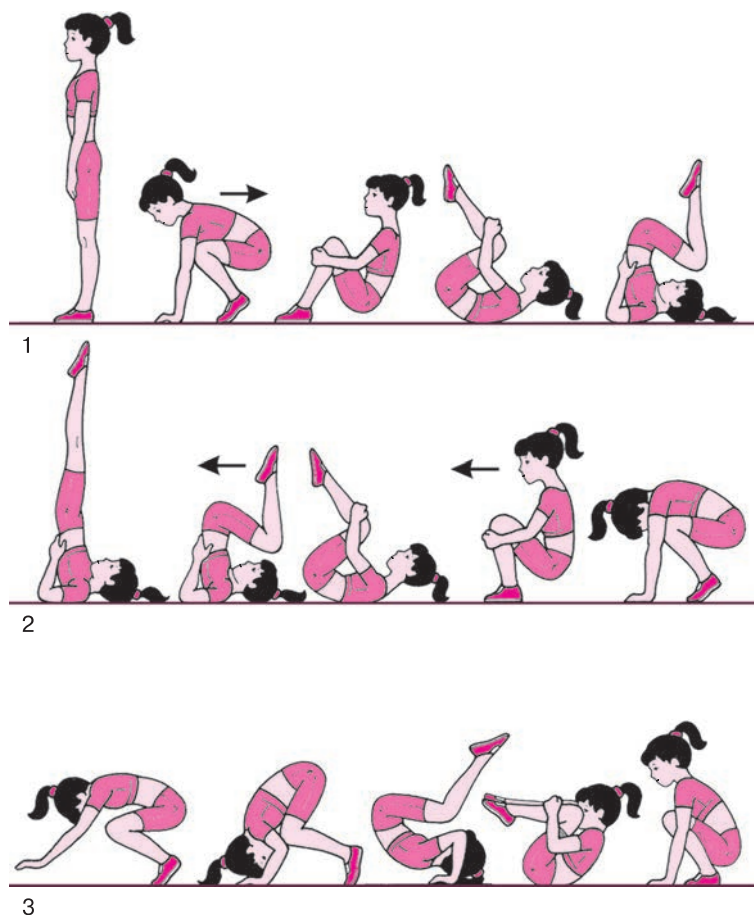


Рис. 7

Рекомендации к самостоятельному обучению. Освоение всей комбинации начинают в относительно медленном темпе. После выполнения каждого упражнения необходимо сделать паузу 3—5 с, фиксируя положение тела, в котором закончилось упражнение. Затем из этого положения начинать выполнять следующее упражнение. По мере освоения комбинации темп её выполнения увеличивают, а паузы между упражнениями уменьшают до 1—2 с. При этом необходимо обращать внимание на технику выполнения связок, переход одного упражнения в другое.

Учебная комбинация № 2 (рис. 8)

Техника выполнения

1. Из упора лёжа толчком двумя ногами перейти в упор присев.
2. Из упора присев сделать перекат назад в стойку на лопатках.
3. В стойке на лопатках развести и свести ноги.
4. Из стойки на лопатках сгруппироваться и сделать переворот назад через голову в упор присев.
5. Из упора присев сделать кувырок назад в упор присев, о. с.

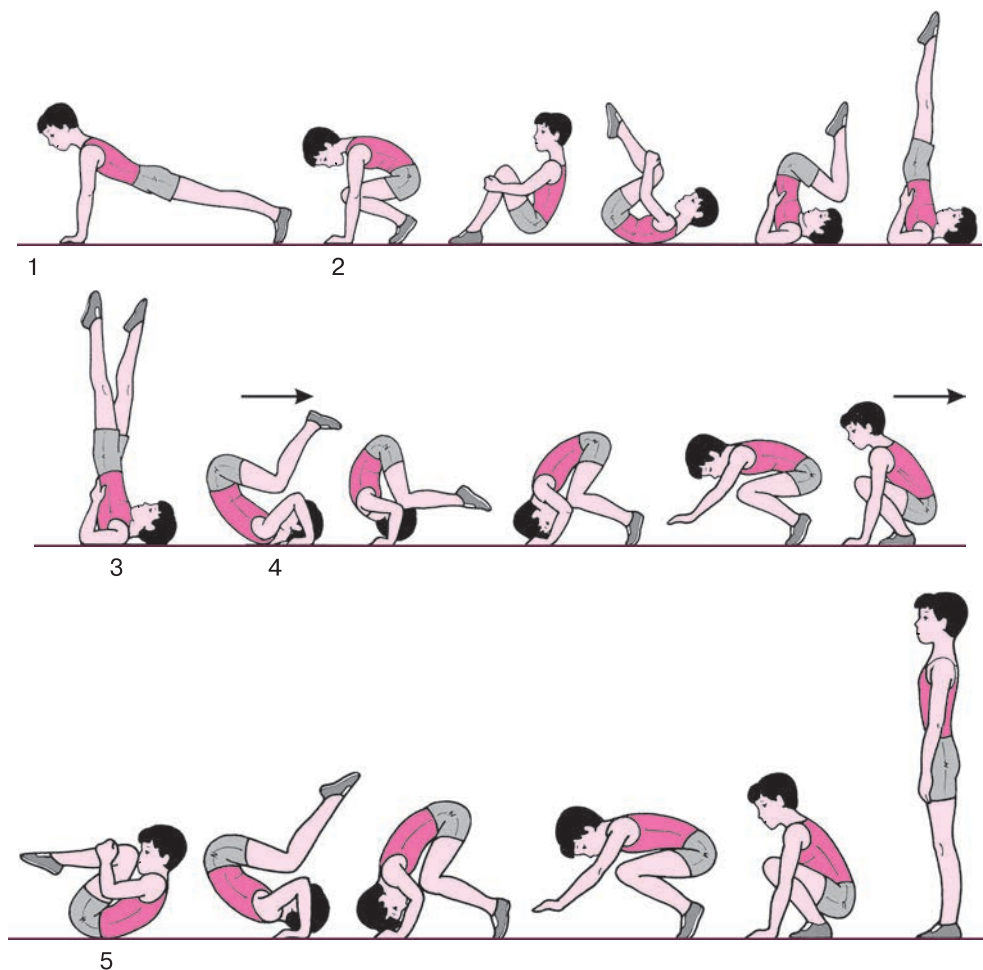


Рис. 8

Рекомендации к самостоятельному обучению. В данной комбинации присутствуют два новых элемента. Первый — переход из упора лёжа в упор присев: из упора лёжа, слегка прогибая спину и опираясь на руки, перейти толчком ногами в упор. Второй — разведение ног в стойке на лопатках: из стойки на лопатках развести ноги как можно шире, носки оттянуть. Эти элементы разучивают самостоятельно, а затем вводят в комбинацию. Разучив эти элементы, приступают к освоению техники акробатической комбинации. Её осваивают в той же последовательности и с теми же рекомендациями, что и первую.

Стойка на голове с опорой на руки (юноши) (рис. 9)

Стойка на голове оказывает благотворное влияние на организм человека. Главное оздоровительное свойство этого упражнения связано с увеличением притока свежей крови к голове. Благодаря этому происходит интенсивное обновление клеток мозга, усиливается мыслительная способность, улучшаются процессы памяти и внимания.

Техника выполнения

1. И. п. — упор присев.
2. Опираясь на руки, поставить голову впереди рук так, чтобы между руками и головой образовался равносторонний треугольник.
3. Опираясь на руки и голову, поднять таз и выпрямить ноги, приблизить их как можно ближе к рукам.
4. Опираясь на руки и голову, согнуть правую ногу в колене, левая нога сзади.
5. Опираясь на руки и голову, согнуть левую ногу в колене и соединить с правой ногой, выйти в стойку на голове, согнув ноги.
6. Из стойки на голове, согнув ноги, выпрямить ноги и выйти в стойку на голове.
7. Из стойки на голове согнуть ноги и выйти в стойку на голове, согнув ноги.
8. Из стойки на голове, согнув ноги, опуская таз, выйти в упор присев.

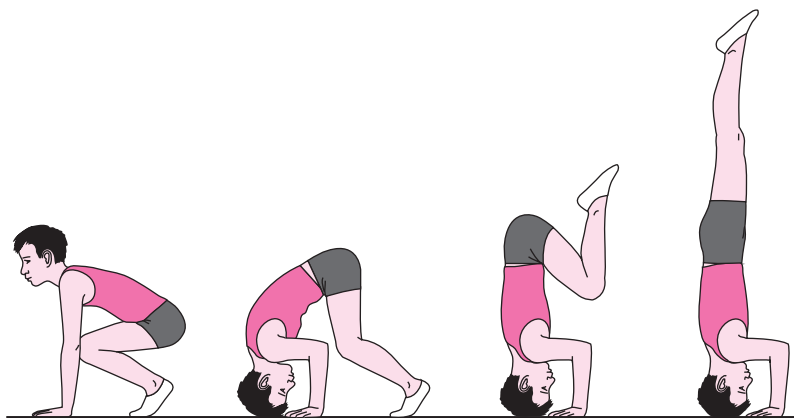


Рис. 9

Рекомендации к самостоятельному обучению. Во время обучения этому упражнению возможно появление технических ошибок. Чтобы их предупредить, необходимо обращать внимание на следующие движения.

1. Голова должна опираться на центральную часть. Если она будет опираться на лобную или затылочную часть, то это затруднит удержание тела в стойке или может привести к травме шеи.

2. Чтобы тело было устойчивым, необходимо развести пальцы рук, а высота образовавшегося треугольника не должна превышать 30—40 см.

3. При обучении в парах помощник должен стоять сбоку от ученика, выполняющего упражнение, и поддерживать его за голени в положении стойки согнув ноги и стойки на голове.

Подводящие упражнения

1. Из упора присев принять положение опоры на голову и руки, вес тела перенести на руки.
2. Из упора присев поднять таз и выпрямить ноги.
3. Из упора присев приблизить ноги к рукам как можно ближе.
4. Из упора присев согнуть правую ногу в колене, левая нога сзади.

5. Из упора присев, сгибая левую ногу, принять положение стойки на голове, согнув ноги.
6. Из упора присев принять стойку на голове.

ЗАДАНИЯ

1. Воспользовавшись видеороликами из Интернета, ознакомься с техникой выполнения стойки на голове с опорой на руки.
2. Разучи описание техники выполнения стойки на голове с опорой на руки, представленной в учебнике. Выдели трудные движения и запомни, как их надо выполнять.
3. Используя подводящие упражнения, разучи их вместе с учащимися своего класса, помогая друг другу.
4. Разучи стойку на голове с опорой на руки вместе с другими учащимися своего класса. Контролируйте правильность выполнения упражнений друг у друга, помогайте исправлять появляющиеся ошибки.

Акробатические пирамиды (рис. 10) — это искусство создавать различные композиции из поз человека. Пирамиды берут своё начало с древних времён, когда для штурма крепостей с невысокими стенами строили сооружения из тел людей, по которым взбирались атакующие воины.

Современные акробатические пирамиды могут быть различной конфигурации и включать в себя от двух и более участников по числу входящих в пирамиду упражнений. Обязательным требованием к выполнению акробатических пирамид является их относительно длительное удержание, которое может длиться от 20—30 с до 1,0—1,5 мин. Выполнение пирамид требует развития трёх основных качеств — силы, гибкости и координации.

Рекомендации к самостоятельному обучению. Для построения акробатических пирамид можно использовать любые упражнения. Главное, чтобы они были связаны между собой.