**Учебно-методическое пособие для обучения основам акробатики на уроках физической культуры.**

**Основные принципы:**

1. При анализе техники гимнастических упражнений следует соблюдать следующие правила:   
а) указывается, к какой группе относится изучаемое упражнение (элемент): к группе динамических или статических упражнений, дается его краткая характеристика и ука­зывается ос­новное назначение;   
б) уточняются основные задачи упражнения, объясняется, из какого исходного и в какое конечное положение должен прийти гимнаст в результате выполнения уп­ражнения;   
в) техника исполнения упражнения объясняется по от­дельным частям и фазам.  
  
2. Почти во всех упражнениях, в зависимости от характера дей­ствия силы тяжести тела или его отдельных звеньев, различают две части:   
- в первой части (путь книзу) сила тяжести содействует движению;   
- во второй (путь кверху) она, наоборот, препятствует движению, затрудняет выполнение этой части упражнения.   
  
3. Каж­дую часть упражнения принято делить на отдельные более мелкие, но относительно самостоятельные части — фазы.   
Для выделения фаз служат следующие основания:   
а) структура движений в каж­дой фазе должна отличаться от структуры движений в других фа­зах;   
б) в каждой фазе должна решаться какая-либо одна, специ­фическая только для этой фазы, главная задача;   
в) работа мышц, физиологическое и психологическое обеспечение движений в одной фазе должны отличаться от других фаз.  
  
4. О технической правильности выполнения упражнения судят по степени эффективности, выгодности или невыгодности исполь­зования закономерностей механики, анатомии, физиологии и психо­логии.

**Общие упражнения: обучение, основные ошибки, рекомендации**  
***Группировка*** - согнутое положение тела, в котором колени максимально подтянуты к плечам руками (за голени), локти прижаты к телу. Является подводящим упражнением для выполнения перекатов, кувырков, сальто в группировке. Группировку выполняют сидя, в приседе, лежа на спине.  
Техника выполнения: согнуть ноги в коленях, руками взяться за середину голеней и плотно подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед (подбородком коснуться груди), локти прижать к туловищу, спину округлить.  
  
Последовательность обучения.  
1. В положении лежа на спине выполнить и зафиксировать ее (преподаватель поправляет каждого, указывает ошибки).  
2. Из упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться (группировка сидя).  
3. Из основной стойки, руки вверх, присесть и сгруппироваться (группировка в приседе).  
4. Из положения, лежа на спине, руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться (группировка, лежа на спине).  
5. Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя. В процессе обучения можно использовать игру «день и ночь».  
  
Рекомендации: Каждое упражнение выполнять несколько раз, постепенно ускоряя движения и фиксируя положение группировки. При обучении желательно вести подсчет. Вначале выполнять группировку на два счета и на два счета разгруппировываться. Затем на счет «раз» выполнить группировку, «два-три» - держать, «четыре» - разгруппироваться. И в конце на счет «раз» - сгруппироваться, на счет «два» - разгруппироваться.  
  
***Перекаты*** это вращательные движения с последовательным касанием опоры отдельными частями тела без переворачивания через голову. Их используют как подводящие упражнения во время обучения кувыркам.  
  
Последовательность обучения перекатам в группировке и согнувшись.  
1. Из положения лежа на спине, руки вверх (или из седа с захватом руками под бёдра), перекаты, вперед-назад согнувшись («качалка»).   
2. То же в плотной группировке.  
3. Из седа в группировке выполнить перекат назад и вернуться в И.п.  
4. Из упора присев выполнить перекат назад в группировке и перекатом вперед прийти в сед в группировке (стараться вернуться в И.п.).  
5. Из стойки на коленях в группировке выполнить перекаты вправо и влево.  
6. То же из упора присев (ноги врозь).  
7. Круговой перекат (из седа ноги врозь взяться руками снаружи под колени, сохраняя положение лечь на бок, перекатиться на спину, затем на другой бок и сесть в И п., лицом в противоположную сторону.  
  
Рекомендации: Выполняя перекаты в группировке, необходимо плотно группироваться. Для облегчения IV упражнения (с возвращением в И.п.), его можно выполнять спиной к мату, когда ноги находятся на полу около мата. V и VI упражнение можно выполнять потоком (друг за другом) по диагонали. 

Техника выполнения. Это упражнение является подводящим для освоения первой части кувырка назад. Из упора присев сгруппироваться и выполнять перекат назад, в конце переката опереться ладонями о пол у головы, держа локти и кисти параллельно.

* Последовательность обучения.
* На расстоянии полушага от стенки, наклоняясь назад, поставить согнутые в локтях руки у головы.
* Из положения лежа на спине повторить и. п. для выполнения «моста», т. е. согнуть ноги в коленях и поставить согнутые в локтях руки на пол кистями около головы.
* Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой и перекат вперед.
* Типичные ошибки.
* При постановке кистей сильно разведены локти.
* Локти и кисти непараллельны.
* Неодновременная постановка кистей.
* Страховка и помощь.  
  При появлении ошибок помогать, стоя у головы, параллельно  
  держать локти.

Последовательность обучения перекатам прогнувшись.  
1. Из положения, лёжа на животе прогнувшись руки вверх, перекаты вправо и влево.  
2. Из упора лёжа на бёдрах, быстро сгибая и разгибая руки, выполнить перекат вперед и, разгибая их, перекат назад.  
3. Из упора лёжа на бёдрах, поднять руки в стороны и выполнить перекат вперед, перекатом назад вернуться в и.п.  
4. Из упора лёжа на бёдрах, поднять руки вверх и выполнить несколько перекатов вперед и назад («лодочка») после чего вернуться в и.п.  
5. Из положения, лежа на животе прогнувшись с захватом согнутых ног руками выполнить несколько перекатов вперед и назад («промокашка»).  
6. Из стойки на коленях, прогибаясь выполнить перекат вперед (согнутым руками опереться на уровне живота), разгибая руки - упор, лежа на бедрах (можно выполнять с возвращением в и.п.).  
7. упора стоя на коленях, махом одной и толчком другой оторвать ноги от опоры, прогнуться (ноги в без опорном положении соединить), сгибая руки мягко опуститься на грудь и выполнить перекат назад в упор, лежа на бедрах.  
8. упора лежа на бедрах толчком ног прогнуться и сгибая руки мягко опуститься на грудь и выполнить перекат назад в упор, лежа на бедрах (выполнять несколько раз подряд).  
  
Рекомендации: Выполняя перекаты, необходимо максимально прогнуться, голову наклонить назад, ноги не разводить.  
  
***Кувырок*** - вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

*Кувырок вперед*Техника выполнения: Из упора присев (руки опираются впереди стоп на 30-40 см) перенести массу тела на руки, сгибая руки и полностью выпрямляя ноги, наклонить голову к груди, приблизить затылок к опоре. Оттолкнуться ногами и, группируясь, мягко перекатиться вперед с круглой спиной до упора присев без дополнительной опоры руками.  
  
Последовательность обучения.  
1 .Выполнить группировку из различных И.п.  
2. Из положения, лежа на спине в группировке, выполнить несколько перекатов вперед и назад постепенно увеличивая амплитуду перейти в сед в группировке (то же в присед).  
3. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед упор присев.  
4. Из широкой стойки ноги врозь, поставить руки впереди на опору и выполнить кувырок вперед в сед, затем в сед в группировке и, наконец, в упор присев.  
5. Из упора присев на гимнастическом мостике медленный кувырок вперед, с каждым подходом увеличивать скорость выполнения (на мостик положить мат).  
6. Кувырок на горизонтальной поверхности с помощью и самостоятельно.  
Рекомендации: Страховку осуществлять стоя сбоку на одном колене, одной рукой помочь наклонить голову, а другой, поддерживая под грудь (плечо), обеспечить мягкое опускание на лопатки и увеличить вращение вперед.  
  
На этапе совершенствования кувырка вперед можно выполнить следующие упражнения:  
1. Из о.с. - упор присев - кувырок - И.п.  
2. То же, но завершить кувырок прыжком вверх, с взмахом рук (руки остановить в положении вперед - кверху).  
3. Прыжок с поворотом кругом - кувырок вперед, ноги скрестно (скрещивать ноги во время переката на спине) - вставая поворот кругом.  
4. Кувырок с опорой одной рукой, другая на поясе (свободной рукой опираться ближе к средней линии, при группировке захват за голени обеими руками).  
5. Кувырок без опоры руками из приседа, руки в стороны (наклоняя вперед и теряя равновесие, наклонить голову вперед, оттолкнуться ногами; касаясь лопатками опоры, сгруппироваться и завершить кувырок).  
6. Из о.с., падая вперед (не сгибаясь), сделать выпад правой (левой), опереться руками и выполнить кувырок.  
  
Типичные ошибки.

Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).

Отсутствие отталкивания ногами.

Ноги полностью согнуты приотталкивании.

Недостаточная группировка.

Неправильное положение рук.

Опора руками сзади при переходе в упор присев.

*Кувырок назад*Техника выполнения: Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами (пальцы направить к плечам) и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.  
  
Последовательность обучения.  
1.Перекаты в группировке лежа на спине вперед и назад, постепенно увеличивая амплитуду для перехода в упор присев.  
2. В положении лежа на спине поставить руки у плеч (кисти направить к плечам).  
3. Преподаватель делает замечания и исправляет ошибки.  
4. Из седа опуститься на спину, поставив руки у плеч и вернуться в И.п.  
5. Из седа в группировке, перекатиться на спину и опереться руками у плеч, перекатом вперед вернуться в И.п.  
6. То же из упора присев.  
7. Сесть на гимнастический мостик, покрытый матом (ноги и руки на полу) и выполнить кувырок назад с помощью.  
8. То же на горизонтальной поверхности, покрытой матом. После уверенного исполнения выполнять самостоятельно.  
  
Рекомендации: выполняя кувырок назад необходимо как можно ближе сесть к пяткам, а затем плотно сгруппироваться и взять голову на грудь. Помощь и страховку оказывать стоя сбоку на колене, одной рукой за плечо, другой, при необходимости, подталкивать под спину.

Типичные ошибки.

Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей ,непараллельная постановка кистей и локтей).

Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.

Неплотная группировка.

Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.

Медленное переворачивание.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой, при необходимости, подтолкнуть под спину