Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №4»

**Из опыта работы по обучению школьников младших классов**

**акробатическим упражнениям**

**Игнатова Наталья Романовна,**

*учитель физической культуры*

г. Калуга, 2013

Из опыта работы по обучению школьников младших классов акробатическим упражнениям

Учение тяжело, когда мы не умеем найти в нём радость

Д.С. Лихачёв

Одной из главных задач физического воспитания в школе, предусмотренных комплексной программой, является укрепление здоровья и правильное физическое развитие учащихся.

Содержание раздела «Гимнастика» предоставляет учителю огромные возможности для разностороннего воздействия на занимающихся. Гибкость, ловкость, координация, красивая осанка и ещё многое другое отличают гимнастику от других видов спорта.

Если мы совершим краткий экскурс в историю, то увидим, что ещё за четыре тысячи лет до нашей эры в Китае, Индии и других странах существовали акробатические упражнения, которые использовались как часть религиозно-обрядовых церемоний. А как прекрасны статуи античных гимнастов - они ваялись с натуры! Совершенствуя тело и дух, гимнастика занимает одно из главенствующих мест и в ряду современных видов спорта.

Спортивная гимнастика как учебная дисциплина подчиняется строгим закономерностям, по которым выполняется то или иное упражнение. Многообразие и специфичность форм упражнений позволяет отбирать и использовать их в занятиях с различным контингентом учащихся с 1-го по 11-й класс. Учащиеся наиболее успешно осваивают акробатические упражнения и упражнения на снарядах, если обучение идет в определенной последовательности.

На протяжении моей работы создавалась определенная методика последовательности в обучении детей гимнастическим упражнениям, картотека тех упражнений, которые изучаются на уроках в школе.

Обучение гимнастическим упражнениям в определенной методической последовательности позволяет детям поверить в свои возможности. Отсутствие у школьника уверенности приводит к тому, что он просто отказывается от работы, ссылаясь на свою неспособность. Набор подводящих упражнений помогает ученику на определенном этапе добиться успеха, что является дальнейшим стимулом в изучении данного упражнения. Тем более, что оценивается на моих уроках все разнообразие умений ученика, его конкретные сдвиги. Все это изменяет отношение учащихся к занятиям гимнастикой. Они верят в свои силы, преодолевают страх, все больше интересуются и увлекаются предметом физкультура, и в частности гимнастикой.

Из наблюдений многолетней работы хочу отметить, что с большим удовольствием занимаются гимнастикой учащиеся начальной школы, а основное внимание учителя направлено на совершенствование движений младших школьников, развитие таких ведущих двигательных качеств, как сила, ловкость, гибкость, формирование прикладных навыков в лазанье, перелезании, висах и упорах.

В этой работе я остановлюсь на методике обучения основным акробатическим упражнениям в 1-4-х классах: перекаты вперед и назад, кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок назад. Поскольку они повторяются на протяжении всех лет обучения (так как необходимы для развития вестибулярного аппарата, для формирования прикладных навыков), очень важно научить ребят правильно выполнять эти акробатические упражнения.

Начну с 1-го класса. Учебной программой по разделу «Гимнастика» для учащихся этого класса среди акробатических упражнений предусмотрены группировка, перекаты в группировке. Обучая группировке, прежде всего, нужно научить школьников округлять спину. На это нацелено первое подводящее упражнение.

1. И.п.: ноги на ширине плеч, голова опущена, подбородок касается груди. Потянуться руками как можно ниже, почти не наклоняясь, попытаться коснуться коленей. Добиваться того, чтобы плечи опускались вниз и выдвигались вперед.
2. И.п. о.с.: согнуть правую ногу, подтянув колено к груди, взявшись правой рукой за голень, прижать пятку к ягодице, голову опустить. То же левой ногой.

Затем выполняются следующие упражнения.

1. И.п.: упор присев, опустив голову, касаясь подбородком груди, сделать «круглую» спину. Руки согнуть и опуститься грудью на колени.
2. То же, но, ухватившись руками за голени, колени развести и таким образом спрятать голову между ними, чтобы ушами коснуться коленей.

Далее следует выполнение группировки в и.п. лежа на спине и сидя.

Эти упражнения требуют значительно большего числа повторений, чем другие, так как учащиеся в положении группировки довольно часто теряют ориентировку и им нужно привыкнуть к не совсем удобной для них позе.

1. И.п.: сед на самом краю сложенных стопкой двух матов. Подтянуть ноги к туловищу, оттолкнуться от матов руками и, сгруппировавшись и сильно подав плечи вперед, принять упор присев на полу. Упражнение проделывается быстро. По мере овладения переходят к выполнению из седа на одном мате.
2. Перекаты в группировке - «качалка». Особое внимание следует обращать на то, чтобы учащиеся не отводили голову назад и все время прижимали колени к груди (колени как бы привязаны к плечам).
3. И.п.: упор присев. Выполняя перекаты назад и вперед, принимать положение упора присев. Необходимо советовать детям прижимать пятки к ягодицам и подавать плечи вперед (от этого зависит успешное освоение упражнения).

Все приведенные выше упражнения можно выполнять одновременно всем классом. Это обеспечивает максимальную занятость детей на уроке, исключает простои, создает возможность сделать достаточное количество повторений каждого упражнения.

Второй вариант выполнения этих упражнений: разделить класс на первые и вторые номера. Тогда одновременно одна половина класса выполняет задание, а вторая - исправляет ошибки и оказывает помощь. Такой способ организации тоже эффективен, так как наряду с высокой моторной плотностью занятий достигается также и высокая активность ребят, приобретаются инструкторские навыки.

Все приведенные выше упражнения могут быть использованы и в домашних заданиях.

Во втором классе начинается обучение кувырку вперед, которое следует начать с повторения перекатов в группировке. Затем я изучаю кувырок поперек матов с таким расчетом, чтобы дети заканчивали его в положении ноги на полу, поскольку пониженная опора облегчает вставание. Овладение этим двигательным действием во многом зависит от того, насколько правильно принял ученик исходное положение перед его выполнением. Перед объяснением техники выполнения кувырка вперед я обязательно выполняю этот акробатический элемент перед детьми. Показ этого упражнения дает учащимся наглядное представление, что же такое кувырок вперед. Затем идет объяснение. Говорю ребятам о положении рук (кисти ближе к ступням), о постановке головы на мат (не на лоб и не на макушку, а на заднюю часть головы), об отталкивании ногами. Большое внимание уделяю исходному положению перед кувырком. Можно обучение начинать из упора присев. Я же считаю, что изучение кувырка вперед лучше начинать из упора стоя согнувшись, ноги слегка согнуты. В этом положении стоит лишь чуть наклониться вперед и плавно согнуть руки, как ученик без толчка ногами опускается затылком на мат и перекатывается на спину. Кстати, при таком способе намного труднее поставить неправильно голову - на макушку - и, значит, меньше вероятность получить травму. При таком исходном положении создается необходимое ускорение для полного переворота в кувырке через голову, поэтому надо проследить, чтобы ученик после кувырка не опаздывал с группировкой в упоре присев.

Во втором классе предусмотрено также освоение учащимися стойки на лопатках согнув ноги, а в третьем классе - с прямыми ногами. Обучение провожу по тому же принципу: показ, объяснение, выполнение подводящих упражнений и самого акробатического элемента (стойки на лопатках согнув ноги). Чтобы обучение протекало успешно, школьники должны привыкнуть к необычному для них положению вверх ногами. Для этого провожу такое упражнение: из седа на полу перекат назад, коснуться носками согнутых ног пола за головой, руки вдоль туловища. Упражнение можно задавать на дом и для проверки его освоения повторять на уроках.

Очень важно также научить детей принимать исходное положение. Для этого необходимо повторить предыдущее упражнение, но задержаться в положении лежа на спине согнувшись. Положение стойки на лопатках полезно предварительно несколько раз повторить, сначала стоя на полу. В полушаге от стены прислониться к ней плечами и шеей, поставить ладони на поясницу, а локтями упереться в стену. Таким образом отрабатывается умение правильно располагать руки в стойке на лопатках в облегченных условиях. Обычно детям трудно сохранять равновесие лежа на спине согнувшись. Задача еще более усложняется, если им в этом неустойчивом положении приходится думать еще и о постановке рук. Когда же они научатся уверенно ставить руки стоя, опираясь о стену, им легче будет справиться с упражнением в целом.

Далее учащиеся выполняют стойку на лопатках из положения лежа на спине согнувшись, ладонями упереться в поясницу, локти поставить на гимнастический мат почти параллельно друг другу. В конце этого упражнения медленно поднять согнутые ноги до положения стойки на лопатках.

Не следует разрешать школьникам делать стойку на лопатках с прямыми ногами, пока они не освоят подготовительные упражнения, не добьются быстрой и правильной постановки локтей на опору по отношению к туловищу. Уже с первых попыток я внимательно слежу за учащимися, помогаю принять правильное (выпрямленное) положение тела. Спина должна быть максимально прямой, «закрепленной», «расслабленная спина» может привести к травмам.

В четвертом классе школьники начинают разучивание кувырка назад. Этот акробатический элемент является довольно сложным, и обычно дети в начальной стадии разучивания допускают существенные ошибки. Так, вначале они делают перекат назад медленно, пассивно. Потом же, стараясь исправить этот недостаток и выполнить перекат быстрее, они начинают запрокидывать голову назад и выпрямляют спину, а это приводит к удару затылком о мат. Вторая, очень распространенная, ошибка - неправильная постановка рук.

Поэтому очень важно в 1-2-х классах много внимания и времени уделить обучению перекату назад, а также можно включить как самостоятельный элемент обучение перекату назад с последующей опорой руками за головой. При обучении кувырку назад учитель должен быть особенно внимательным и сосредоточенным. Необходимо, чтобы ученики последовательно усвоили следующие положения: руки ставятся на мат в момент касания его затылком, разгибание ног выполняется до касания носками мата, разгибание рук должно облегчить переворачивание через голову, голова наклонена на грудь.

После показа и объяснения дети выполняют подготовительные и подводящие упражнения для освоения этого акробатического элемента (все они могут выполняться при фронтальной организации учащихся).

1. Лежа на спине, быстро поднять полусогнутые ноги и коснуться ими пола за головой.
2. Сидя спиной к стене, вплотную к ней (дети могут сидеть на гимнастической скамейке), поставить руки на стену, как для кувырка назад.
3. Перекат назад, коснуться согнутыми ногами пола за головой и поставить руки на опору как можно ближе к плечам пальцами к себе из и.п. сед на полу и из упора присев. Учащихся следует ориентировать на то, чтобы они стремились к выполнению упражнения без остановок с правильной и своевременной (в момент касания пола лопатками) постановкой рук, а также, чтобы они, начиная движение из упора присев, не отставляли таз назад, а как бы садились себе на пятки.
4. Кувырок назад по наклонной плоскости (положить под маты гимнастический мостик) в сед на пятки.
5. И.п.: упор присев. Кувырок назад в группировке в упор присев.

Я придаю гимнастике большое значение и отвожу этому разделу учебной программы почётное место. И это естественно, поскольку в её арсенале такие упражнения, которые позволяют развивать не только ловкость и гибкость тела, но и учат детей контролировать своё поведение, способствуют развитию основных черт характера: наблюдательности, целеустремлённости, настойчивости, решительности, самостоятельности. Таким образом решается одна из главных задач обучения и воспитания - всестороннее развитие личности ребёнка.

Контрольные упражнения (композиции из 3-4 элементов) по акробатике

1-й класс

Упражнение выполняется на матах, расположенных поперек.

И.п. о.с.: стоя на полу спиной к матам.   
Из упора присев, перекат назад и вперед «качалка» в упор присев;  
 поворот кругом в приседе (лицом к матам)- упор на колени «комочек» (сесть на пятки, ладони на колени, локти прижать к бедрам);  
 перекат в сторону (вправо или влево) в упор на колени;  
 лечь на живот «рыбка», перекат (вправо или влево) на спину, на живот, прогнуться «лодочка» (держать 5 счетов);  
переставляя ладони к ступням выпрямиться, руки вверх «жираф»;  
 и.п. о.с.

2-й класс

Учащиеся выполняют 2 упражнения.

Упражнение № 1 - то же, что в первом классе.

Упражнение № 2 (выполняется на матах, расположенных в длину).

И.п. о.с.: упор присев, перекат назад в стойку на лопатках с согнутыми ногами, перекат вперед в упор присев, и.п. о.с.

3-й класс

Упражнение № 1 - то же, что в первом классе.

Упражнение № 2 выполняется на матах, расположенных в длину.

И.п. о.с.: упор присев, два кувырка вперед в упор присев, перекат назад в стойку на лопатках с согнутыми ногами, затем с прямыми (держать 5 счетов), согнув ноги перекат вперед в упор присев,  
 и.п. о.с.

4-й класс

Учащиеся выполняют два упражнения.

Упражнение № 1 - то же, что в 3-м классе упр.2.

Упражнение № 2 выполняется на матах, расположенных в длину.  
 И.п. о.с.: упор присев,  
 кувырок назад в упор присев - кувырок вперед в сед с прямыми ногами- наклон вперед «бутерброд»- перекат на спину, не сгибая ноги стойка на лопатках- перекат вперед в упор присев- и.п., о.с.

Литература

Перов П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. - М.: «Владос», 2003.

Гугин А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М.: «Просвещение», 1970. «Гимнастика» учебник для институтов физкультуры под ред. Журавиной Л.М. - М.: Академия, 2002.

Лихачёв Д.С. Письма о добром и прекрасном. - М.: «Детская литература», 1989.