

Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського

Кафедра хореографії та мистецтвознавства

**ОСНОВИ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ І МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ  
ВПРАВ АКРОБАТИКИ**

(Лекція для студентів I курсу ФПО Спеціальності 024 Хореографія з  
дисципліни «ТіМ гімнастики і акробатики»

(2 год.)

**Розробили: проф., к.п.н. СОСІНА В.Ю.,  
викл. Нетоля В.А.**

**«ЗАТВЕРДЖЕНО»**

на засіданні кафедри хореографії та  
мистецтвознавства

Протокол № 1 від «30» серпня 2019 р.

Зав. кафедри: проф., к.п.н. \_\_\_\_\_ Сосіна В. Ю.

Львів 2019

## План

1. Вступ
2. Техніка і методика навчання
  - 2.1. Приземлення
  - 2.2. Падіння
  - 2.3. Розбіг
  - 2.4. Стрибки
  - 2.5. Перекиди
  - 2.6. Стійки на руках
  - 2.7. Повільні перевороти
  - 2.8. Перевороти
  - 2.9. Сальто

### Рекомендована література

#### Базова:

1. Болобан В.Н. Юный акробат / В.Н. Болобан. – К. : Здоровья, 1982. -160 с.
2. Болобан В.Н. Школа семейной акробатика /В. Болобан, В. Коркин. – К.: Молодь, 1991. – 168 с.
3. Гимнастика : Учебник для факультетов физического воспитания педагогических институтов / под ред. Брыкина Л.Т. и Смолевского В.М. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 368 с.
4. Гимнастика и методика преподавания : Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смолевского. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
5. Гимнастика и методика преподавания : Учебное пособие для педагогических училищ / под ред. Н.К.Меньшикова. – М. : Просвещение, 1990. – 224 с.
6. Коркин В.П. Начинайте с акробатики / В.П. Коркин. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 152 с.
7. Коркин В.П. Акробатика для спортсменов / В.П. Коркин. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 96 с.
8. Коркин В.П. Акробатика. Каноны терминологии / В.П. Коркин, В.И Аракчеев. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 144 с.
9. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В.М., Булатова М.М. – К. : Олімпійська література, 1995. –320 с.
10. Соколов Е.Г. Акробатическая подготовка гимнастов. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 144 с.
11. Сосина В.Ю., Нетоля В.А. Акробатика для всех: учеб.-метод. пособие / В. Ю. Сосина, В. А. Нетоля. – К.: НУФВСУ , изд-во «Олимп. лит.» , 2014. – 200 с.: ил.
12. Бубела О.Ю. 700 вправ для формування правильної постави : навч. – метод. посібник / О.Ю. Бубела. – Львів, 2002. – 216 с.
13. Марченко Ю.П. Стройові та загальнорозвиваючі вправи і методика навчання : метод. рекомендації / Ю.П. Марченко, І.А. Терещенко. – К. : Олімп. л-ра, 1999. – 62 с.
14. Салямін Ю.М. Гімнастична термінологія : навч. посібник / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – К. : Олімп. літ-ра, 2010. – 144 с.

#### Допоміжна:

1. Захарьин В.В. Акробатические прыжки / Захарьин В.В. – М. : Физкультура и спорт, 1956. – 96 с.

2. Иванов К.Н. Акробатика / Иванов К.Н. – Ленинград : Государственное учебно-педагогическое издательство министерства просвещения РСФСР, 1962. – 92 с.
3. Кожевников С. Акробатика : Учебное пособие для училищ циркового искусства / Кожевников С. – М. : Искусство, 1955. – 140 с.
4. Колтановский А.П. Элементы вольных упражнений / Колтановский А.П. - М. : Физкультура и спорт, 1968. – 88 с.
5. Кузнецов Ю.Л. Средства совершенствования акробатической подготовки гимнастов / Кузнецов В.Л. // Гимнастика. Ежегодник / под ред. В.М. Смолевского. – М. : Физкультура и спорт, 1983.- С. 6-10.
6. Курьсь В.Н. Сложные акробатические прыжки / Курьсь В.Н., Смолевский В.М. – М. : физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
7. Лисицкая Т.С. Вольные упражнения. Гимнастическое многоборье : женские виды / Т.С. Лисицкая, В.Е. Заглада // Под ред. Гавердовского Ю.К. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 336 с.
8. Цирк : Маленькая энциклопедия / Авторы-составители А.Я. Шпеер, Р.Е. Славский. – М. : Советская энциклопедия, 1973. – 376 с.

## ВСТУП

*Акробатикою* (від лат. – «піднімаюся вгору») називається система фізичних вправ, пов'язаних з обертанням у різних напрямках і балансуванням, що виконуються індивідуально, в парах і групами. Акробатика може бути представлена: як 1) вид фізичних вправ, 2) жанр циркового мистецтва, 3) вид спорту (пояснити).

Акробатичні вправи широко застосовуються у системі фізичного виховання, у професійно-прикладній підготовці (космонавти, військові пожежники та ін.), у спортивно-прикладній підготовці у багатьох видах спорту, а також у хореографії (вони включені у програму підготовки артистів балету, кіно, естради). Без акробатики не можна собі уявити ні одно театралізоване свято або шоу-програму.

За останній час з'явилися і стали популярними нові види спорту і фізичної культури, що виникли на основі синтезу акробатики і раніше відомих видів фізичних вправ (брейк-данс, капоейро, велоакробатика, паркур тощо).

Спортивна акробатика - це захоплюючий вид спорту. З 1974 року проводяться Чемпіонати світу зі спортивної акробатики, і шанувальники цього виду спорту з нетерпінням чекають включення його в Олімпійські ігри. Спортивна акробатика дуже популярна в світі, більш ніж 30 країн світу популяризують цей вид на міжнародних змаганнях.

## **2. ТЕХНІКА И МЕТОДИКА НАВЧАННЯ**

Для правильного виконання акробатичних вправ необхідно мати певний запас фізичних якостей і знати правильну техніку його виконання. Спортивна техніка – це найбільш раціональний спосіб вирішення рухового завдання. Раціональним він вважається тому, що вправа виконується ефективно, що також дозволяє уникнути травм.

Акробатичні вправи – це особлива форма штучно придуманих рухових дій. Головна мета їх – це здивувати незвичайністю, складністю, ризиком і можливостями людського тіла.

Оскільки більшість переміщень і поз в акробатиці мають неприродний характер, їм потрібно спеціально навчати. У зв'язку з цим, навчання раціональній техніці виконання акробатичних вправ набуває особливого значення. Саме перше, з чого необхідно почати навчання, це навчання правильній техніці приземлення і падіння. Без знань і вмінь цього можна травмувати опорно-руховий апарат (ОРА) навіть під час виконання самих простих рухів.

### ***2.1. Приземлення***

Головне завдання приземлення – це навчитися зменшувати швидкість тіла, досягаючи м'якого, еластичного приземлення на опору (амортизація). Для цього потрібно під час доторкання до опори перейти з пальців ніг на усю стопу, зігнути ноги в колінних суглобах і трохи, нахилиючи тулуб вперед, загасити швидкість. Це дозволяє уникнути жорсткого удару об опору. Найкраще це зробити у положення ноги нарізно.

Основні правила приземлення:

- Чим більше висота польоту, тим глибше і триваліше має бути присід;
- Для стійкого приземлення бажано встигнути випрямити тіло в останній фазі польоту, злегка зсутулитися грудному відділі хребта і

випрямити ноги, залишаючи трохи зігнутими ноги у колінних і кульшових суглобах;

- Приземлення у випрямленому положенні тіла й на прямі ноги – дуже небезпечно.

## **2.2. Падіння**

Вміння вдало впасти дуже важливе під час навчання акробатичним вправам. Способи падінь потрібно не тільки вивчати, але й постійно удосконалювати. Коли падіння стають наперед спланованими і безболісними, вони перестають бути небезпечними. Саме тому необхідно моделювати різні варіанти падінь, вивчати їх техніку для того, щоби не боятися неочікуваних ситуацій, випадкової втрати рівноваги. Переконавшись у безпеці падінь, людина буде сміливіше оволодівати різними акробатичними вправами, навіть тими, що пов'язані з ризиком.

Головні правила безпечного падіння:

- Прийняття положення групування під час падіння;
- Не можна виставляти прямих рук в сторону падіння;
- Утримувати голову і лікті як можна далі від місця падіння (опори);
- Координувати напруження і розслаблення м'язів під час падіння;
- Завершувати падіння перекатом.

Першим кроком для засвоєння безпечних падінь є вивчення різновидів групування. Групування бувають вузькими, широкими і звичайними.

Далі вивчаються переكاتи. Переكاتи – це своєрідні падіння з послідовним торканням підлоги окремими частинами тіла без перевертання через голову. Переكاتи виконуються вперед, назад і вбік з різних в.п. і в різні кінцеві положення, у групуванні, а також у положенні зігнувшись і прогинаючись.

## **2.3. Розбіг**

Більшість акробатичних стрибків виконується з розбігу. Він потрібний для того, щоби накопити енергію, а потім використати її у

стрибкових вправах. Розбіг повинен бути вільним, не напруженим, з широкою амплітудою махових рухів рук.

Пояснити, як визначається сторона повороту для виконання акробатичних вправ, а також махова і поштовхова нога. Це необхідно для швидкого і якісного оволодіння акробатичними вправами.

#### **2.4. Прості стрибки**

Вони необхідні як підвідні вправи для навчання різним положенням тіла у просторі під час польоту (Наприклад). Для тривалішої фіксації фази польоту прості стрибки виконують спочатку з підвищення, потім, відштовхуючись з гімнастичного містка, трампліна, батута. Прості стрибки складаються з 4 фаз: розбіг, поштовх, політ і приземлення. Розбіг виконується з поступовим прискоренням, без зайвої напруги. Поштовх має бути потужним і енергійним. Положення тіла в польоті визначає вид стрибка і повинно забезпечити збереження рівноваги. Приземлення починається з моменту торкання ногами опори, і включає амортизацію. Стрибки можна виконувати без і з поворотами.

#### **2.5. Перекиди**

Вміння правильно виконати перекид у різних ситуаціях – це можливість захистити себе від травм. Перекиди використовують у різних видах спорту і в хореографії як засіб фізичної або технічної підготовки. Для якісного оволодіння перекидами необхідно часто змінювати вихідні і кінцеві положення, спосіб виконання. Перекиди необхідні також як засіб тренування вестибулярного апарату.

Перекид – це обертальний рух тіла вперед і назад з послідовним торканням опори і перевертанням через голову. Технічно правильний перекид характеризується м'яким перекатом.

Перекиди виконуються вперед, назад і вбік, в парах, трійках, групою, з місця, з розбігу, зі стрибка тощо. Ми детально оволодіємо цим на практичних заняттях.

## **2.6. Стійки на руках**

Стійки на руках та їх різновиди – одні з самих поширених елементів в акробатиці. Для їх виконання необхідно мати достатній запас силових якостей, вміння зберігати стійкість тіла, мати добру координацію. Стійки бувають на руках, на руці, на голові, на передпліччях.

Підтримання рівноваги (баансу) відбувається за рахунок:

- Рухів у суглобах, що розташовані блько до опори,
- Регуляції зусиль пальців рук,
- Зміни місця опори (переставлення рук на опорі),

Успішність утримання рівноваги залежить не стільки від стійкості положення тіла, скільки від вміння його відновлювати.

## **2.8. Повільні перевороти**

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.



## ***2.9. Перевороти***

Вальсет (підскок). Акробатичні стрибки виконують з місця, з кроку або з розбігу. Для полегшення їх виконання і накопичення енергії виконують підскоки. Це посилює поштовх і мах ногами. Під час виконання стрибків з розбігу – підскок дає змогу використати інерцію, отриману при розбігу.

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

Рондат – це технічно складний елемент, який слугує зв'язуючи ланцюгом для зміни напрямку руху від розбігу до акробатичних стрибків. Якщо рондат виконаний правильно, це збільшує швидкість розбігу. Рондат завжди виконують по прямій лінії. Це переверт боком з поворотом. Початок руху аналогічний колесу (перевертоту боком), а повний поворот співпадає з активним відштовхуванням руками (курбетом – стрибком з рук на ноги) і приземленням на дві ноги.

## ***2.10. Сальто***

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.