

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ИСТОКИ»
Г. ЧЕЛЯБИНСКА»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**Усовершенствование физического воспитания айкидоистов
6-17 лет средствами акробатических упражнений**

Разработчик: п.д.о., Белоедов
Александр Владимирович

Челябинск, 2020

Содержание

Введение	3
Часть 1. Начальная школа	
1.1. Степень ученичества 10-кю, 5-7 лет, I класс.....	4
1.1.1. Группировка.....	4
1.1.2. Перекаты.....	5
1.2. Степень ученичества 10,9-кю, 7-8 лет, II класс.....	6
1.2.1. Кувырок вперед.....	6
1.3. Степень ученичества 8-кю, 8-9 лет, III класс.....	7
1.3.1. Два-три кувырка вперед.....	7
1.3.2. Стойка на лопатках.....	7
1.3.3. Из положения лежа на спине «мост».....	8
1.4. Степень ученичества 8-кю, 9-10 лет, IV класс	9
1.4.1. Кувырок назад в группировке.....	9
1.4.2. Кувырок назад и перекатом назад, стойка на лопатках.....	9
Часть 2. Основная школа	
2.1. Степень ученичества 7-кю, 10-11 лет, V класс.....	10
2.1.1. Комбинация для совершенствования и контрольного урока.....	10
2.2. Степень ученичества 7,6-кю, 11-12 лет, VI класс.....	10
2.2.1. Из стойки ноги врозь, наклоном назад, «мост» с помощью.....	10
2.3. Степень ученичества 6-кю, 12-13 лет, VII класс.....	11
2.3.1. Стойка на голове согнув ноги.....	11
2.3.2. Кувырок назад в полуспагат.....	12
2.4. Степень ученичества 6-кю, 13-14 лет, VIII класс.....	13
2.4.1. Длинный кувырок.....	13
2.4.2. Стойка на голове.....	14
2.5. Степень ученичества 5-кю, 14-15 лет, IX класс.....	14
2.5.1. Из упора присев, силой, стойка на голове.....	14
2.5.2. С трех шагов разбега кувырок вперед прыжком.....	16
Часть 3. Средняя школа	
3.1. Степень ученичества 4,3-кю, 15-17 лет, X-XI класс.....	17
3.1.1. Стойка на руках махом одной и толчком другой.....	17
3.1.2. Переворот в сторону.....	18
3.2. Страховка и помощь при выполнении акробатических упражнений.....	19
Список литературы.....	21

Введение

Целенаправленное и эффективное решение спортивно-педагогических задач в борьбе обеспечивается целостным комплексом воздействия на занимающихся [11]. Важное место в этом комплексе занимают гимнастические упражнения, способствующие укреплению опорно-двигательного аппарата, что в свою очередь, облегчают усвоение тактико-технических действий.

Особую важность имеет включение акробатических упражнений на начальном периоде обучения и тренировки [9], они, как и упражнения, непосредственно, на татами и сама борьба, имеют в основном общеразвивающую направленность. Постепенно, по мере укрепления костного и мышечно-связочного аппарата айкидоистов и развития организма в целом, общеразвивающая направленность акробатических упражнений уступает место специальной направленности. Это выражается в применении оптимальной дозировки, изменении обычных форм упражнений, в целенаправленном сочетании их с другими упражнениями и самой борьбой.

Перечень акробатических упражнений, изучаемых в айкидо на всех этапах обучения, в целом невелик, однако благодаря своей динамичности и эмоциональности они широко используются в тренировочном процессе по айкидо тенсинкай [4] и являются эффективным средством физического воспитания учащихся. При их выполнении воспитывается смелость, умение управлять своим телом во времени и пространстве, совершенствуется функция вестибулярного аппарата [2]. Большое значение эти упражнения имеют в развитии таких физических качеств, как сила, гибкость, ловкость, прыгучесть [1,3,6,7,8,10]. Проведение акробатических упражнений не требует использования различных снарядов [5], что в свою очередь говорит о **доступности** преподаваемого материала. Следовательно, есть основание считать, что усовершенствование физического воспитания айкидоистов 6-17 лет средствами акробатических упражнений в дополнительном образовании детей, **актуально и своевременно**.

Таким образом, были определены:

Цель работы – усовершенствовать процесс физического воспитания айкидоистов 6-17 лет средствами акробатических упражнений.

Задачи:

1. Дать описание техники выполнения акробатических упражнений в зависимости от возраста и степени ученичества воспитанника.
2. Описать методику обучения акробатических упражнений в айкидо тенсинкай.
3. Показать взаимосвязь образовательной программы обучения школьников предмету «Физическая культура», с требованиями Единой спортивной классификации в айкидо тенсинкай, Образовательным стандартом в айкидо тенсинкай [5] и дополнительной образовательной программой по айкидо тенсинкай МБУ ДО «ЦВР «Истоки» г. Челябинска».

1. Начальная школа

1.1. Степень ученичества 10-кю, 5-7лет, I класс

1.1.1 Группировка

Техника выполнения. Группировка — это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены). Группировка служит основным подводящим упражнением к перекатам, кувырмам и сальто в группировке. Группировку выполняют в приседе (слайд, рис. 1 а), сидя (слайд, рис. 1 б), лежа на спине (слайд, рис. 1 в).



Рис. 1

Последовательность обучения.

1. Из о. с. руки вверх, быстро присесть и принять положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.
2. Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
3. Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
4. Из положения лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

Типичные ошибки.

1. Откинута назад голова.
2. Ноги вместе, не разведены.
3. Ноги разведены слишком широко.
4. Неправильный захват руками голеней (слишком высоко или низко, в «замок»).
5. Неплотная группировка.

Требования к выполнению. Каждое упражнение выполнять несколько раз, постепенно ускоряя движения и фиксируя положение.

1.1.2. Перекаты



Рис. 2

Техника выполнения. Перекаты — это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекаты используют как подводящие упражнения во время обучения кувырмам. Программой предусмотрены перекаты вперед и назад в группировке (слайд, рис. 2), в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись, лежа на животе.

Последовательность обучения.

1. Из положения группировки сидя перекат назад-вперед на спине.
2. Из положения группировки сидя перекат назад и перекатом вперед вернуться в и. п.
3. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед сед в группировке.
4. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед в и. п.
5. Перекаты вперед и назад прогнувшись в положении лежа на животе. Лежа на животе, прогнуться, наклонить голову назад и принять упор лежа на бедрах. Быстро сгибая руки, выполнить перекат вперед и, разгибая их, перекат назад.
6. Из упора стоя на коленях перекаты в стороны в группировке. Последовательно касаясь пола предплечьем, плечом, боком, спиной, другим боком и плечом, взять группировку и обратным движением возвратиться в и. п.
7. Из упора присев перекат в сторону и возвратиться в и. п.
8. Перекаты вперед и назад прогнувшись с различными положениями рук (вверху, за спиной, к плечам).

Требования к выполнению. Наиболее сложным из приведенных перекатов является перекат из упора присев в упор присев. Для успешного освоения этого элемента вначале его можно давать из и. п. упора присев спиной к мату, когда ноги находятся на полу около мата, что облегчает возвращение в и. п. Во время выполнения перекатов обращать внимание на правильность и плотность группировки.

1.2. Степень ученичества 10-кю, 9-кю, 7-8 лет, II класс

1.2.1. Кувырок вперед

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев (слайд, рис. 3).

Последовательность обучения.

1. Группировка из различных и. п.
2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.

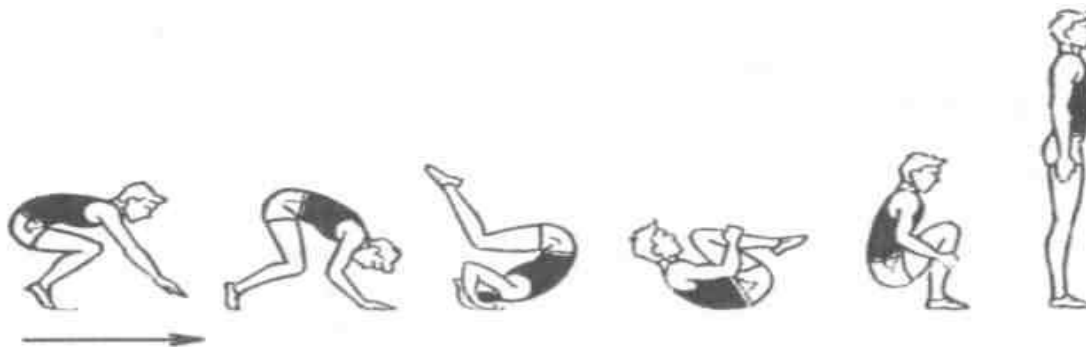


Рис. 3

3. Из упора присев, кувырок вперед, в сед в группировке.
4. Из упора присев, перекат назад и перекатом вперед упор присев.
5. Из упора присев, кувырок вперед, в упор присев.

Типичные ошибки.

1. Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).
2. Отсутствие отталкивания ногами.
3. Недостаточная группировка.
4. Неправильное положение рук.
5. Опора руками сзади при переходе в упор присев.

Страховка и помощь. В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным учащимся. При этом партнер, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает наклонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивает мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.

1.3. Степень ученичества 8-кю, 8-9 лет, III класс

1.3.1. Два-три кувырка вперед

Техника выполнения. После первого кувырка, который выполняется несколько энергичнее, чем обычно, поставить руки на пол и, не задерживаясь, выполнить второй, третий кувырок.

Последовательность обучения.

1. Из упора присев, кувырок вперед в упор присев.
2. Из упора присев, кувырок вперед в упор присев и прыжок вверх.
3. Из упора присев, два кувырка вперед в упор присев.

Типичные ошибки.

1. Остановка между кувырками.
2. Ошибки, типичные при выполнении кувырка вперед.

Страховка и помощь. Стоя сзади, помогать переворачиванию, поддерживая около тазобедренных суставов.

1.3.2. Стойка на лопатках



Рис. 4

Техника выполнения. Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекал назад. В конце перекала, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить (слайд, рис. 4).

Последовательность обучения.

1. Из упора сидя сзади, перекалом назад, сгибая ноги, стойка на лопатках согнув ноги.
2. Из упора присев, перекалом назад, стойка на лопатках согнув ноги — разогнув ноги стойка на лопатках — держать.
3. Из упора сидя сзади, перекалом назад стойка на лопатках.
4. Из упора присев, перекалом назад стойка на лопатках.

Типичные ошибки.

1. Сгибание в тазобедренных суставах.
2. Тело отклонено от вертикальной плоскости.
3. Широко разведены локти.

Страховка и помощь. Стоя сбоку от ученика у места опоры лопатками, одной рукой захватить за голень, предупреждая возможность опускания ног за голову. После выхода в стойку на лопатках дополнительно (по мере необходимости) поддерживать сзади за бедро, добиваясь более точного вертикального положения тела с вытянутыми носками.

1.3.3. Из положения лежа на спине «мост»

Техника выполнения. Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть наружу, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад.

Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение. При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела на руки (слайд, рис.

5).



Рис. 5

Последовательность обучения.

1. Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые

движения руками).

2. Освоить исходное положение и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь о нее.

3. Из положения лежа на спине, выполнить «мост» с помощью.

4. Из положения лежа на спине, выполнить «мост» самостоятельно.

Первое время повторять «мост» 3-5 раз, затем увеличивать до 8-12 раз, чередуя с наклонами вперед, кувырками, стойками.

Типичные ошибки.

1. Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.

2. Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей

3. Руки и ноги широко расставлены.

4. Голова наклонена вперед.

Страховка и помощь.

Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока.

Из упора присев, два кувырка вперед в группировке в упор присев — перекатом назад, стойка на лопатках (держать) — перекатом вперед, лечь и «мост» — лечь, перекаат назад с опорой руками за головой — перекатом вперед, упор присев и о. с.

1.4. Степень ученичества 8-кю, 9-10лет, IV класс

1.4.1. Кувырок назад в группировке

Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди — тяжесть тела перенести на руки. Отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками, поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев (слайд, рис. 6).



Рис. 6

Последовательность обучения.

1. Кувырок вперед.
2. Из упора присев, перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
3. Из упора присев, кувырок назад в группировке в упор присев.

Типичные ошибки.

1. Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей).
2. Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.
3. Неплотная группировка.
4. Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.
5. Медленное переворачивание.

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

1.4.2. Кувырок назад и перекаатом назад, стойка на лопатках

Эта связка состоит из разученных ранее элементов. Поэтому необходимо предварительно повторить их отдельно, а затем соединить. Требования к технике выполнения, страховке и помощи те же.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока

Из упора присев кувырок назад и перекаатом назад, стойка на лопатках — перекаатом вперед, лечь и «мост» — опуститься в положение лежа на спине — сесть, руки в стороны — опираясь слева, поворот в упор присев — кувырок вперед в упор присев — прыжок вверх прогибаясь и о. с.

2. Основная школа

2.1. Степень ученичества 7-кю, 10-11 лет, V класс

2.1.1. Комбинация для совершенствования и контрольного урока

Кувырок вперед, правая скрестно перед левой
и поворот кругом в упор присев - 2,5 балла.

Кувырок назад - 3,0 балла.

Перекатом назад стойка на лопатках — 3,0 балла.

Перекатом вперед упор присев и о. с.— 1,5 балла.

2.2. Степень ученичества 7-кю, 6-кю, 11-12 лет, VI класс

2.2.1. Из стойки ноги врозь, наклоном назад, «мост» с помощью

Техника выполнения. Выполняется из стойки ноги врозь, руки вверх. Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опуститься в положение «мост».

При опускании голову наклонить назад до отказа (слайд, рис. 7).

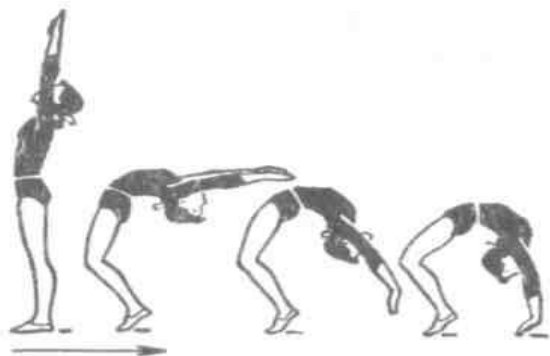


Рис. 7

Последовательность обучения.

1. Выполнить «мост» из положения лежа на спине.

2. Из и.п., стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии полушага, наклон назад с захватом руками за рейку.

3. То же на большем расстоянии и, поочередно перехватывая руками рейки гимнастической стенки, опуститься как можно ниже. Помогать стоя сбоку,

поддерживая под лопатки при опускании и поднимании туловища.

4. «Мост» наклоном назад, с поддержкой, стоя лицом друг к другу.

Типичные ошибки.

1. При наклоне туловища назад и опускании в «мост», голова не полностью отведена назад.

2. В положении «мост» типичные ошибки описаны выше.

Страховка и помощь. Страховку осуществлять стоя сбоку, поддерживая одной рукой под лопатки, другой под поясницу. Упражнение выполняют со страховкой до полного освоения.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для мальчиков

1. Из стойки ноги врозь, руки вверх, наклоном

назад «мост» с помощью — 3,0 балла.

2. Лечь и, поднимая туловище, упор сидя сзади, перекатом назад стойка на лопатках (держать) — 1,5 балла.

3. Перекатом вперед упор присев — 1,5 балла.

4. Кувырок назад в упор присев — 2,0 балла.

5. Кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь — 2,0 балла.

2.3. Степень ученичества 6-кю, 12-13 лет, VII класс

2.3.1. Стойка на голове, согнув ноги

Техника выполнения. Упражнение является подводящим для освоения стойки на голове и руках. Из упора присев, разгибая ноги, опереться головой о мат, перенося массу тела на руки и голову, без толчка и маха согнуть к груди сначала одну ногу, затем другую, принимая стойку на голове согнув ноги (слайд, рис. 8).

Последовательность обучения.

1. Руки и голова должны образовать равносторонний треугольник. Кисти располагаются на ширине плеч. Голова опирается верхней частью лба.

2. Из упора присев, стойка на голове с согнутыми ногами, с помощью.

3. Из упора присев, стойка на голове, самостоятельно.



Рис. 8

Типичные ошибки.

1. Неправильная постановка головы: не на лоб, а на темя.

2. Близкая постановка головы к рукам (нарушен принцип равностороннего треугольника).

3. Сгибание ног не к груди, а за спину.

Страховка и помощь. Помогать, стоя сбоку на коленях, поддерживая одной рукой под спину, другой за голени.

2.3.2. Кувырок назад в полу шпагат

Техника выполнения. Заканчивая кувырок назад, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу, — полу шпагат (слайд, рис. 9).



Рис. 9

Последовательность обучения.

1. Из упора присев, кувырок назад в упор присев.
2. Из упора присев, кувырок назад в упор стоя на коленях.
3. Из упора присев, кувырок назад в упор стоя на одном колене, другую назад.
4. Из упора стоя на коленях, опираясь руками о пол, выдвигая вперед левое (правое) колено и отводя назад другую ногу, коснуться тазом пятки левой (правой) ноги; выпрямиться, руки в стороны, смотреть вперед.
5. Из упора стоя на одном колене, другую назад, опуская одну ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу, и принять полу шпагат.
6. Из упора присев кувырок назад в полу шпагат.

Типичные ошибки.

1. Резкое опускание согнутой и прямой ноги.
2. Сгибание ноги, отведенной назад.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать под бедро прямой ноги и под плечо.

2.4. Степень ученичества 6-кю, 13-14лет, VIII класс

2.4.1. Длинный кувырок

Техника выполнения. Длинный кувырок вперед выполняется из полу приседа, руки назад, махом руками вперед разгибая ноги, поставить руки не ближе 60-80 см от носков впереди плеч, оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке. При этом надо стремиться, чтобы сгибание ног

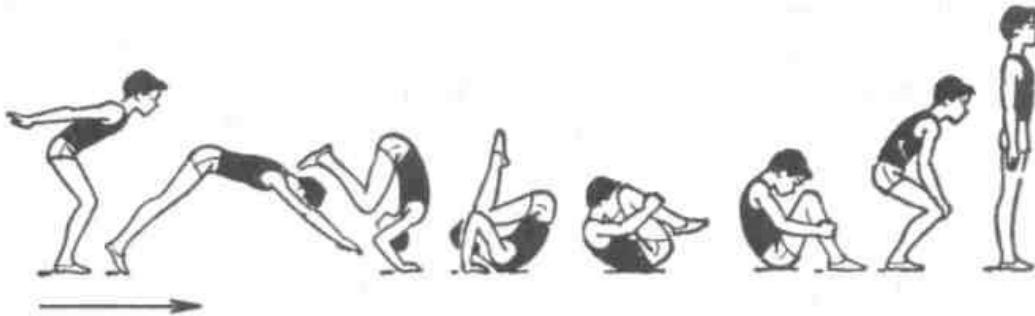


Рис. 10

в коленях происходило в момент касания пола лопатками (слайд, рис. 10).

Последовательность обучения.

1. Из упора присев, кувырок вперед в упор присев.
2. Из упора присев, кувырок вперед с постепенным увеличением расстояния между ногами и руками в упор присев.
3. Из полу приседа длинный кувырок вперед в упор присев с линии, находящейся на расстоянии 60-80 см до постановки рук.

Типичные ошибки.

1. Близкая постановка рук, что приводит к выполнению обычного кувырка вперед.
2. Ноги в момент отталкивания не разгибаются полностью.
3. Появление фазы полета из-за слишком большого расстояния между стопами и местом постановки рук.
4. Ошибки, типичные при выполнении группировок, перекатов и кувырка вперед.

Страховка и помощь. Стоя сбоку у места постановки рук, одной рукой, накладывая ее на затылок выполняющего, помогать ему наклонять голову вперед, а другой поддерживать снизу под живот или бедро.

2.4.2. Стойка на голове

Техника выполнения. Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний треугольник, толчком, стойка на голове согнув ноги с последующим выпрямлением туловища до прямого вертикального положения (слайд, рис. 11).

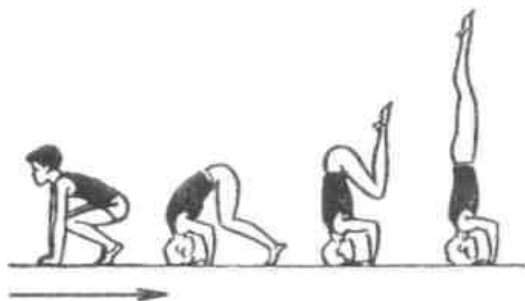


Рис. 11

Последовательность обучения.

1. Из упора присев, стойка на голове согнув ноги (упражнение VII класса).

2. Из упора присев, стойка на голове согнув ноги с последующим выпрямлением тела до прямого положения.

3. Из упора присев толчком двумя ногами стойка на голове и возвратиться в и. п.

Типичные ошибки.

1. Неправильная постановка головы (не на лоб, а на темя).
2. Голова поставлена близко или далеко от рук.
3. Неполное разгибание в тазобедренных суставах.
4. Излишнее прогибание в пояснице.
5. Ноги согнуты в коленях, носки не оттянуты.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать за голень снизу, другой под спину. При выходе в стойку поддерживать одной рукой за бедро, а другой за голень, добиваясь точного вертикального положения.

2.5. Степень ученичества 5-кю, 14-15лет, IX класс

2.5.1. Из упора присев силой, стойка на голове

Техника выполнения. Из упора присев (голову и руки необходимо поставить так же, как и при выполнении стойки на голове и руках, согнув ноги (VII кл.). Стойку силой можно выполнить с согнутыми или прямыми ногами (согнувшись). Но в обоих вариантах из упора присев, предварительно разогнув ноги и не отрывая их от пола, необходимо поставить вертикально туловище, а затем поднять ноги: в первом случае — сгибая их в коленях через стойку, согнув ноги, а во втором — разгибаясь в тазобедренных суставах с прямыми ногами (слайд, рис. 12).

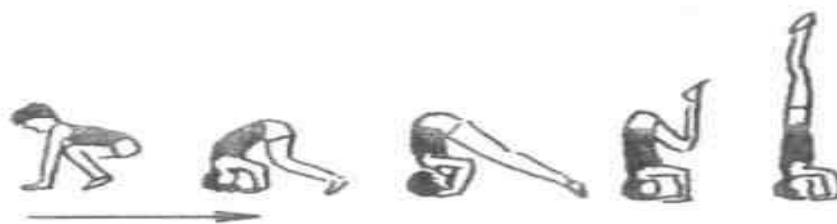


Рис. 12

Последовательность обучения.

1. Повторить стойку на голове согнув ноги (VIII кл.).
2. Повторить стойку на голове толчком двумя, из упора присев с согнутыми ногами.
3. Из упора присев, стойка на голове согнув ноги силой.
4. Из упора присев, стойка на голове согнувшись (с прямыми ногами) силой.

Типичные ошибки.

1. Неправильное положение рук и головы, описанное ранее.
2. Стойка выполняется толчком двумя, или махом одной и толчком другой.
3. Слишком далеко или близко поставлены руки от ног, и при разгибании ног туловище принимает наклонное положение: либо вперед (когда руки поставлены слишком близко к ногам), либо назад (когда руки поставлены слишком далеко от ног).
4. Преждевременное разгибание в тазобедренных суставах (до того момента, когда туловище еще не примет вертикального положения).

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой под ногу.

2.5.2. С трех шагов разбега, кувырок вперед прыжком

Техника выполнения. Характерной особенностью техники является наличие полетной фазы после толчка ногами, в безопорном положении тело слегка согнуто в тазобедренных суставах. После касания руками опоры выполняется кувырок вперед. Кувырок вперед прыжком выполняется из



Рис. 13

Полу приседа, с шага, с разбега на горку из 2-3 матов (слайд, рис. 13).

Последовательность обучения.

1. Из упора присев, кувырок вперед.
2. Из упора присев, длинный кувырок вперед в упор присев.
3. Из полу приседа руки назад, кувырок прыжком в упор присев.
4. С трех шагов разбега, кувырок вперед прыжком в упор присев.

Типичные ошибки.

1. Ошибки, типичные при выполнении кувырка в группировке, длинного кувырка.
2. Слишком высокая или низкая траектория в полетной фазе.
3. Постановка рук под себя и резкое их сгибание.

Страховка и помощь.

Страховка обеспечивается одним или двумя партнерами в фазе полета, особенно в момент прихода руками на опору. Стоя сбоку, страхующий одной рукой берет ученика за затылок, наклоняет его голову вперед, а другой рукой помогает снизу под бедро. В начальной стадии обучения лучше страховать вдвоем, а когда упражнение освоено, страховку можно обеспечивать одному.

3. Средняя школа

3.1. Степень ученичества 4-кю, 3-кю, 15-17 лет, X-XI класс

3.1.1. Стойка на руках, махом одной и толчком другой

Техника выполнения. Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверху ладонями вперед. Шагом сделать выпад, наклонить туловище вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад (слайд, рис. 14).

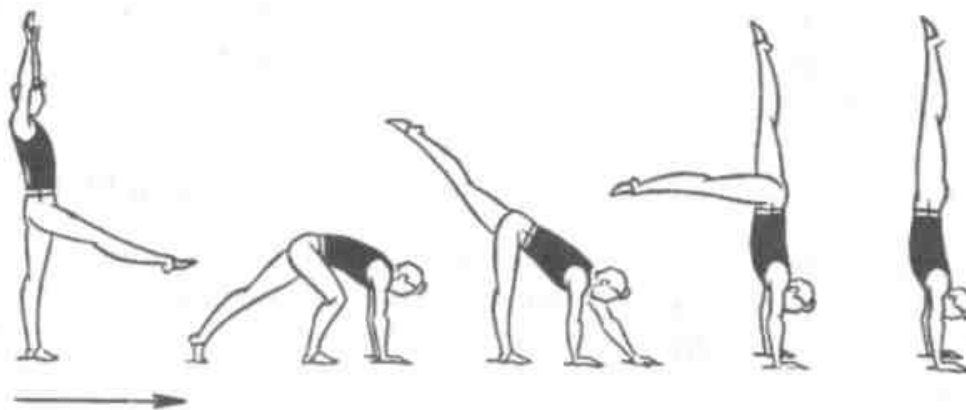


Рис.14

Последовательность обучения.

1. Стойка на руках, махом одной и толчком другой с помощью.
2. Стоя на расстоянии двух шагов от стенки, шагом толковой ноги и махом другой стойка на руках, пятками опереться о стенку.

Типичные ошибки.

1. Неправильное положение головы (не отклоняется назад).
2. Слишком прогнутое тело.
3. Слишком широкая или узкая постановка рук.
4. Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно-ключичных суставах.

Страховка и помощь. Помогать со стороны маховой ноги, вытянув одну руку вперед (над местом постановки рук), второй захватить ученика за бедро или голень маховой ноги. Поднятая рука служит ориентиром. Учащийся должен остановиться в момент касания ее ногами.

3.1.2. Переворот в сторону

Техника выполнения. Из стойки лицом, по направлению движения, поднять руки вперед-вверх ладонями вперед и сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот. Затем, наклоняясь вперед, опереться о пол одноименной рукой (если переворот выполняется влево, то левой рукой) пальцами в эту же сторону на расстоянии шага от толчковой ноги и махом одной и толчком другой, выйти в стойку на руках ноги врозь. Далее, оттолкнувшись поочередно руками, прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны (слайд, рис. 15).

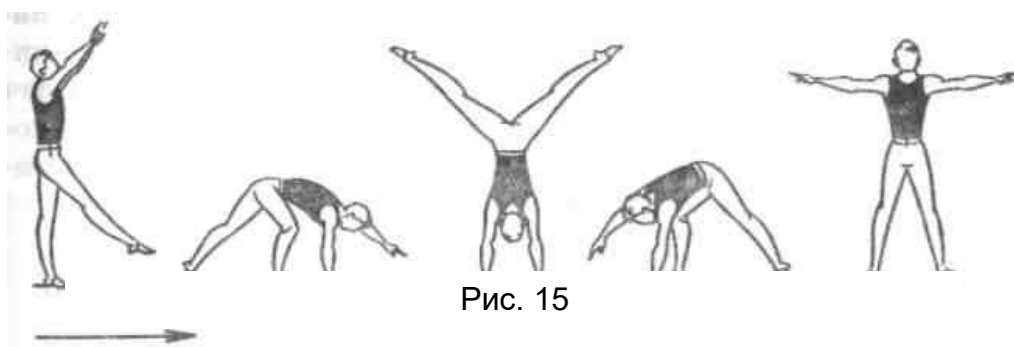


Рис. 15

Последовательность обучения.

1. Махом одной, толчком другой стойка на руках с помощью. После выхода в стойку исполнитель разводит ноги врозь, а страхующий поддерживает со стороны спины захватом около коленей.

2. Из стойки на руках ноги врозь, опускание на ноги. Сначала помогать, как в предыдущем упражнении, затем быстро переместить поочередно руки: одну на поясницу (в сторону опускания), а другую под плечо, помогая опуститься на ноги — в стойку ноги врозь, руки в стороны (это упражнение помогает освоению второй половины переворота).

3. Махом одной и толчком другой, стойка на руках ноги врозь с поворотом (это упражнение связано с освоением первой половины переворота). После выхода в стойку помощь оказывать, как в упражнении 1.

4. Махом одной и толчком другой переворот в сторону.

Типичные ошибки.

1. Руки и ноги не ставятся на одной линии.
2. Переворот выполняется не через стойку на руках.
3. Голова не отклонена назад, и ученик не контролирует постановку рук.
4. Переворот выполняется не через стойку на руках, т. е. тело проходит не в вертикальной плоскости, а сбоку.

Страховка и помощь. В практике применяют три основных варианта помощи проводкой по движению со стороны спины:

1. Одной рукой поддерживать за пояс, другой под плечо.
2. Захватом обеими руками скрестно за поясницу.
3. Захватом обеими руками за поясницу.

3.2. Страховка и помощь при выполнении акробатических упражнений

В связи с непрерывным ростом сложности гимнастических упражнений страховка и помощь становятся неотъемлемой частью методики обучения и тренировки на всех этапах подготовки айкидоистов и эффективной мерой предупреждения травматизма.

Под *страховкой* понимается комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности спортсменов в процессе выполнения упражнений. Она осуществляется без предварительного захвата за руки или другие части тела. При исполнении сложного упражнения захват целесообразно делать заблаговременно, не облегчая учащемуся его выполнение.

Различают индивидуальную и групповую страховку. Обе формы страховки применяются на начальных этапах обучения наиболее сложным и рискованным элементам и соединениям. Индивидуальная страховка осуществляется педагогом или одним из занимающихся. Групповая страховка осуществляется двумя или более людьми. При этом каждый из страхующих располагается в определенном месте и выполняет необходимые действия. Непременным условием групповой страховки являются четкие действия каждого из страхующих. Надеяться на партнера по обеспечению страховки категорически запрещается.

Наличие разнообразных страховочных средств, в большинстве случаев, позволяет применять индивидуальную страховку. Групповая страховка применяется реже.

Для обеспечения страховки используются специальные и технические средства. К *специальным* относятся: ладонные накладки; поролоновые валики, прокладки, маты и покрытия, предохраняющие от ударов. К *техническим* средствам относятся различные тренажеры с поясом для проводки при изучении больших оборотов на перекладине и кольцах, и других упражнений; амортизирующий пояс для страховки при разучивании акробатических упражнений.

Страховка и помощь тесно взаимосвязаны и на начальных этапах обучения новому упражнению часто подменяют друг друга.

Помощь не только исключает возможность срыва, падения, но и является одним из методических приемов обучения. Она способствует созданию правильного представления об изучаемом упражнении, быстрому овладению техникой его исполнения и применяется при недостаточном развитии у занимающихся мышечной силы, координации движений, быстроты и других способностей.

Различают следующие виды помощи: *проводка* — действия педагога, сопровождающие воспитанника по всему упражнению или отдельной его части, фазе. *Фиксация* — задержка воспитанника педагогом в определенной точке движения. *Подталкивание* — кратковременная помощь при перемещении учащегося снизу вверх. *Поддержка* — кратковременная помощь при перемещении воспитанника сверху вниз. *Подкрутка* — кратковременная помощь обучающемуся при выполнении поворотов. *Комбинированные приемы* — использование различных приемов, применяемых одновременно и

последовательно. *Серийные приемы* — используются в соответствии с построением комбинации: подталкивание — поддержка, поддержка — подталкивание, подкрутка — подталкивание и т.д.

По мере овладения упражнением степень приложения физических усилий педагогом уменьшается, а затем прекращается вовсе и заменяется страховкой. Помощью и страховкой нельзя злоупотреблять, в противном случае можно лишить занимающихся уверенности в своих силах, решительных и смелых действий. Надо добиваться от них самостоятельного выполнения упражнений.

При осуществлении страховки необходимо: знать технику исполняемого упражнения; уметь быстро и правильно выбирать место для страховки; применять правильные способы и приемы страховки и помощи. Также необходимо учитывать индивидуальные особенности учеников (физическую, техническую и психологическую подготовленность, способности); на месте страховки стоять устойчиво, по возможности ближе к выполняющему упражнение, но в то же время не мешая ему. Нельзя пользоваться неустойчивыми подставками, с которых осуществляется страховка, ставить на страховку лиц, не подготовленных для этого. Выбор приемов страховки зависит от индивидуальных особенностей страхующего и степени технической подготовленности обучаемого.

При самостоятельном выполнении упражнений, большую роль в предотвращении травм приобретает *самостраховка*. Самостраховка - это умение занимающегося своевременно принимать правильные решения, а так же самостоятельно выходить из опасных положений. Для предотвращения возможной травмы можно прекратить выполнение упражнения или изменить его, создать дополнительную опору, перехватить руками, сделать соскок. Очень важно научить занимающихся правильно приземляться во время падения. Навыки самостраховки приобретаются в процессе изучения упражнений и совершенствования их исполнения.

Список литературы

1. Гавердский, Ю.К. Спортивная гимнастика / Ю.К. Гавердский. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 104 с.
2. Глейberman, А.Н. Упражнения с предметами: Гимнастическая скамейка, стенка / А.Н. Глейberman. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 220с.
3. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И.А. Гуревич. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 125 с.
4. Елисеев Е.В. Единая спортивная классификация в айкидо тенсинкай / Е.В. Елисеев.- Челябинск:Экодом, 1999.- 60 с.
5. Елисеев Е.В. Образовательный стандарт для средних учебных заведений (дополнительное образование). Айкидо тенсинкай / Е.В. Елисеев.- Челябинск:Экодом, 1999.- 37 с.
6. Журавин, М.Л. Гимнастика: учеб. для вузов по специальности 033100 – Физ. культура / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.К. Меньшиков и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Академия, 2006. – 444 с.
7. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для вузов по специальности 033100 «Физ. культура» / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Академи, 2006. – 268 с.
8. Загорский, Б.И. Физическая культура / Б.И. Загорский. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 136 с.
9. Матвеев, А.П. Теория физического воспитания / А.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 196 с.
10. Пельменев, В.К. Физическая культура: Учеб. пособие для вузов по специальности 022300 «Физическая культура и спорт» / В.К. Пельменев, Е.В. Конеева, Н.К. Полещук и др.; Под общ. ред. Е.В. Коневой. – Ростов н/Д: Феникс.: Физкультура и спорт, 2006. – 557 с.
11. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией А.П.Купцова. М., «Физкультура и спорт», 1978