

Тема урока: Акробатические упражнения.

Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

1) Откройте тетрадь и запишите:· на полях число, классная работа, тему урока

Задание 1 Ознакомьтесь с текстом.

Виды упражнений

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки. Среди них выделяются:

-- перекаты -- вращательные движения (напоминающие раскачивания на качелях) с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову (например, перекаты на спине в группировке);

-- кувырки -- вращательные движения типа перекатов, но с переворачиванием через голову вперед или назад в группировке, согнувшись и прогнувшись из разных и.п. в различные конечные положения;

-- перевороты без фазы полета -- движения тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову (переворот в сторону -- «колесо»);

-- перевороты с фазой полета -- прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот с места и с разбега, рондат, фляк и др.)

Акробатические упражнения применяются в различных частях занятия в зависимости от поставленных задач. Чаще всего используются в разминке, так как способствуют подготовке суставов к выполнению сложных ТТД. При разучивании сложных кувырков и переворотов необходимо использовать дополнительные маты, обязательную помощь и страховку.

Группы упражнений

Акробатические упражнения делятся на три группы:

1. Акробатические прыжки -- перекаты, кувырки, перевороты, сальто. В различных соединениях они выполняются на акробатической дорожке, на снарядах (батут, качели) и с трамплина.

2. Балансирования. К ним относятся упражнения в равновесии или уравнивании: парные и групповые -- стойки, стояния, седы, поддержки.

3. Бросковые упражнения, связанные с подбрасыванием и ловлей партнеров.

Далеко не все, кто присутствует на соревнованиях по гимнастике, представляют себе, как долг и сложен путь спортсмена от тренировочного зала до арены крупных соревнований, какой кропотливый и нелегкий труд стоит за краткими секундами выступлений на арене. Сотни, тысячи раз повторяются на тренировках одни и те же движения, одни и те же комбинации. Причем тренируются не только мышцы, но и воля, воспитывается у

спортсменов умение свободно держаться и не робеть перед трудностями, публикой и судьями.

Непрерывное развитие науки, техники и производства предъявляет повышенные требования к подготовке специалистов высшей квалификации. Современные выпускники ВУЗов должны не только в совершенстве владеть своей профессией, но и обладать хорошим здоровьем, быть физически крепкими, готовыми к продуктивному труду и защите Родины. В нашей стране действует и совершенствуется стойкая система студенческого спорта, на которой в основном базируется спорт высших достижений.

Значение акробатических упражнений

Физическое воспитание специфично. Наряду с оздоровительными и прикладными целями оно решает также задачи подготовки высококвалифицированных спортсменов. Разнообразны увлечения студентов, но особой популярностью пользуются спортивные игры.

Волейбол увлекательная игра пользуется большой популярностью у людей различных возрастов и профессий. Она служит хорошим средством активного отдыха, способствует укреплению здоровья и разностороннему физическому развитию. Во время игры приходится наклоняться, приседать, прыгать, падать. Находясь в постоянном движении, игрок должен уметь в самых разнообразных положениях тела выполнять нацеленную передачу или точный удар по мячу. Для этого нужна сила, ловкость и хорошая ориентация в пространстве.

Высокий уровень развития современного волейбола как вида спорта делает его одним из эффективных средств, всестороннего физического развития. Известно, что современный волейбол предъявляет высокие требования к функциональному состоянию организма, к физическим качествам человека. Нагрузки у игроков весьма высоки. Так, при интенсивной игре сердце волейболиста сокращается до 200 и более ударов в минуту.

Разнообразие двигательных навыков и игровых действий, отличающихся не только по интенсивности усилий, но и по координационной структуре, способствуют развитию всех качеств человека: силы, выносливости, быстроты, ловкости в гармонических сочетаниях.

Способность волейболиста быстро ориентироваться в постоянно изменяющейся ситуации, выбирать из богатого арсенала разнообразных технических средств наиболее рациональные, быстро переходить от одних действий к другим приводит к достижению высокой подвижности нервных процессов.

Чтобы добиться мастерства, недостаточно играть только через сетку. Необходимо регулярные тренировки с мячом сочетать с занятиями другими видами спорта: легкой атлетикой, штангой, плаванием и, особенно, акробатикой.

Акробатическая подготовка сделает волейболиста подвижным и ловким, научит не бояться скорости перемещения, мягко приземляться в падениях и бросках, свободно ориентироваться и выполнять нужные движения на земле и в воздухе. Другими словами, занятия акробатикой позволят быстро овладеть техникой игры с мячом и в дальнейшем успешно ее совершенствовать.

Особенно возросло значение акробатической подготовки волейболиста на современном этапе развития этого вида спорта.

Акробатические упражнения помогут занимающимся овладеть простейшими видами движений, наиболее рациональными и быстрыми способами вставания, с элементами самостраховки. Выполняя их, волейболисты будут развивать основные физические качества, такие, как ловкость, сила, гибкость и подвижность в суставах, координация движений и способность ориентироваться в пространстве. Прочное усвоение подводящих и подготовительных упражнений позволит в дальнейшем быстро и правильно овладеть более сложными движениями.

Волейболистов необходимо обучать всем разновидностям само- страховки, а игровая ситуация и практический опыт подскажут им, какие падения и броски следует предпочесть.

Начинать изучение упражнений, следует только после прочного усвоения начального материала, строго учитывая индивидуальную физическую подготовленность каждого занимающегося.

Основная задача начального обучения - добиться мягкого приземления. Это достигается максимальным снижением общего центра тяжести занимающегося.

При совершенствовании падений и бросков после предварительного перемещения мягкость приземления обеспечивается использованием поступательного движения, которое гасится перекатом, кувырком или скольжением. Поэтому упражнения следует разучивать из статических исходных положений, а затем совершенствовать с разбега, постепенно увеличивая его длину и скорость.

В заключении необходимо напомнить, что ловкость, как и другие физические качества, развивается, совершенствуется и поддерживается в результате систематической тренировки.

Акробатическая подготовка должна прочно войти в учебно-тренировочный процесс волейболистов как одно из основных средств индивидуального физического совершенствования и повышения спортивного мастерства.

Значение акробатической подготовки в то же время не исчерпывается только совершенствованием физических качеств. Она в известной мере содействует морально-волевой и психологической подготовке спортсменов.