Тема: **Техника обучения перевороту боком (колесо).**

Педагог дополнительного образования Пронина Лариса Владимировна

Данная методическая разработка включает в себя рекомендации по обучению техники переворотов боком.

Общие рекомендации включают в себя:

*Образовательные:* обучить технике перевороту боком (колесо).

*Оздоровительные и развивающие:* развивать координационные способности обучающихся,развивать гибкость обучающихся.

*Воспитательные:* формировать о обучающихся трудолюбие, стремление к достижению поставленной цели, интерес к занятиям физическими упражнениями.

Местом для проведения занятий по гимнастике является спортивный зал с мягким покрытием. В качестве оборудования могут применяться маты гимнастические.

***Вводная часть занятия***

Обычно урок гимнастики начинается с *общего построения*. В начале урока лучше строиться по длинной стороне за­ла, на расстоянии 1-2 м от стены, спиной к окнам, в шеренгу по росту. С этого организа­ционного момента должен начинаться каждый урок гимнасти­ки. После сообщения задач урока следует приступить к изуче­нию строевых упражнений, а также заданий в ходьбе и беге.

Наиболее *эффективные средства*активизации функций ор­ганизма - ускоренная ходьба, бег в равномерном темпе, ритмичные прыжки, танцевальные упражнения и игры.

Особенно важно обратить внимание на необходи­мость управления бегом. Возглавлять колонну должен обучающийся, умеющий сохранять заданный темп. Заслуживает внимания подбор приемов управления обучающимися при выполнении уп­ражнений: учителя пользуются подсчетом, хлопками, само­стоятельным подсчетом учащихся (вслух или про себя), под му­зыку. С этой же целью можно использовать различные ограни­чители на углах зала, стрелки, воротца и т. п. При любом спо­собе управления учитель должен иметь возможность делать за­мечания, исправлять ошибки, подбадривать. При про­ведении этих упражнений немаловажное значение имеет со­стояние обучающихся. Так, например, если ученики пришли на урок в несколько возбужденном состоянии (после контрольной работы или очень эмоционального урока), не следует начинать занятия с обучения новым элементам строя и обычной ходьбы. В таком случае лучше применить игры и игровые задания, ко­торые отвлекут учащихся от переживаний, предшествовавших уроку, активизируют их внимание.

Таковыми могут быть *задания*следующего типа:

1. «Смирно!». Ученики выполняют команду учителя только в том случае, если перед ней предварительно сказано слово «класс». Например, «Нале-во!». Если перед коман­дой обращения нет, то выполнять команду не следует. Тот, кто ошибся, должен сделать шаг вперед. Подавать не более 6-8 ко­манд, затем подвести результаты.
2. «Будь внимательным». По команде «Раз!» все ученики принимают упор присев, по команде «Два!» — о. с, по команде «Три!» — делают хлопок сзади, по команде «Четыре!» — подни­мают руки вперед. Команды чередовать.
3. И. п. — построение в одну шеренгу, *1-2*— приставной шаг левой вперед, *3-4*— поворот направо, *5-6 —*приставной шаг правой в сторону, *7-8*— поворот налево.
4. И. п. — построение в одну шеренгу, расчет на первый, вто­рой. Первые номера: *1-3*— три шага вперед, *4*— приставить ногу. Вторые номера: *1*— упор присев, *2*— упор стоя, *3*— упор -присев, *4*— встать, *5-8*— первые — то, что выполняли вторые, вторые — то, что выполняли первые. Повторить 2 раза.

Эту же цель преследуют *задания,*выполняемые во время дви­жения в обход:

1. И.п. — о.с.8 шагов вперед, 8 прыжков на месте ноги врозь с хлопками над головой. Повторить 2-4 раза.

1. 8 шагов бега с продвижением вперед, 8 шагов бега на мес­те, по сигналу «Гоп!» — остановиться, по хлопку — продолжить бег.
2. Два такта мазурки с продвижением вперед, два такта на месте, прыжки (ноги врозь, скрестно, врозь, вместе). Повторить 2-4 раза.

Если обучающиеся пришли на урок спокойными и сосредоточенными, можно сразу изучать новые элементы строя и перестроения.

Подготовительную часть урока обычно завершает выполне­ние комплекса общеразвивающих упражнений. Для выполне­ния общеразвивающих упражнений в разомкнутом строю впе­реди должны стоять меньшего роста. Учитель при демон­страции упражнений использует зеркальный показ. В комплекс общеразвивающих упражнений могут быть включены опреде­ленные подводящие упражнения для освоения или закрепления упражнений основной части урока. Такими могут быть различные формы группировок, равновесия, отработка навыков при­земления и т. п. Вместо общеразвивающих упражнений в под­готовительную часть урока можно включать сравнительно не­сложные вольные упражнения, выполняемые на 32 или на 64 счета. Основной задачей таких упражнений является развитие координационных способностей и двигательной памяти уча­щихся, овладение ими школой движений. Для этой цели могут использоваться вольные упражнения для юных гимна­стов из старых классификационных программ по спортивной гимнастике или вольные упражнения, составленные самим учителем, например:

И. п. — о. с. *1*— левую руку в сторону, *2*— правую руку в сторону; *3*— руки вверх скрестно (ладонями вперед); *4*— о. с; 5 — наклон вперед прогнувшись руки в стороны; *6*— о. с; 7 — присед, руки вперед; *8*— о. с, руки в стороны; *9*— мах левой вперед, хлопок руками под ногой; *10*— о. с; *11*— мах правой вперед, хлопок руками под ногой; *12*— *о. с; 13*— прыжком но­ги врозь, руки вперед; *14*— прыжком о. с; *15*— прыжком но­ги врозь, дугами наружу руки вверх, хлопок над головой; *16*— прыжком в и. п. Упражнение выполнить 2 раза.

Немаловажным фактором для проведения подготовительной части урока гимнастики являются сохранение интереса и *предъявление требовательности*к ним. Один из приемов повышения интереса к занятиям — использование разнообразных (нешаблонных) упражнений, способов их прове­дения, методов организации учащихся на уроке. Эффективность занятий значительно повышается, если упражнения выполня­ются с музыкальным сопровождением. Важную роль в поддерж­ке интереса учащихся к занятиям играют проверка и оценка вы­полняемых упражнений. Так, в подготовительной части урока можно оценить умение выполнять элементы строя, вольных и общеразвивающих упражнений, знание отдельных команд и терминологии. Проверка и оценка успеваемости по строевым упражнениям проводятся только в тех случаях, когда обучающийся может действовать индивидуально, например, при выполнении поворотов на месте, команд «Равняйсь!», «Смир­но!», «Вольно!», сдаче рапорта и т. п. Общеразвивающие и воль­ные упражнения могут быть оценены в целом за комплекс, когда он изучен и освоен. Для проверки можно вызывать 3-5 учени­ков, которые выполняют эти упражнения на оценку. После выполнения каждому ученику сообщаются оценки.

По ходу урока учитель должен постоянно следить за действиями обучающихся, вносить в них необходимые корректировки, доби­ваясь максимального приближения качества выполнения уп­ражнений к уровню, возможному при данных условиях и уров­не подготовленности. Проявление высокой требовательности учителя к обучающимся повышает его авторитет, а через него и ав­торитет предмета. Чтобы *требова­тельность*к ученикам приносила желаемые результаты, она должна быть *постоянной, выполнимой, тактичной,*щадящей самолюбие учащихся. Необходимо уметь устанавливать такие взаимоотношения с учениками, которые давали бы возможность учителю в любой момент мобилизовать внимание детей. Тогда можно и нужно время от времени давать учащимся кратковре­менную (в пределах допустимого) свободу поведения на уроках. Особую требовательность необходимо проявлять при обучении учащихся младших классов элементам строя, основным положе­ниям рук и ног при выполнении общеразвивающих упражне­ний, умению четко приземляться, осанке, т. е. тем элементам, которые составляют школу движений, школу гимнастики.

***Основная часть занятия***

**Обучение технике перевороту в сторону**

Колесо, или переворот в сторону, одно из основных акробатических упражнений, характеризующих развитие ловкости. Для акробата-прыгуна колесо имеет особое значение: оно является составной частью рондата, элемента, с которого начинаются почти все акробатические прыжки. Колесо и рондат - разгонные элементы. От скорости, точности и быстроты их выполнения будет зависеть высота прыжка, а следовательно, и возможность сделать в воздухе большее число оборотов.

**Исполнение**. Наклоняя корпус и руки вправо, ученик одновременно приподнимает левую ногу вверх, делая замах, затем



Ставит  левую ногу на землю, одновременно перенося на нее центр тяжести с правой ноги. Взмахом рук и резким сгибанием корпуса справа налево он ставит левую прямую руку на пол на линию левой ноги. Коснувшись левой рукой земли, он отталкивается левой ногой от земли н делает взмах правой прямой ногой снизу вверх, затем ставит правую руку на линию левой по ширине плеч и через [стоику на кистях](http://cheer-sport.ru/traning/akrobatika/64-leson-1.html) переносит центр тяжести с левой руки на правую. Коснувшись землю правой рукой, ученик левой рукой отталкивается от пола; толчком правой руки, сгибая корпус, он становится на землю сначала правой, а затем левой ногой и принимает исходное положение (рис. 1).
**Примечание**. Данное упражнение как бы имитирует вращение спицы колеса. Следует обратить внимание на корпус, который должен быть прямым, без прогиба в пояснице. Руки все время прямые, ноги тоже.

**Обучение**
Подводящие упражнения:

а) махи ногами в сторону. Во время маха коснитесь прямой ногой руки, удерживая руки на уровне плеч, не сгибаясь. Махи выполняйте медленно, быстро и очень быстро;

б) широкое разведение ног в стороны до положения близкого к прямому шпагату, без наклона вперед;

в) наклоны в сторону. Наклоняйтесь до опоры рукой о пол, слегка сгибая опорную ногу, и, поднимая свободную, оттолкнитесь рукой и выпрямитесь в исходное положение (рис. 1.б)

.
 Выполни это упражнение несколько раз вправо и влево, и следите за точностью наклона, четкостью отталкивания и сохранением равновесия. Свободная нога все время прямая;

г) [стойка на руках](http://cheer-sport.ru/traning/akrobatika/64-leson-1.html) махом. Стойку выполняйте из положения руки вперед-вверх широким шагом вперед.Руки ставьте на пол на расстоянии шага от ноги на ширине плеч. Стойте прямо, не сгибаясь и не прогибаясь, смотрите на кисти рук;

д) перенесение веса тела на правую и левую руку в стойке на руках. Это упражнение выполняйте у стены или с поддержкой товарища.
Определение толчковой ноги. Для определения толчковой ноги и стороны, наиболее удобной для выполнения колеса, рондата и поворотов в прыжке, проделайте несколько раз следующие упражнения:
1) стойку махом толчком то левой, то правой ногой;

2) шпагат на правую и левую ногу;

3) поворот прыжком на 360° и более градусов то направо, то налево.

Удобство и легкость выполнения этих упражнений с левой ноги и в левую сторону говорят о том, что колесо следует разучивать влево. Если совпадают не все три показателя, то лучше ориентироваться на легкость и удобство выполнения поворота, так как разучить толчок или шпага г значительно легче, чем повороты или пируэты.

Основы техники и указания к разучиванию (рис. 1). Колесо можно разучивать на любой ровной площадке. Проведите шесть коротких линий по одной прямой на расстоянии 50 см одна от другой. Встаньте на первую линию и, если вы будете делать колесо влево, поднимите левую ногу вперед, левую руку вперед, правую — вперед-вверх. Это исходное положение. Затем сделайте шаг левой на вторую линию, сгибая ее, и, одновременно наклоняясь вперед, направьте левую руку к третьей линии. В момент касания левой рукой пола сделайте сильный толчок левой ногой с одновременным махом правой. За счет этого создается вращательное движение тела. Затем, перенося тяжесть тела с левой руки на правую, поставьте ее на четвертую линию. Продолжая вращение, правую ногу поставьте на пятую линию в полусогнутом положении, выпрямленную левую на шестую. При выполнении колеса смотрите на руки: в начале колеса - на левую, проходя через стойку, - на правую.

Уясним основные моменты техники выполнения колеса. Возьми гимнастический обруч, поставь его вертикально и отпусти руку. Обруч сразу же упадет в сторону. Теперь слегка толкни его вперед из этого положения. Видите, обруч упал не сразу, а через 2-3 м. При сильном толчке он покатится через весь зал. Учитывая, что принципы продвижения обруча и колеса сходны, делаем вывод: быстрое движение вперед облегчает выполнение колеса.
Продолжим наблюдение. Поставь обруч не вертикально, а с небольшим наклоном и толкни. Заметьте, обруч покатился не прямо, а по дуге в сторону. Точно так же и в акробатическом колесе: если тело будет в прогнутом или согнутом положении, то продвижение будет не прямолинейным и прыгун сойдет с дорожки.

И третий момент, от которого зависит точность и скорость выполнения колеса, - последовательность опоры.

Итак, вы должны решить три задачи:

- развить скорость за счет активного толчка и быстрого маха;

- сохранить прямое положение в [стойке на руках](http://cheer-sport.ru/traning/akrobatika/64-leson-1.html) путем многократногоповторения стоек с выпрямленным телом (у стены или с поддержкой товарища);

- добиться четкой последовательности опоры путем ориентировки на проведенные линии (при постановке рук и ног) и развития гибкости в тазобедренных суставах.

Каждую задачу решайте отдельно. Например, в первых пяти подходах основное внимание уделите точности положения тела. В следующих пяти попытках контролируйте последовательность и равномерность опоры, ориентируясь на линии; затем добивайтесь высокой скорости исполнения.
Начинайте разучивание колеса, как и других упражнений прыжковой акробатики, в облегченных условиях. Для этого используйте:

а) помощь. Страхующий становится со стороны спины и при выполнении колеса влево правой рукой поддерживает под левый бок, левой -под правый. Можно страховать и вдвоем, тогда второй помощник встает на колено со стороны груди. Такая поддержка более надежна, но к ней нужно привыкнуть;

б) горку или небольшой уклон (при занятиях на берегу реки);

в) гимнастическую скамейку. Колесо делайте на скамейке так, чтобы руки поставить на край скамейки, а встать на пол.

Далее колесо осваивайте в такой последовательности:

- с шага;

- с подскока;

- с разбега и подскока;

- 2-3 колеса без остановки, или, как говорят акробаты, «в темпе».

Добиваясь при этом:

а) прямолинейности движения (для контроля используйте волейбольную или баскетбольную разметки зала);

б) широкой амплитуды движения (начинайте выполнение от стартовой линии и в каждой попытке стремитесь закончить 2—3 колеса как можно дальше);

в) скорости продвижения (кто быстрее).

По всем этим показателям проводите соревнования между двумя, тремя или всеми занимающимися.

***Заключительная часть занятия***

Каждый урок должен заканчиваться организованно. Поэто­му, убрав снаряды, учащиеся выстраиваются на одной из гра­ниц зала в одну шеренгу.

Для заключительной части урока целесообразно подбирать такие упражнения, которые снимают воздействия физической нагрузки, приводят организм в спокойное состояние и в то же время вырабатывают умение ориентироваться в пространстве и времени. Для этой цели можно рекомендовать ряд упражнений отвлекающего характера.

Например, 4 шага — строевым, 4 ша­га — обычным; по сигналу учителя «раз» все идут с поднятыми в стороны руками; по сигналу «два» — ходьба, руки на поясе; по сигналу «три» — обычным шагом; по сигналу «четыре» — основная стойка.

**Заключение**

Методические рекомендации составлены в соответствии с программой по физической культуре, которая направлена на:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала;

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта знаний специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.