

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1
имени Чернявского Якова Михайловича станицы Крыловской
муниципального образования Крыловский район

Учебный проект по физической культуре

Акробатика и физическое воспитание

Автор работы:

Тюрин Максим Константинович,
ученица 9 «Б» класса МБОУ СОШ №1

Руководитель:

Нестеренко Анна Георгиевна,
учитель физической культуры МБОУ СОШ №1

2022-2023 учебный год

Содержание:

1. Введение

Акробатика как старт для развития спортивных навыков.....	3
Актуальность.....	3
Цель.....	3
Задачи.....	3

Основная часть.

Глава 1. Теоретическая часть	4
1.1 История появления акробатики.....	4
1. 2 Заслуженные тренера СССР и России.....	5
Глава 2. Практическая часть.....	7
2.1 Акробатика, как старт для развития других дисциплин в спорте.....	7
2.2 Упражнения и элементы для начинающих в спорте.....	8

3. Заключение

Приложение.....	10 – 11
Итоги и вывод.....	12

1. Введение

Актуальность: в настоящее время люди стали вести малоподвижный образ жизни: много времени проводят за компьютером или телевизором, редко выходят из дома. Древнегреческий философ Аристотель сказал, что движение- это жизнь. Для меня акробатика — это возможность развивать координацию, гибкость, ловкость.

Гипотеза нашего проекта состоит в том, что мы сами даже не замечаем то что мы используем акробатические элементы на уроках физкультуры.

Цель: заинтересовать учащихся заниматься акробатикой и научить выполнять элементарные акробатические элементы.

-Задачи исследования:

- Найти информацию об акробатике и ее влиянию на человека.
- Сформулировать собственные наблюдения из личного опыта.

Глава 1

1.1 История появления акробатики.

Акробатика, как вид физических упражнений, возникла в глубокой древности.

Изображения на сохранившихся сосудах, фресках и других изделиях свидетельствуют о том, что этот вид спорта был известен уже в Древнем Египте за 2300 лет до н.э.

Занимались акробатическими упражнениями в Древней Греции и на Крите.

В одной из песен «Одиссеи» Гомер рассказывал, как пирующих развлекали два прыгуна, которые, «соглашая со звонкою лирой прыжки ... проворно скакали».

В Древнем Риме акробатические упражнения демонстрировали странствующие артисты – «циркуляторы», которые наряду с этими упражнениями показывали другие виды искусства: хождение по канату, дрессировку и т.п.

Некоторые богатые римляне содержали при себе «акробатов и разного рода фокусников». Имеются сведения об акробатах, выполнявших различные упражнения на шесте, который держался на лбу. Упоминается об акробатах, которые выполняли сложные упражнения на гибкость.

В эпоху Возрождения в Венецианской республике устраивали «конкурсы живой архитектуры», т.е. построения акробатических пирамид. Сенат присуждал приз той группе, которая построит наиболее высокую пирамиду. Известны случаи построения пирамид высотой около 9 метров.

В конце XVIII века в европейских стационарных столичных цирках появляются акробатические упражнения, которые быстро становятся неотъемлемой частью профессиональных цирковых представлений. А в XIX веке акробатические упражнения начинают включаться в национальные системы гимнастики. К этому времени, наметились две линии в дальнейшем развитии акробатики: профессионально-цирковая и спортивно-любительская.

Быстрое развитие акробатики и широкое ее использование представителями других видов спорта объясняются следующим: акробатические упражнения являются эффективным средством воспитания и совершенствования физических и морально-волевых качеств, необходимых в быту, спорте и трудовой деятельности; акробатические упражнения необычны и зрелищны.

Профессиональное направление в акробатике развивалось по пути все более узкой специализации. Происходило это потому, что артисты могли длительное время выступать одним номером, разъезжая по различным городам и странам. Вместо универсальных, разносторонних артистов прошлого, появляются виртуозы в одном жанре и даже в одном трюке.

Выделяются относительно самостоятельные виды цирковой акробатики: акробатика на лошадях, силовая акробатика, вольтижная акробатика, прыжковая акробатика. Эти основные виды культивируются в цирке и по сей день.

Второе направление в развитии акробатики - спортивное - связано с возникновением кружков любителей акробатики.

1.2. Заслуженные тренера СССР и России.

Евгений Анцупов родился 27 января 1921 года в деревне Выселки Березовец (ныне Верховский район Орловской области) в крестьянской семье. В школьные годы увлёкся акробатикой. В 1940 году с отличием окончил школу в Липецке и был призван в армию. Служил в 245-м гаубичном полку. С первых дней принимал участие в Великой Отечественной войне. В 1949 году окончил Московский институт физической культуры, переехал в Воронеж и устроился на работу в педагогическое училище. В 1949—1959 годах участвовал в спортивных соревнованиях. В 1950 году организовал первые в Воронеже соревнования по акробатике. В 1953—1959 годах работал заведующим кафедрой физического воспитания Воронежского зооветеринарного института. С 1959 года работал старшим тренером-преподавателем по акробатике в разных детско-юношеских спортивных школах города. С 1967 года работал в воронежской СДЮСШОР № 2, а с 1972 по 1983 годы был её директором. Под его руководством в школе был построен новый спорткомплекс. С 1983 года—старший инструктор-методист СДЮСШОР №2. Являлся членом президиума областных Всероссийских и Всесоюзных федераций по акробатике. Евгений Анцупов известен как основатель воронежской школы акробатики.

Выпускники его школы становились чемпионами мира, Европы, СССР и России. Среди воспитанников Анцупова чемпион России по спортивной акробатике Максим Кабанов, заслуженный тренер РСФСР Николай Шевелев и другие. Скончался 19 октября 2020 на 100-м году жизни.

Имя Клавдии Михайловны на Орловщине не нуждается в особом представлении. Она почётный гражданин города Орла, заслуженный тренер России, заслуженный работник физической культуры России. За годы работы подготовила свыше 260 мастеров спорта СССР и России, 28 мастеров спорта международного класса, шесть заслуженных мастеров спорта, пять заслуженных тренеров России и более 20 абсолютных чемпионов Европы и мира. 2018 год для главного тренера отделения спортивной акробатики школы олимпийского резерва «Русичи» Клавдии Наумовой и её воспитанников выдался богатым на спортивные победы. Спортсмены приняли участие в соревнованиях различного уровня, в том числе в финале Кубка

России по спортивной акробатике, где в упорной борьбе завоевали золотые и серебряные медали.

Глава 2. Практическая часть

2.1 Акробатика, как старт для развития других дисциплин в спорте.

Физическое воспитание специфично. Наряду с оздоровительными и прикладными целями оно решает также задачи подготовки высококвалифицированных спортсменов. Разнообразны увлечения школьников, 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. 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. 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.

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.

2.2 Упражнения и элементы для начинающих в спорте

Для тех, кто начинает заниматься спортивной акробатикой, рекомендованы определенные элементы для начинающих.

Кувырок вперед

Кувырок вперед представляет собой, как нетрудно догадаться, перекал через голову и спину. Рекомендую выполнять его на гимнастическом мате, ковре, траве или любой другой подходящей для этого (мягкой) поверхности.

- *Сядьте на корточки,*
- *Поставьте согнутые руки на пол – на ширине плеч,*

- *Наклонив голову, “нырните” вперед,*
- *Коснувшись затылком пола, начните перекатываться через голову,*
- *Округлите спину и шею – они не должны быть плоскими,*
- *За счет инерции движения тела вперед вернитесь в исходное положение*

Кувырок назад очень похож на кувырок вперед, но все действия выполняются в обратном порядке. Несмотря на кажущуюся простоту, многим это упражнение может показаться совсем непростым – особенно если мышцы шеи недостаточно развиты.

"Березка" Знакомый всем с детства элемент «березка» также относится к комплексу акробатических трюков для начинающих. Он выполняется из положения лежа на спине. Ноги соединены, носки натянуты.

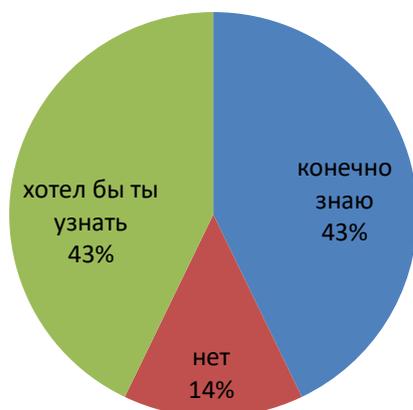
Через группировку ноги вытягиваются вверх, руки при этом являются опорой.

Ладони можно держать на пояснице для «полуберезки», либо немного выше, под лопатками для «полной березки». Ягодицы напряжены. Данный элемент необходим для укрепления мышц шеи, рук, спины. Он используется в парной акробатике для выполнения сложных совместных трюков.

Колесо Техника выполнения: исходным положением является боковая стойка. Руки тянутся вверх, а ноги стоят на ширине плеч. Слегка отталкиваясь от пола, делаем боковой наклон. Сначала на пол ставим одну руку и поднимаем противоположную ногу. Затем тянемся к полу другой рукой, и в воздух поднимается опорная нога. При этом вес тела перемещается на противоположную сторону. Поочередно ставим ноги на пол и возвращаемся в исходное положение. Данный трюк называют также «солнышком». Он входит в комплекс акробатического базиса и является подготовкой других элементов (например, рандата, махового сальто). Колесо требует от человека незначительной физической формы. Так что, освоить его может даже ребенок. К теоретическому материалу прилагаю фрагмент видеоматериала.

Так же нам было интересно провести опрос среди учащихся.

Знаете ли вы кто самый популярный тренер ?



сколько разрядов в акробатике?



Со сколько лет можно заниматься акробатикой ?



Вывод:

Занимаясь проектом, мы сделали вывод, что продолжим заниматься спортивной акробатикой, потому что мы знаем, какие положительные изменения происходят с нашим телом. Акробатика помогает нам развиваться физически, становиться более гибкими. Все упражнения, которые мы показали нашим одноклассникам на уроке физкультуры, помогли ребятам понять, как правильно выполнять элементы в акробатике и повысили интерес к акробатике. Это укрепляет здоровье, улучшает самочувствие и помогает в учебе. Благодаря систематическим занятиям можно понять, что такое сила духа и как важно трудолюбие в достижении поставленной цели, что результатов можно добиться только упорным трудом. Проведя анкетирование, мы заинтересовали учащихся заниматься акробатикой и научили выполнять элементарные акробатические элементы. Своим проектом мы остались довольны.