

Согласно комплексной программе обучение акробатическим упражнениям предусмотрено с 1 по 11 класс как для мальчиков (юношей), так и для девочек (девушек). Перечень упражнений сравнительно невелик. Это перекаты вперед и назад, равновесия, кувырки вперед и назад, «мосты» и шпагаты, стойки (на лопатках, голове, руках), переворот боком, а также различные соединения и варианты перечисленных упражнений.

Учащиеся I—IV классов, как правило, с большим интересом, удовольствием и старанием осваивают акробатический раздел программы. Однако к V—VII классам этот интерес зачастую начинает снижаться, а в VIII—XI — вовсе падает. Подобное объясняется тем, что для младших школьников перекаты, кувырки, равновесия и «мосты» являются новинкой, но затем эти упражнения почти без изменений переходят вместе со школьниками из класса в класс и интерес к ним, естественно, пропадает.

Так не должно быть: зародив интерес к акробатическим упражнениям, учитель физической культуры должен не только поддерживать его, но и развивать. Для этого необходимо как на уроках, так и на секционных занятиях изучать разнообразные варианты известных школьникам упражнений, усложнять их, видоизменять, выполнять в соединении с другими элементами.

Организация занятий на уроках по разделу «Акробатика» требует особого подхода. Наиболее рационально изучать акробатические упражнения фронтальным методом, при котором весь класс строится в две шеренги, по обе стороны акробатической дорожки или гимнастических матов, уложенных дорожкой. Первые номера выполняют задание по счету или сигналу педагога, вторые наблюдают, подмечают ошибки и помогают партнерам. Затем занимающиеся меняются ролями. Указанным методом можно осваивать большинство упражнений школьной программы, за исключением соединений из нескольких кувырков или переворотов колесом с продвижением в одном направлении. Практика показывает, что фронтальный метод позволяет добиться высокой плотности выполнения акробатических упражнений: за 15—20 мин., отводимых в уроке на акробатику, можно выполнить 6—8 упражнений, повторяя каждое 4—8 раз. , Надо отметить, что однообразные упражнения, например кувырки — перекаты — кувырки, приводят к быстрому утомлению учащихся. Чередование же различных по характеру и мышечным усилиям упражнений позволяет выполнять их без пауз для отдыха.

Успех проведения урока и освоения упражнений во многом зависит от проявления учениками интереса к занятиям, возникновение которого определяется мастерством педагога. Его требовательность и заинтересованность, умение образно объяснить задание, готовность ободрить неудачника и помочь ему исправить ошибки гарантируют устойчивую заинтересованность и активность занимающихся. Не менее важное значение имеют рациональный подбор и чередование упражнений с учетом их доступности, сложности, новизны и нагрузки. На уроке учителю следует придерживаться определенной их последовательности и чередования: перекаты — стойки кувырки «мосты», шпагаты — соединения кувырков и перекатов — равновесия — соревнования и игры с элементами акробатики.

Несложные и хорошо освоенные равновесия, шпагаты, «мосты», стойки и общеразвивающие упражнения можно с успехом выполнять в парах в первой части уроков гимнастики, подвижных и спортивных игр, художественной гимнастики, борьбы как разминочные, так и с целью совершенствования.

Важным элементом уроков акробатики являются организованные учителем взаимопомощь и взаимообучение занимающихся. Фронтально-посменное выполнение акробатических упражнений позволяет чередовать нагрузку с отдыхом, а выполнение с наблюдением за тем одноклассником, который стоит в шеренге напротив. Педагог должен добиваться, чтобы наблюдение постепенно перерастало во взаимообучение. (указание на отдельные ошибки) и взаимопомощь. Первые задания по взаимообучению должны быть предельно доступными и касаться лишь какого-либо одного момента техники выполнения упражнений. Например, на уроке изучается положение группировки: в первой серии заданий дается указание учителя обратить внимание на захват ног за середину голени и, если ученик допускает ошибку, партнер должен сказать ему; во второй серии разрешается напоминать о необходимости разведения коленей; в третьей — о недостаточно плотной группировке; в четвертой — о наклоне головы на грудь. По мере приобретения опыта и освоения техники выполняемых упражнений дети смогут указывать друг другу и на 2—3 ошибки. Это заметно ускоряет процесс обучения, помогает ученикам точнее запоминать детали техники выполняемых упражнений, активизирует их. Знания и опыт, постепенно накапливаемые учениками, позволяют ввести в процесс обучения и элементы взаимопомощи. Так, например, уже в 1—5 классах учащиеся могут помогать друг другу при выполнении перекатов и кувырков, прогибаний, равновесий, других несложных упражнений. Если учитель сумеет добиться правильной взаимной помощи на этом этапе обучения, то уже в 5—6 классах ученики смогут помогать друг другу при выполнении «мостов», стоек на лопатках. Хотя перечисленные упражнения не относятся к числу сложных (при соответствующей физической подготовке занимающихся на их освоение достаточно 4—8 занятий), но тем не менее обучение должно осуществляться с поддержкой или помощью. Естественно, что в ходе урока учитель не в состоянии помочь всем ученикам класса ни физически, ни по лимиту времени. В школах, где учителя физической культуры применяют взаимопомощь и взаимообучение, значительная часть учащихся VI—VIII классов легко выполняют такие доступные упражнения, как «колесо» или медленный переворот вперед через стойку.

Передовой опыт проведения уроков акробатики показывает, что уже во II—III классах мальчики и девочки легко осваивают способы помощи при выполнении «мостов», переворотов боком, переворотов вперед и назад, стоек. Для изучения способов помощи школьников можно объединять в группы по 3—5 человек: один выполняет упражнение, двое помогают, незанятые наблюдают и отдыхают.

Обучение всех учащихся способам помощи и страховки является основным резервом времени для изучения более сложных и интересных упражнений, стимулирует их спортивные занятия, активность, творчество, самостоятельность.