ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Т.Г. ШЕВЧЕНКО

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра гимнастики и спортивных единоборств

ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ АКРОБАТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Учебно-методическое пособие

Тирасполь, 2021

УДК
ББК
Ф

Составители:
С.В. Порядин, ст**.** преп.
С.В. Радионов, доцент
И.П. Черниченко, ст. преп.

Рецензенты:
В.В. Абрамова*, зав. кафедрой гимнастики и спортивных единоборств ПГУ им. Т.Г. Шевченко, канд. пед. наук, доцент*
А.П. Шеметов, *директор МОУ ДО «СДЮШОР борьбы и бокса» г. Тирасполь, Заслуженный тренер.*

Ф Организация и содержание акробатической подготовки юных футболистов**.** Учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (уровень бакалавриата), профиль «Спортивная тренировка» /Сост.: С.В. Порядин, С.В. Радионов, И.П. Черниченко. – Тирасполь, 2021. – 64 с.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов физкультурных вузов и специалистов сферы физической культуры и спорта. В нем отражены особенности акробатической подготовки в футболе на начальном этапе спортивной тренировки. Представлены структура акробатической подготовки и примерные планы распределения средств акробатической подготовки по годам и полугодиям этапа начальной подготовки, , описана техника и методика обучения основных групп акробатических упражнений, целесообразных к применению в футболе.

УДК
ББК

Рекомендовано Научно-методическим советом ПГУ им. Т.Г. Шевченко

© Порядин С.В., Радионов С.В., Черниченок И.П.., составление, 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ ……... 3

РАЗДЕЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА И ПОТЕНЦИАЛ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ …… 6

РАЗДЕЛ 2. ЗАДАЧИ (СРЕДСТВА И МЕТОДЫ) АКРОБАТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФУТБОЛЕ …… 15

РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ АКРОБАТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФУТБОЛЕ ……... 21

РАЗДЕЛ 4. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ……... 42

ЛИТЕРАТУРА ……... 63

ВВЕДЕНИЕ

Современный футбол характеризуются высокими требованиями к мастерству спортсменов, проявляемому в условиях постоянно меняющихся игровых ситуаций и игровых контактов с соперником. Результат в футболе во многом обусловлен высоким уровнем специальной ловкости игроков, позволяющей быстро и эффективно осуществлять специфические сочетания различных сложных действий в пространстве и во времени. В свою очередь, высокий уровень ловкости футболистов в значительной степени обусловливается развитием координационных и пластических способностей, а также специальной гибкости. Очевидность полноценной пластической и координационной подготовки футболистов связана и с тем очень важным обстоятельством, что футбол занимает первое место среди других видов спорта по уровню травматизма.

В то же время, анализ тренировочных программ подготовки футболистов различной квалификации и наблюдения за учебно тренировочным процессом, показали, что в них практически не уделяется внимания изучению и отработки навыков самостраховки при различных падениях, работа по развитию гибкости и пластичности обозначена, но на практике ей не уделяется должного внимания, а средствами развития координационных способностей служат в основном спортивные и подвижные игры, различные эстафеты и специальные упражнения с мячом и без. В редких случаях используются средства ритмической гимнастики.

В связи с этим появилась необходимость поиска новых средств, используемых в тренировочном процессе для повышения уровня физической и специально-двигательной подготовленности. Помимо традиционных направлений поиска, имеет смысл присмотреться к научным и методическим достижениям не только родственных видов спорта, но и тех, которые, казалось, отстоят от футбола. Здесь давно уже пытается обратить на себя внимание спортивная акробатика.

Акробатические упражнения, отличающиеся разнообразием и многообразием, являются эффективным средством воспитания и совершенствования физических и морально-волевых качеств. Навыки, приобретенные в результате занятий акробатикой, отличаются большой пластичностью и могут быть использованы в самых неожиданных спортивных и жизненных ситуациях. Установлена зависимость между уровнем акробатической подготовки и ростом спортивного мастерства спортсменов в видах спорта, предъявляющих повышенные требования к ловкости, смелости и решительности, ориентировке в пространстве, вестибулярной устойчивости и навыкам самостраховки.

В настоящее время все чаще встречаются отдельные методики применения акробатических упражнений в процессе подготовки футболистов, рассчитанные, как правило, под конкретные команды (мастеров), а систематическое и целенаправленное использование средств акробатики на ранних этапах спортивной тренировки исчерпывается лишь содержательным компонентом без организационно-методических указаний.

Данное пособие предназначено для студентов, обучающихся по направлению «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка», тренеров спортивных школ и специалистов в области физической культуры и спорта.

РАЗДЕЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА И ПОТЕНЦИАЛ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Акробатика – очень древний вид физической деятельности человека. Акробатические упражнения представляют собой преимущественно вращательные движения с переворачиванием через голову. Акробатические элементы и упражнения используются в различных сферах жизнедеятельности человека – в цирке, в подготовке летчиков и космонавтов, в военной подготовке и т.д. В спорте акробатика тоже очень широко распространена. Помимо собственно гимнастических видов спорта (спортивная и художественная гимнастика, аэробика, прыжки на батуте и акробатической дорожке), акробатика используется в тренировочном процессе и соревновательных программах почти всех сложнокоординационных видов спорта, так как занятия акробатикой дают уникальную возможность расширить банк двигательных умений и навыков спортсмена.

Различают три вида акробатики: акробатические прыжки, парные и групповые упражнения.

В этих видах акробатики выделяются вращательные, балансовые и бросковые упражнения.

Вращательные упражнения характеризуются частичным, полным и многократным переворачиванием через голову вперед, назад, в сторону. Они выполняются в группировке, согнувшись, прогнувшись, с места, с разбега и прыжком. Выделяются следующие группы этих упражнений: перекаты, кувырки, перевороты, полуперевороты и сальто.

Балансовые упражнения характеризуются сохранением собственного равновесия и уравновешиванием одного или нескольких партнеров. В одиночных упражнениях выделяются четыре группы: шпагаты, мосты, равновесия, стойки. В парных упражнениях применяются различные виды поддержек, их освоение начинается с изучения основных хватов руками.

Бросковые упражнения связаны с подбрасыванием и ловлей соупражняющихся с захватами за голень, бедро, кисти, стопу и т.п., с

приземлением на дорожку или на плечи партнера. В бросковых движениях выделяются: бросок и ловля одного партнера другим, одного партнера несколькими соупражняющимися, с неполным вращением, с полным вращением, пируэты, соскоки.

Акробатические упражнения оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся, способствуют общему физическому развитию, развивают силу, ловкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве и являются отличным средством тренировки вестибулярного аппарата. С помощью акробатических упражнений формируются прикладные навыки, которые могут быть использованы в самых неожиданных жизненных ситуациях.

Большое разнообразие акробатических упражнений, высокая эмоциональность, минимальная потребность в специальном оборудовании делают их доступными для занятий с различным контингентом занимающихся и представляют педагогу широкие возможности для разностороннего воздействия на занимающихся, в том числе и на процесс развития их физических качеств.

К числу основных физических качеств относят: выносливость, силу, гибкость, быстроту, ловкость, в том числе координационные способности. Проведя анализ физических качеств и двигательных способностей, средств и методов их развития мы попытались подобрать наиболее эффективные средства акробатики для развития того или иного качества.

Ловкость – это способность человека быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Среди физических качеств ловкость занимает особое положение. Она проявляется только в комплексе с другими физическими качествами. Ловкость – специфическое качество, по-разному проявляющееся в разных видах спорта. Человек может отличаться высокой степенью развития ловкости в гимнастике, но недостаточной для спортивных игр. Ловкость тесно связана с двигательными навыками и потому носит наиболее комплексный характер. Следуя

общепринятому мнению, ловкость – это, во-первых, способность овладевать сложными двигательными координациями; во-вторых, спортивными движениями и совершенствованием их; в-третьих, в соответствии с меняющейся обстановкой быстро и рационально перестраивать свои действия. Как известно, В.М. Зациорский предлагает несколько критериев ловкости, которые дают возможность количественно оценить данную способность:

– координационная трудность двигательной задачи;

– точность выполнения (соответствие пространственных, временных и силовых характеристик двигательной задаче);

– время освоения (учебное время, которое требуется спортсмену для овладения необходимой точностью движения или исправления его). Ловкость – важная предпосылка к развитию и совершенствованию спортивной техники и поэтому имеет первостепенное значение в видах спорта, где предъявляются высокие требования к координации движений. Она играет большую роль в тех видах спорта, в которых необходима способность приспосабливаться к быстро изменяющимся ситуациям в соревнованиях (спортивные игры). Такая ловкость проявляется в целесообразном выборе предварительно приобретенных навыков и сознательном корригировании движений.

Ловкость нужна и при реактивных движениях, когда спортсмену приходится рефлекторно (мгновенно) восстанавливать нарушенное равновесие (при столкновении, поскользнувшись и т.п.). Принято разграничивать общую ловкость (проявляемую в многообразных сферах спортивной деятельности) и специальную (способность к освоению и вариативному применению спортивной техники). Ловкость, как отмечалось выше, может проявляться только в комплексе с другими физическими качествами. В этом заключается одна из основных предпосылок развития ловкости – физические способности человека.

Другой предпосылкой, влияющей на развитие ловкости, является запас движений. Каждое изучаемое движение частично опирается на старые, уже

выработанные координационные сочетания, которые вместе с новыми образуют новый навык. Чем тоньше, точнее и разнообразнее была деятельность двигательного аппарата, тем больше у спортсмена запас условно-рефлекторных связей, тем большим числом двигательных навыков он владеет, легче усваивая новые формы движений, лучше приспосабливаясь к существующим и изменяющимся условиям деятельности, — тем больше его ловкость.

Деятельность анализаторов – третья основная предпосылка для развития ловкости. Наряду с определенной ролью ранее приобретенного двигательного опыта большое значение в развитии и проявлении ловкости играет обработка текущей информации (зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных и вестибулярных сигналов). Соответствующая текущая информация воспринимается с помощью анализаторов. Суммарные данные всех анализаторов дают возможность более детально познавать процесс движения, точнее обеспечивая его анализ, чтобы быстрее овладеть им и при необходимости перестраивать его. Все свидетельствует, как велика зависимость ловкости от функциональных возможностей центральной нервной системы. Формирование ловкости в спорте предполагает воспитание следующих способностей:

1) быстро осваивать сложные по координации двигательные действия;

2) перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки;

3) четко воспринимать пространственные, временные и силовые параметры движения.

Акробатические упражнения и спортивные игры являются основными средствами развития ловкости.

Координационные способности – это способности человека к согласованию и соподчинению отдельных движений в единую, целостную двигательную деятельность.

Для эффективного формирования координационных способностей необходимо на базе общего подхода к физическому воспитанию выработать

конкретные пути и средства совершенствования соответствующих видов координационных способностей с учетом их места и роли в общей системе двигательной деятельности человека. Отсюда и вытекает необходимость классификации координационных способностей. Обобщая классификации координационных способностей различных авторов, И.И. Сулейманов выделяет наиболее общие координационные способности человека в процессе управления двигательными действиями:

1. Реагирующая способность, состоящая из двух своих разновидностей: зрительно-слуховой и двигательной реакции.

2. Дифференцировочная способность, разновидностями которой являются способности к дифференциации пространственных, временных и силовых параметров движения.

3. Способность к равновесию (статическому и динамическому).

4. Ориентационная способность, под которой понимается способность к определению положения тела, а также движения человека в пространственно-временном поле.

5. Ритмическая способность, благодаря которой в движениях человека формируется целесообразная последовательность и взаимосвязь акцентированных моментов двигательного действия, являющаяся как бы остовом всего целостного двигательного акта.

6. Способность к переключению в процессе двигательной деятельности в соответствии с задуманной программой действий или изменившейся в ходе ее реализации ситуации.

Можно выделить следующие наиболее значимые, фундаментальные координационные способности человека в процессе управления двигательными действиями:

– способность к реагированию;

– способность к равновесию;

– ориентационная способность;

– дифференцированная способность, разновидностями которой является способность к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения; ритмическая способность.

Способность к реагированию – это способность быстро и точно начать движения соответственно определенному сигналу. Различают зрительно-моторную реакцию и слухо-моторную реакцию. Критерием оценки служит время реакции на различные сигналы. Например, старт по свистку, отмашки флажка или сигнал, поданный голосом.

Для развития данной способности не важно, какое упражнение выполняется, а имеет значение способ выполнения, в связи с этим применение акробатических упражнений возможно, но не обязательно.

Способность к равновесию – это сохранение устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз. Различают статическое и динамическое равновесие. Первыми применять так называемые упражнения на «равновесия», то есть движения и позы в условиях, затрудняющих сохранение равновесия. К ним относятся упражнения на различные виды равновесия на одной или двух ногах с продвижением вперед или шагом, стойки упоры разнообразные поддержки в парах. Второй путь основан на избирательном совершенствовании анализов, обеспечивающих сохранение равновесия. Для совершенствования вестибулярной функции следует применять упражнения с прямолинейными и угловыми ускорениями для этого идеально подходят акробатические прыжки.

Ориентационная способность – это способность к определению и изменению положения тела в пространстве и во времени, особенно с учетом изменяющихся ситуации или движущегося объекта. Акробатические прыжки на ряду с играми, являются основным средством развития способности ориентироваться в пространстве, помимо них в этих целях возможно использование вальтижных упражнений.

Способность к дифференцированию – это способность к достижению высокой точности и экономичности отдельных частей и фаз движения, а также

движения в целом. В данном случае возможно выполнение акробатических упражнений с конкретными заданиями, например: выполнять прыжки выше или ниже, увеличить или уменьшить скорость вращения и т. п.).

Ритмическая способность – это способность определять и реализовывать характерные динамические изменения в процессе двигательного акта. Ритмический характер работы организма позволяет выполнять наиболее эффективно каждое двигательное действие с относительно маленькими наполнениями. Например, выполнение музыкально акробатических композиций.

Силу человека можно определить, как его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

Различают следующие разновидности силовых качеств:

1. Максимальная изометрическая (статическая) сила – показатель силы, проявляемой при удержании в течение определенного времени предельных отягощений или сопротивление с максимальным напряжением мышц.

2. Медленная динамическая (жимовая) сила, проявляемая, например, во время перемещения предметов большой массы, когда скорость практически не имеет значения, а прилагаемые усилия достигают максимальных значений (жим лежа).

3. Скоростная динамическая сила характеризуется способностью человека к перемещению в ограниченное время больших отягощений с ускорением ниже максимального (бег).

4. «Взрывная» сила – способность преодолевать сопротивление с максимальным мышечным напряжением в кратчайшее время. При «взрывном» характере мышечных усилий развиваемые ускорения достигают максимально возможных величин (прыжки, метания).

5. Амортизационная сила характеризуется развитием усилий в короткое время в уступающем режиме работы мышц, например, при приземлении на опору в различных прыжках.

Средствами развития силы мышц являются различные силовые упражнения, среди которых можно выделить упражнения с внешним сопротивлением; упражнения с преодолением веса собственного тела; изометрические (статические) упражнения.

Упражнения с внешним сопротивлением являются одним из самых эффективных средств развития силы. К ним относятся упражнения с тяжестями (гантели, гири, различные штанги, партнер), упражнения на тренажерах, упражнения с сопротивлением упругих спортивных снарядов (резиновых амортизаторов, жгутов, различных эспандеров и т.п.), упражнения с сопротивлением партнера. К данной группе силовых упражнений можно отнести акробатические вальтижные и балансовые упражнения в парах или группах.

Упражнения с преодолением веса собственного тела весьма эффективны для развития силовой выносливости, взрывной, скоростной и амортизационной силы. Эти упражнения подразделяются на:

– перемещения тела или его части сверху-вниз или снизу вверх (подтягивания, отжимания, поднимание ног к перекладине, лазания по канату и мн. др.;

– прыжковые упражнения: однократные и «короткие» прыжковые упражнения, включающие до пяти повторных отталкиваний, «длинные» прыжковые упражнения с многократными отталкиваниями на отрезках до 30 метров, прыжки через барьеры, прыжки в «глубину» с возвышения с последующим отталкиванием. К данной группе упражнений идеально подходят акробатические прыжки, выполняемые серийно.

Изометрические (статические) упражнения – сопротивление с максимальным напряжением мышц или удержание в течение определенного времени предельных отягощений. Из акробатических упражнений здесь можно применять балансовые упражнения индивидуально и в парах.

Гибкость – это «морфологические и функциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие амплитуду различных движений

спортсмена» (Матвеев Л.П.). Гибкость определяется развитием подвижности в суставах.

Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Гибкость бывает активной и пассивной. Активная гибкость зависит от силы мышц, производящих движение в данном суставе. Пассивная подвижность соответствует анатомическому строению сустава и определяется величиной возможного движения в суставе под действием внешних сил. Соответственно этому различают и методы развития гибкости.

Активная гибкость развивается следующими средствами:

1) упражнениями, в которых движения в суставах доводятся до предела за счет тяги собственных мышц;

2) упражнениями, в которых движения в суставах доводятся до предела за счет создания определенной силы инерции (махи ногами, махи ногами с утяжелителями, сочетание махов ногами с утяжелителями и махов ногами без них).

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес тела, различных предметов и снарядов, партнера. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большей частотой, или длительно, с постепенным доведением движения до максимальной амплитуды

Для развития гибкости из акробатических упражнений широко применяются индивидуальные балансовые упражнения (мост, шпагат и др.)

Выносливость рассматривается как способность организма к длительному выполнению какой-либо физической нагрузки без снижения ее эффективности, другими словами, выносливость противопоставляется процессу утомления. Выносливость может быть как общая, так и специальная.

В зависимости от типа и характера выполняемой работы различают следующие разновидности выносливости: 1) статическую и динамическую; 2)

локальную (с участием небольшого числа мышц) и глобальную (при участии больших мышечных групп – более 50% всей массы); 3) силовую; 4) анаэробную и аэробную (способность длительно выполнять глобальную работу с преимущественно анаэробным или аэробным типом энергообеспечения).

Акробатические упражнения для развития общей выносливости не используются, однако возможно их применение для развития некоторых специальных видов выносливости.

Подводя итог изложенному, можно сделать вывод о том, что акробатические упражнения являются прекрасным средством развития ловкости, координационных способностей (за исключением способности к реагированию), силы (особенно взрывной, амортизационной и статической силы), гибкости, а также некоторых видов специальной выносливости.

РАЗДЕЛ 2. ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ АКРОБАТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФУТБОЛЕ

Футбол – спортивная командная игра, в которой две противоборствующие команды, используя ведение и передачи мяча ногами или другой частью тела (кроме рук) стремятся забить его в ворота соперника и не пропустить в свои.

Футбол предъявляет определенные требования к уровню физической подготовленности игроков, к развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести. Игра требует от участников хорошей координации движений, быстроты реакции и сообразительности, проявления, прежде всего, скоростно-силовых способностей при выполнении движений с мячом и без мяча ударов, стартов, прыжков, толчков и др. в очень короткие отрезки времени.

В процессе игровой деятельности выполняется чрезвычайно высокая, экстремальная нагрузка, что требует достаточного развития уровня функциональных возможностей и воспитания волевых качеств.

Футбол – контактная игра, способствующая получению «контактных» травм, обусловленных столкновениями игроков. Также могут случаться травмы во время бега (ускорения, финты, резкие повороты), при падениях и ударах по мячу.

Наиболее частыми травмами в футболе являются травмы коленного и голеностопного суставов, растяжения мышц передней и задней поверхности бедра, кроме этого случаются переломы рук, вывихи и переломы плеча и ключицы, сотрясение головного мозга.

К факторам, предрасполагающим к травмам, относят: нестабильность суставов – 12 %; снижение эластичности мышц – 11 %; недостаточное восстановление после тренировочных нагрузок – 17 %; пропуск тренировочных занятий – 2 %; плохая экипировка – 17 %; недисциплинированность игроков и нарушения правил игры – 24 %; другие факторы, в том числе неправильно выполненные падения – 29 %; возможно сочетание различных факторов.

Наиболее распространенными причинами получения травм в футболе являются слабый мышечно-связочный аппарат, отсутствие навыков самостраховки и правильного приземления, недостаточное развитие координационных способностей и гибкости (эластичности мышц и подвижности в суставах). Так, по данным обследования шведских футболистов, мышечные растяжения встречались у 31 % игроков с пониженной эластичностью мышц, и только у 18 % – с нормальной.

Большие физические тренировочные и соревновательные нагрузки, максимальное проявление игроками физических возможностей и двигательных способностей, сильное нервно-психическое напряжение, особенно в условиях соревнований, требуют хорошо налаженной системы профилактики спортивного травматизма, в которой не последнее место занимают тренировки на координацию, укрепление мышц и развитие гибкости, а также на формирование навыков самостраховки, предполагающей выполнение самим занимающимся заранее разученных приемов обеспечения безопасности.

Конечной целью спортивной тренировки является достижение наивысшего результата в избранном виде спорта. Но в связи с тем, что спортивная тренировка является длительным, многолетним процессом ее делят на определенные этапы, имеющие свои задачи с учетом обшей цели, возрастных особенностей занимающихся и специфики вида спорта. В данном пособии акробатическая подготовка будет рассматриваться на начальном этапе тренировки, в связи с этим, для начала, рассмотрим задачи данного этапа в футболе.

На этапе начальной подготовки в футболе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку. Также, занимающимся прививаются умения правильно выполнять технические и тактические приемы игры, сообщаются элементарные теоретические сведения.

Задачами этапа начальной подготовки в футболе являются**:**

- укрепление здоровья детей, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

- воспитание у ребят стойкого интереса к футболу;

- изучение основных разделов теоретической подготовки;

- развитие быстроты, ловкости, гибкости и скоростно-силовых качеств;

- освоение основных доступных технических приемов;

- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в играх на малых площадках и в ограниченных составах;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание чувства коллективизма, товарищества, ответственности и навыков культуры поведения;

- приучение к творческому применению полученных знаний, умений и навыков;

- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке.

Исходя из выше сказанного, перед акробатической подготовкой юных футболистов стоят следующие задачи:

- обучение базовым акробатическим упражнениям для формирования разносторонней физической подготовленности, а также расширения двигательного опыта;

- обучение технике правильного приземления и навыкам самостраховки с целью уменьшения уровня травматизма;

- приобретение знаний в области методики развития гибкости и силы (техника выполнения упражнений, дозировка) для обеспечения возможности самостоятельно работать над недостатками развития данных качеств;

- содействие развитию физических качеств и двигательных способностей (координационных и силовых способностей, гибкости, ловкости);

- воспитание дисциплинированности, смелости, решительности, ответственности, умения концентрировать внимание, навыков культуры поведения и т. п.;

- приучение к творческому применению полученных знаний, умений и навыков;

- формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, Х и О-образных ног.

Средства акробатической подготовки на начальном этапе подготовки в футболе. Общеизвестно, что акробатические упражнения обладают большим потенциалом в плане развития физических качеств. В то же время, использование в процессе акробатической подготовки прикладных и общеразвивающих упражнений значительно увеличивает ее развивающее воздействие.

Из общеразвивающих упражнений широко применяют упражнения повышенной интенсивности с предметами и без предметов для развития силы, силовой выносливости, гибкости, координационных способностей.

Прикладные упражнения применяются в виде разновидностей ходьбы, бега, передвижений, переползаний и др. Возможно применение прикладных и

акробатических упражнений в качестве содержания эстафет, способствующих, кроме развития силы, гибкости, быстроты и ловкости, развитию выносливости.

Методы акробатической подготовки на начальном этапе подготовки в футболе. В ходе проведения занятий, учитывая возраст занимающихся и специфику акробатической подготовки, рекомендуется использовать следующие методы

1. При организации занятий используются в основном групповые методы:

- поточный – используется при выполнении прыжковых акробатических упражнений, разновидностей ходьбы и бега;

- фронтальный – используется при выполнении балансовых акробатических упражнений, проведении комплексов ОРУ и развитии физических качеств;

- игровой – повышает интерес к занятиям и их моторную плотность.

2. В процессе обучения детей старшего дошкольного и младшего школьного возрастов наиболее эффективными являются игровой метод и наглядные методы (показ упражнений, демонстрация рисунков, схем и пр.). В целях создания у занимающихся ясного, четкого представления о структуре изучаемого упражнения, последовательности и согласованности его элементов, показ рекомендуется чередовать с объяснением, демонстрацией наглядных пособий, плакатов, видеофильмов и кинограмм. Общее ознакомление с упражнением заканчивается его практическим опробованием. И в дальнейшем обучении основным является метод упражнения, как целостного, так и расчлененного. Целостный метод – ведущий при разучивании большинства акробатических упражнений. В то же время, при разучивании переворотов не обойтись без применения расчлененного метода. Это объясняется тем, что, не обладая необходимым двигательным опытом, школьники не смогут справиться со сложным двигательным заданием. Использование в этом случае расчлененного метода позволяет по мере овладения занимающимися основными элементами движения постепенно свести их в общую структуру упражнения и после этого перейти к разучиванию его уже в целостном виде.

К применению расчлененного метода необходимо прибегать и в тех случаях, когда юные футболисты, изучая упражнение целостным методом, допускают грубые ошибки. В этом случае следует правильно вычленить искажаемый элемент движения и поработать над его правильным исполнением.

Обучение проводится в следующей последовательности: разучивание упражнения или его отдельных частей в упрощенных условиях, затем выполнение в усложненной обстановке.

3. Для развития физических качеств рекомендуется использовать повторный и игровой методы.

Для развития силы, способности без которой не мысленно ни одно двигательное действие, применяют:

- метод многократных повторений (упражнение выполняется 12-15 раз, 2-3 подхода), используют в основном общеразвивающие упражнения;

- метод статических усилий (удержание позы, сначала не более 5-ти секунд, 2-3 подхода), применяют общеразвивающие и акробатические упражнения (например, группировка, лежа, стойка на лопатках и др.);

- метод динамических усилий (для развития скоростной силы) – упражнение выполняется 5-7 раз в максимально быстром темпе, применяют в основном общеразвивающие упражнения;

- игровой – комплексное развитие физических качеств с применением эстафет, подвижных игр.

Для развития гибкости применяют:

- метод активных усилий, выполняя махи отдельными частями тела, рывковые движения, круговые вращения;

- методы статических положений – фиксация позы в положении максимально возможной индивидуальной амплитуды при выполнении растягивающих упражнений.

Для развития координационных способностей применяются повторно-переменный и игровой методы, *для совершенствования чувства равновесия* – метод статических положений

РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ АКРОБАТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФУТБОЛЕ

Акробатическая подготовка – это не только обучение акробатическим упражнениям, ее структура гораздо шире и многограннее (рис. 1).

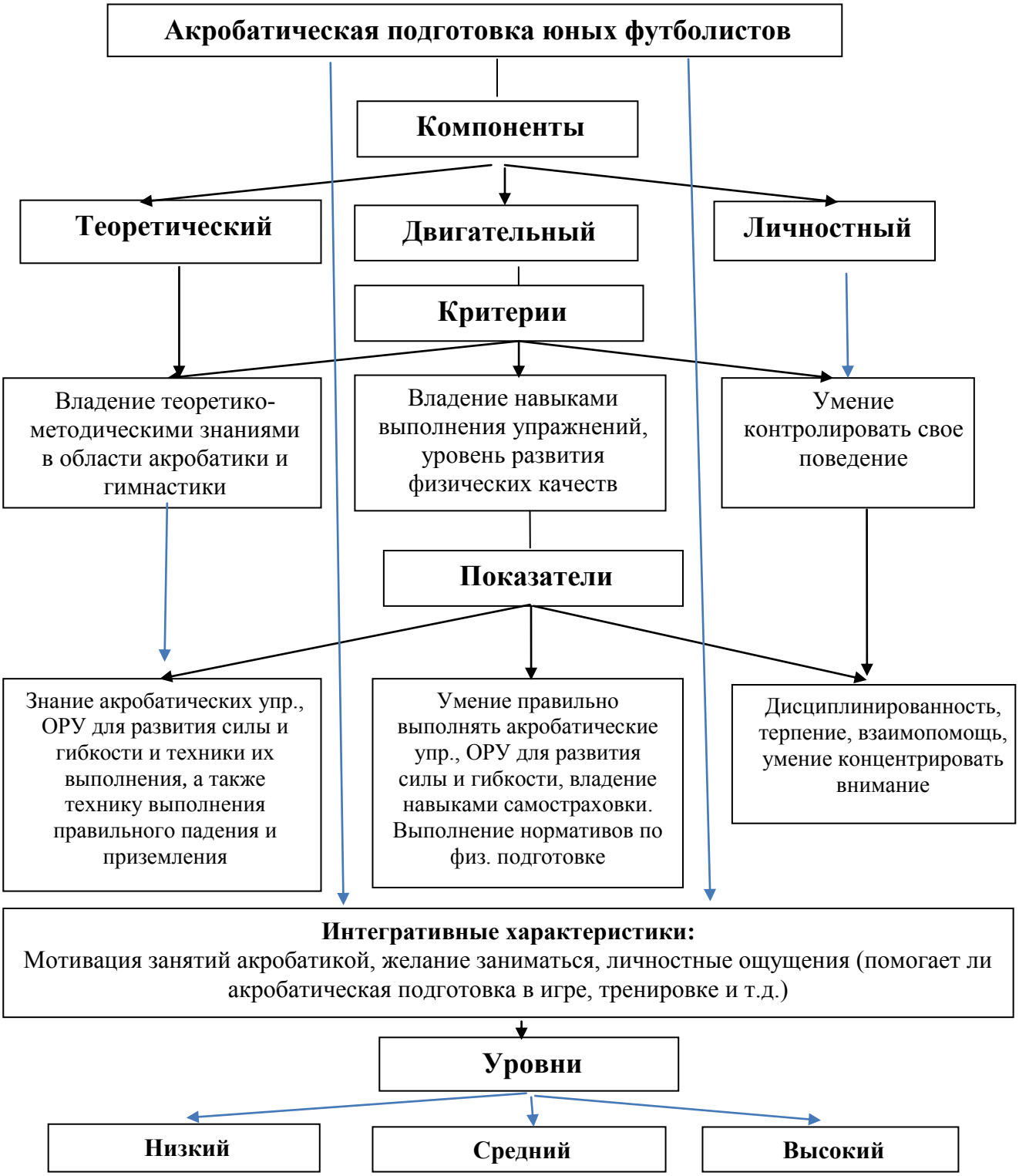

Рис. 1. Структура акробатической подготовки начинающих футболистов

Акробатическая подготовка футболистов включает в себя 3 компонента теоретический, двигательный и личностный (воспитательный).

Теоретический компонент – заключается в приобретении теоретических знаний.

В ходе занятий акробатикой занимающиеся должны овладеть теоретико-методическими знаниями в области акробатики и гимнастики, необходимыми футболистам для нормального осуществления учебно-тренировочного процесса в целом. Показателем здесь является уровень знания техники выполнения акробатических упражнений, общеразвивающих упражнений для развития силы и гибкости, а также техники выполнения правильного падения и приземления (значение акробатической подготовки для футболиста).

Выявление уровня знаний осуществляется путем опроса (тестирования). Опрос проводится регулярно по мере прохождения материала. Тестирование проводится 1-2 раза за учебный год (декабрь, май) по специально разработанным, для каждого года подготовки, тестам.

Двигательный компонент включает в себя следующие виды подготовки:

– техническую (обучение технике выполнения акробатических упражнений);

– физическую (развитие физических качеств и двигательных способностей);

– специально-двигательную (выполнение акробатических упражнений в игровых условиях).

Критерием двигательного компонента является уровень владение навыками выполнения акробатических упражнений и уровень развития физических качеств и двигательных способностей.

Для выявления уровня владение навыками мы предлагаем проводить экспертную оценку выполнения определенных акробатических упражнений (в зависимости от года обучения).

- 1-1 год – перекаты (шагом назад из положения стоя, боком с шага), кувырки (вперед, назад), мост, стойка на лопатках;

- 2-й год – связка (соединение нескольких упражнений) – с шага кувырок вперед, два приставных шага правым боком, боковой перекат, поворот на 180 (прыжком), два приставных шага левым боком, боковой перекат. Стойка на голове и руках;

- 3-й год – стойка-кувырок, «колесо», полет-кувырок, полет в перекат боком.

Контроль осуществляется в конце учебного года.

Для выявления уровня развития физических качеств и двигательных способностей рекомендуется применять контрольные тесты по физической подготовке и специально подобранные (с учетом специфики футбола и задач акробатической подготовки) тесты:

1. Для выявления скоростно-силовых качеств:

Бег 10 м с высокого старта.

Прыжок в длину.

2. Для выявления уровня развития скоростных качеств:

Бег 30 м.

3. Для определения гибкости:

Наклон вперед.

«Шпагаты» на правую и на левую ногу и поперечный шпагат.

«Мост» из положения лежа.

4. Для выявления уровня развития чувства равновесия:

Упражнение в стойке на одной, вторая согнута вперед («Цапля»).

5. Для выявления уровня устойчивости вестибулярного анализатора:

Упражнения с вращательной нагрузкой с последующим удержанием равновесия (ходьба по прямой, стойка на двух и т.п.).

6. Для выявления уровня развития координации:

Тест на умение сочетать движение отдельными частями тела, а также способности к запоминанию движений.

Контрольные тестирования проводятся 2 раза за учебный год (декабрь, май).

Личностный компонент – воспитание морально волевых, эстетических, нравственных и других личностных качеств.

Критерием данного компонента является умение контролировать свое поведение в соответствии с требованиями организации учебно-тренировочного процесса и общества в целом, а также соблюдение гигиенических норм и требований самообслуживания.

Показателем здесь является дисциплинированность на занятиях и вне их.

Уровень дисциплинированности определяется по количеству замечаний на тренировках, посещаемости занятий, успеваемости и посещаемости в школе, отношениям в коллективе (команде).

Организация занятий. Занятия по акробатической подготовке рекомендуется проводить один раз в неделю продолжительностью 30 мин в начале тренировки. В процессе акробатической подготовки решаются задачи развития гибкости, силы, координационных способностей; обучения навыкам самостраховки, формирование специальных двигательных навыков; воспитания морально-волевых качеств.

Занятия имеют традиционную структуру и состоят из трех частей – подготовительной основной и заключительной. Упражнения подбираются с учетом задач этапа подготовки и возрастных особенностей занимающихся.

В подготовительной части выполняются строевые упражнения, разновидности ходьбы, бег и передвижения, а также комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) определенной направленности с предметами и без предметов.

Средствами основной части выступают индивидуальные акробатические упражнения (перекаты, кувырки, мосты, шпагаты и стойки), прикладные упражнения, общеразвивающие упражнения повышенной интенсивности, подвижные игры и различные эстафеты.

С целью совершенствования вестибулярной функции, чувства равновесия, развития способности ориентироваться в пространстве и

дифференцировать движения, воспитания скоростно-силовых качеств применяются акробатические прыжки (перекаты, кувырки).

Индивидуальные балансовые упражнения (стойки, мост) применяются для совершенствования вестибулярной функции, чувства равновесия, развития способности ориентироваться в пространстве и воспитания силовых способностей.

Для развития гибкости из акробатических упражнений применяются индивидуальные балансовые упражнения (мост, шпагаты).

Навыки самостраховки формируются в процессе выполнения разнообразных перекатов, падений, бросков и целенаправленного обучения правильному приземлению.

В заключительной части осуществляется подведение итогов и переход к другим видам подготовки.

Далее, в таблицах 1-9 представлены примерные планы акробатической подготовки по годам и полугодиям обучения.

Таблица 1

Годовой план акробатической подготовки

для юных футболистов 1-го года обучения (всего 24 часа)

Разделы подготовки	Сент.	Окт.	Нояб.	Март	Апрель	Май
I. Теоретический						
1. Значение акробатической подготовки для футболиста	+		+	+		+
2. Техника выполнения акробатических упражнений	+	+		+	+	
3. ОРУ для развития силы, гибкости		+	+	+	+	+
4. Техники выполнения правильного падения и приземления		+	+	+	+	+

II. **Двигательный**						
1. Техническая подготовка – 10 ч	2	2	1	2	2	1
2. Физическая подготовка - 6 ч	1	1	1	1	1	1
3. Специально-двигательная подготовка - 8 ч	1	1	2	1	1	2
III. **Воспитательный**	+	+	+	+	+	+

Таблица 2

План акробатической подготовки юных футболистов первого года обучения на первое полугодие

Содержание	**Номер занятия**											
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**
1 – специальная разминка	10′	10′	10′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′
2 – акробатические упражнения												
А) группировка	3′	3′	1′	1′	1′	-	-	-	-	-	-	-
Б) перекаты.												
- лежа на спине в группировке	2′	2′	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
- лежа на спине в сторону	2′	2′	-	-	-	-	-	-	-	-	-	--
- лежа в группировке в сторону	2′	2′	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
- из приседа в группировке	2′	2′	2′	1′	-	-	-	-	-	-	-	-
- из упора лежа в сторону (на бок)	-	-	3′	3′	-	-	-	-				
- из полуприседа шагом назад перекат назад	-	-	3′	3′	2′	-	-	-				
- из стойки шагом назад перекат назад	-	-	-	-	3′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′

- из стойки на коленях перекат вперед прогнувшись	-	-	-	-	2′	2′	-	-	-	-	-	-
- из приседа в сторону	-	-	3′	3′	3′	2′	-	-	-	-	-	-
- из полуприседа (боком)	-	-	-	-	-	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′
- падением вперед (через упор лежа перекат на спину)	-	-	-	-	-	-	3′	3′	3′	3′	3′	3′
- из положения лежа на спине перекаты вправо (влево)	-	-	-	--	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′
- из положения лежа на животе перекаты вправо (влево)	-	-	-	-	-	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′
Г) стойки:												
- на лопатках	2′	2′	2′	1′	2′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′
- на голове и руках	-	-	-	-	-	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′
Д) Мост (из положения лежа)	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′
3 - обучение правильному приземлению	-	-	-	3′	2′	-	2′	2′	-	-	2′	2′
4 - упражнения для развития физических качеств												
- сила	-	-	2′	2′	-	-	3′	2′			3′	2′
- координация	3′	3′	-	-	3′	3′	-	-	3′	3′	-	-
- гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Таблица 3

План акробатической подготовки юных футболистов первого года обучения на второе полугодие

Содержание	**Номер занятия**											
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**

1 - специальная разминка	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′
2 - акробатические упражнения												
А) группировка	1′	1′				-	-	-	-	-	-	-
Б) перекаты.												
- лежа на спине в группировке	1′	1′	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
- из приседа в группировке	1′	1′				-	-	-	-	-	-	-
- из упора лежа в сторону (на бок)	1′	1′				-	-	-				
- из стойки шагом назад перекат назад	2′	2′	-	-								
- из стойки на коленях перекат вперед прогнувшись	2′	2′	-	-								
- из полуприседа (боком)	2′	2′	2′	-								
- падением вперед (через упор лежа перекат на спину)	3′	3′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′		
Г) Кувырки												
- вперед			5	5	3	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′
- назад					5	5	3′	3′	3′	3′	3′	3′
- связки									3′	3′	3′	3′
Д) стойки:												
- на лопатках	2′	2′	2′	1′	2′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′
- на голове и руках	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′
Мост (из положения лежа)	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′
3 - обучение правильному приземлению	-	-	-	3′	2′	-	2′	2′	-	-	2′	2′
4 - упражнения для развития физических качеств												

- сила	-	-	5′	5′	-	-	5′	5′			5′	5′
- координация	3′	3′	-	-	5′	5′	-	-	5′	5′	-	-
- гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Таблица 4

Годовой план акробатической подготовки для юных футболистов 2-го года обучения (всего 32 часа)

Разделы подготовки	Сен.	Окт	Нояб.	Декаб	Февр	Март	Апрель	Май
I. Теоретический								
1. Значение акробатической подготовки для футболиста	+			+	+			+
2. Техника выполнения акробатических упражнений	+	+	+		+	+	+	
3. ОРУ для развития силы, гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Техники выполнения правильного падения и приземления	+							
II. **Двигательный**								
1. Техническая подгот-ка – 12ч	2	2	1	1	2	2	1	1
2. Физическая подгот-ка – 10 ч	1	1	2	1	1	1	2	1
3. Специально-двигательная подготовка – 10 ч	1	1	1	2	1	1	1	2
III. **Воспитательный**	+	+	+	+	+	+	+	+

Таблица 5.

План акробатической подготовки юных футболистов второго года обучения на первое полугодие.

Содержание	**Номер занятия**															
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**

1 - специальная разминка	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′
2 -акробатические упражнения																	
А) перекаты и их разновидности.																	
- из приседа в группировке	1′	1′				-	-	-	-	-	-	-					
- из стойки шагом назад перекат назад	2′	2′	-	-													
- из стойки на коленях перекат вперед прогнувшись	2′	2′	-	-													
- из полуприседа (боком)	2′	2′		-													
- падением вперед (через упор лежа перекат на спину)	2′	2′															
Б) Кувырки																	
- вперед	3′	3′	3′	3′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′
- назад	3′	3′	3′	3′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′
- разновидности					3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′
- связки			2′	2′	4	4	4	4	5′	5	4′	4′	5′	5	5′	5′	
Д) стойки:																	
- на лопатках	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′					
- на голове и руках	2′	2′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	2′	2′	2′	2′	
Мост (из положения лежа),	1′	1′	1′	1′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	

(стоя)																
3 - обучение правильному приземлению	-	-	-	3′	2′	-	2′	2′	-	-	2′	2′				
4 - упражнения для развития физических качеств																
- сила	-	-	5′	5′	-	-	5′	5′			5′	5′			5′	5′
- координация	3′	3′	-	-	5′	5′	-	-	5′	5′	-	-	5′	5′		
- гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Таблица 6

План акробатической подготовки юных футболистов второго года обучения на второе полугодие.

Содержание	**Номер занятия**															
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
1 - специальная разминка	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′
2 - акробатические упражнения																
А) перекаты и их разновидности.			1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′
- из приседа в группировке	1′	1′				-	-	-	-	-	-	-				
- из стойки шагом назад перекат назад	2′	2′	-	-												
- из стойки на коленях перекат вперед	2′	2′	-	-												

прогнувшись																
- из полуприседа (боком)	2′	2′		-												
- падением вперед (через упор лежа перекат на спину)	2′	2′														
Б) Кувырки																
- вперед	2′	2′	2′	2′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′
- назад	2′	2′	2′	2′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′
- разновидности	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′
- связки			2′	2′	4	4	4	4	5′	5	4′	4′	5′	5	5′	5′
Д) стойки:																
- на лопатках	1′	1′														
- на голове и руках	3′	3′	3′	3′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′
- на руках					4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Мост (из положения лежа), (стоя)	1′	1′	1′	1′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′
3 - обучение правильному приземлению	-	-	-	3′	2′	-	2′	2′	-	-	2′	2′				
4 - упражнения для развития физических качеств																
- сила	-	-	5′	5′	-	-	5′	5′			5′	5′			5′	5′
- координация	3′	3′	-	-	5′	5′	-	-	5′	5′	-	-	5′	5′		
- гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Таблица 7

Годовой план акробатической подготовки для юных футболистов 3-го года обучения (всего 32часа)

Разделы подготовки	Сен	Окт	Нояб.	Декаб	Февр	Март	Апрель	Май
I. Теоретический								
1. Значение акробатической подготовки для футболиста	+			+	+			+
2. Техника выполнения акробатических упражнений	+	+	+		+	+	+	
3. ОРУ для развития силы, гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+
II. **Двигательный**	4	4	4	4	4	4	4	4
1. Техническая подготовка – 10ч	2	1	1	1	2	1	1	1
2. Физическая подготовка – 12ч	1	2	2	1	1	2	2	1
3. Специально-двигательная подготовка - 10ч	1	1	1	2	1	1	1	2
III. В**оспитательный**	+	+	+	+	+	+	+	+

Таблица 8

План акробатической подготовки юных футболистов третьего года обучения на первое полугодие.

Содержание	**Номер занятия**															
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
1 - специальная разминка	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′
2 - акробатические упражнения																
А) перекаты и их разновидности.	2′	2′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′
Б) Кувырки																
- вперед	2′	2′	2′	2′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′
- назад	2′	2′	2′	2′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′
- разновидности	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′
- связки	3′	3′	3′	3′	4	4	4	4	5′	5	4′	4′	5′	5	5′	5′
Д) стойки:																
- на лопатках	1′	1′														
- на голове и руках	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′
- на руках, стойка-кувырок	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′
Мост (из положения лежа), (стоя)	1′	1′	1′	1′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′	2′
3 – броски и падения	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′
4 - упражнения для развития физических качеств																
- сила	-	-	5′	5′	-	-	5′	5′			5′	5′			5′	5′

- координация	3′	3′	-	-	5′	5′	-	-	5′	5′	-	-	5′	5′		
- гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Таблица 9

План акробатической подготовки юных футболистов третьего года обучения на второе полугодие.

Содержание	**Номер занятия**															
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
1 - специальная разминка	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′	8′
2 - акробатические упражнения																
А) перекаты и их разновидности.	2′	2′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′
Б) Кувырки																
- вперед	2′	2′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′
- назад	2′	2′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′
- разновидности	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′
- связки	3′	3′	3′	3′	4	4	4	4	4′	4′	4′	4′	5′	5	5′	5′
- колесо			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Д) стойки:																
- на лопатках	1′	1′														
- на голове и руках	2′	2′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′
- на руках, стойка-кувырок	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′
Мост (из положения лежа), (стоя)	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′	1′
3 – броски и падения	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′	3′

4 - упражнения для развития физических качеств																
- сила	-	-	5′	5′	-	-	5′	5′			5′	5′			5′	5′
- координация (эстафеты)	3′	3′	-	-	5′	5′	-	-	5′	5′	-	-	5′	5′		
- гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

План-конспект

занятия по акробатике с футболистами первого года обучения

(первое полугодие, занятие №)3

Задачи:

1. Обучение перекатам (из упора лежа через бок, из полуприседа шагом назад, из приседа в сторону).

2. Дальнейшее обучение стойки на лопатках, мосту из положения лежа.

3.Содействие развитию координационных способностей, навыков самостраховки, чувства равновесия, силовых качеств.

4. Воспитание дисциплинированности.

Инвентарь: гимнастические маты.

Части занятия	**Содержание**	**Дозировка**	**О.М.У.**
Подгото-вительная (10 мин)	1.Построение 2.Строевые приёмы на месте. 3.Разновидности ходьбы - на носках - на пятках - высоким шагом - скрестным шагом правым и левым боком 4.Бег, передвижения и прыжки -обычным -с высоким подниманием бедра	1мин. 20сек. 20сек. 20сек. 20сек. 30 сек 10м	Чёткое выполнение команд, равняйсь смирно. Тянемся выше, ноги не сгибать. Выше переднюю часть стопы. Колено выше Шире шаг. Средний темп Колено выше, продвижение вперед минимальное.

	-с захлестом голени	10м	Пятками коснуться ягодиц.
	-выпрыгивания в верх на каждый шаг	10м	Активное отталкивание, Толчок стопой
	-прыжки на двух	5м	
	4.Комплекс ОРУ		
	И.П.-сомкнутая стойка 1-руки вперед 2-руки вверх 3-на носки 4-И.П	4-6раз	
	И.П.-стойка ноги врозь 1-наклон головы вправо 2-наклон головы влево 3-наклон головы вперед 4-наклон головы назад	4-6раз	
	И.П- стойка ноги врозь правая рука вверх 1-2 рывки руками назад 3-4 смена положений рук и рывки руками назад	4-6раз	
	И.П.-стойка ноги врозь руки перед грудью 1-2 рывки руками назад 3-4 рывки прямыми руками назад	6-8раз	
	И.П.-стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая рука на пояс 1-2 наклоны влево 3-4 наклоны вправо	4-6раз	
	И.П.-стойка ноги врозь руки на пояс 1- поворот вправо правая рука в сторону 2-И.П. 3- поворот влево левая рука в сторону	6-8раз 4-6раз	
	И.П.-широкая стойка 1- наклон к провой 2-наклон вперед 3- наклон к левой 4-И.П.	4-6раз	
	И.П.-О.С. 1-выпад правой		

	2-И.П. 3-выпад левой 4-И.П. И.П.- О.С. 1-прыжок вперед 2-прыжок назад 3-прыжок вправо 4-прыжок влево Ходьба на месте, восстановление дыхания И.П.-сомкнутая стойка 1-подняться на носки 2-3-удерживаем положение 4-И.П.	4-6раз 4-6раз	
Основная часть	**1. Группировка лежа на спине** **2. Перекаты из приседа в группировке** **3. Перекат из упора лежа через бок** - рассказ, показ - выполнение упражнения **4. Перекат из полуприседа шагом назад** - рассказ, показ - выполнение упражнения **5. Перекат из приседа в сторону** - рассказ, показ - выполнение упражнения **6. Стойка на лопатках** - стойка на лопатках с согнутыми ногами -стойка на лопатках	6-8раз 6-8раз 30сек по 6-8раз 30сек 6-8раз 30сек 6-8раз 2 раза по 10 сек 3-4 раза по 10 сек	Максимально плотное положение тела, руки на одноименной голени. Плотная группировка. Подробно и медленно. Активнее убирать руку и плечо под себя Подробно и медленно. Округлять спину. Подробно и медленно. Не опускать таз. Правильная постановка рук. Максимальное выпрямление туловища

	7. Мост из положения лежа - лежа на животе согнув ноги, руками взявшись за голеностоп - прогнуться - мост из положения лежа **8. Упражнения для развития силы** -сгибание – разгибание рук в упоре лежа, согнув ноги (отжимания) - лежа на спине поочередное сгибание и выпрямление ног (велосипед) - лежа на животе поднимание туловища и ног	1-2 раза по 10 сек 2-4 раза по 5-10 сек 2 х 5-10 раз. 2 х 10-20 сек 2х 5-10 раз.	Максимально прогнуться Постараться выпрямить руки и ноги. Максимальная амплитуда, не сгибаться в тазобедренном суставе Полное выпрямление и максимальное сгибание ног Максимальная амплитуда, ноги не сгибать
Заключи-тельная часть	Построение, подведение итогов. Организованный переход к другим заданиям		

План-конспект

занятия по акробатике с футболистами третьего года обучения

(первое полугодие, занятие №6)

Задачи:

1. Дальнейшее обучение стойки на руках, бросоку с кувырком вперед, бросок назад выносом ног с перекатом на спине.

2. Совершенствование кувырков, стойки на голове и руках.

3.Содействовать развитию координационных способностей, навыков самостраховки.

4. Воспитание дисциплинированности, смелости, решительности.

Инвентарь: гимнастические маты.

Части занятия	Содержание	Дози-ровка	О.М.У.
Подготовительная (10 мин)	1.Построение	1мин.	Чёткое выполнение команд
	2.Строевые приёмы на месте.		
	3.Разновидности ходьбы		
	- на носках	20 сек.	Тянемся выше, ноги не сгибать.
	- на пятках	20сек.	Выше переднюю часть стопы.
	- высоким шагом	20 сек.	Колено выше
	- скрестным шагом правым и левым боком	20 сек.	Шире шаг.
	- широким шагом (выпадами)	20сек.	Средний темп
	4.Бег, передвижения и прыжки	30 сек	Колено выше, продвижение вперед минимальное.
	-обычным	15 м	
	-с высоким подниманием бедра	15 м	
	-с захлестом голени	10 м	Пятками коснуться ягодиц.
	-выпрыгивания в верх на каждый шаг	5м	Активное отталкивание,
	-прыжки на двух	10м	Толчок стопой
	-прыжки с ноги на ногу	10м	
	-прыжки с ноги на ногу в право влево		
	4.Комплекс ОРУ		
	И.П.-сомкнутая стойка	4-6 раз	
	1-руки вперед		
	2-руки вверх		
	3-на носки		
	4-И.П		
	И.П.-стойка ноги врозь	4-6 раз	
	1-наклон головы вправо		
	2-наклон головы влево		
	3-наклон головы вперед		
	4-наклон головы назад		
	И.П- стойка ноги врозь	4-6 раз	
	1-4 круги руками назад		
	5-8 круги руками вперед		
	И.П.-стойка ноги врозь руки перед грудью	6-8 раз	
	1-2 рывки руками назад		
	3-4 рывки прямыми руками назад		
	И.П.-стойка ноги врозь, правая	4-6раз	

	рука вверх, левая рука на пояс 1-2 наклоны влево 3-4 наклоны вправо И.П.-стойка ноги врозь руки на пояс 1- поворот вправо правая рука в сторону 2-И.П. 3- поворот влево левая рука в сторону И.П.-широкая стойка 1- наклон к провой 2-наклон вперед 3- наклон к левой 4-И.П. И.П.-О.С. 1-выпад правой 2-И.П. 3-выпад левой 4-И.П. И.П.- О.С. 1-прыжок вперед 2-прыжок назад 3-прыжок вправо 4-прыжок влево Ходьба на месте, восстановление дыхания И.П.-сомкнутая стойка 1-подняться на носки 2-3-удерживаем положение 4-И.П.	 6-8 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз	
Основная часть	**Кувырок вперед** **Кувырок назад** **Перекат боком** **Связки** -кувырок вперед, прыжки влево, вправо, кувырок вперед, прыжки вправо, влево - кувырок вперед, прыжок кругом,	4 раза 4 раза 4-6 раз 1 раз 1 раз	Максимально плотная группировка. Активней толчок руками Не опускать таз. Минимальные паузы между элементами

	кувырок назад, прыжок кругом, кувырок вперед. **5. Броски** - бросок с кувырком вперед, -бросок назад выносом ног с перекатом на спине **6. Стойка на голове** **7. Стойка на руках** **8. Мост из положения лежа** - мост из положения лежа -мост с опорой на одну руку **Эстафеты** - кувырок вперед, переползание по пластунски 3м, переползание на четвереньках 3м, назад – бегом - кувырок назад, переползание на четвереньках спиной к опоре, назад – бегом	 3-5раз 3-5раз 1-2 раза по 15 сек 6-8 раз 15 сек По2 раза 8 м 1-2 раза	 Увеличиваем фазу полета Округлять спину Максимальное выпрямление туловища Голова отклонена назад, руки не сгибать Постараться выпрямить руки и ноги.
Заключи-тельная часть	Построение, подведение итогов. Организованный переход к другим заданиям		

РАЗДЕЛ 4. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Подводящие и подготовительные акробатические упражнения. Эти акробатические упражнения помогут занимающимся овладеть простейшими видами движений, ознакомят их с элементами самостраховки, наиболее рациональными и быстрыми способами вставания. Выполняя их, футболисты будут развивать основные физические качества, такие, как ловкость, силу, гибкость и подвижность в суставах, координацию движений и способность ориентироваться в пространстве.

Прочное усвоение подводящих и подготовительных упражнений позволит в дальнейшем быстро и правильно овладеть более сложными движениями.

Группировка – максимально согнутое положение тела, при котором, голова наклонена вперед, кисти обхватывают одноименную голень (чуть выше средины), локти прижаты к туловищу. Группировку можно выполнять в различных исходных положениях: сидя, лежа на спине, в приседе и в фазе полета. Важнейшим требованием при освоении группировок является быстрое выполнение задуманных действий. Например, быстро присесть и сгруппироваться; или из положения лежа на спине, руки вверх, быстро сгруппироваться до касания затылком пола; или – из положения лежа на спине, руки вверх, подавая плечи вперед сесть и сгруппироваться.

При *обучении* группировкам рекомендуется следующая последовательность – сначала сидя, затем последовательно – в приседе, лежа на спине и в прыжке.

Возможные ошибки при выполнении группировки: захват руками не за середину голени; пальцы рук сцеплены между собой; спина не округлена; голова не наклонена вперед.

Перекаты. Перекат – вращательное движение тела с обязательным последовательным касанием опоры его частями.

Перекаты на спине. Сесть, согнуть ноги, взяться руками за середину голеней, подтянуть колени к груди, голову наклонить вперед (рис. 1, а) (положение группировки). Перекатиться назад (рис. 1, б, в) и перекатом вперед возвратиться в исходное положение.

Рис. 1

После освоения группировки и переката проделать его из приседа в группировке (рис. 2, а), седа согнувшись (рис. 2, б), приседа на одной (рис. 2, в).

Рис. 2

Далее рекомендуется совершенствовать перекаты без группировки (рис. 3, а, б) из тех же исходных положений: приседа на двух или одной (рис. 4).

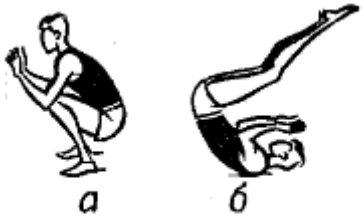

Рис. 3

Рис. 4

При выполнении перекатов на спине без группировки надо обязательно округлять спину, прижимать подбородок к груди. Ноги при этом можно не сгибать.

Ошибки: нет последовательного касания опоры. Причины – неокругленное положение спины.

Перекаты прогнувшись.

1. Перекаты прогнувшись из упора лежа на бедрах. В упоре лежа на бедрах отвести голову назад, максимально прогнуться, закрепить мышцы спины и задней поверхности бедер (рис. 5, а). Сгибая руки, выполнить перекат вперед (рис. 5, б). Обратным движением возвратиться в исходное положение.

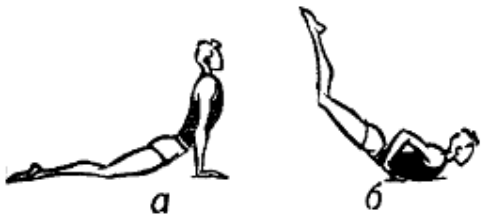

Рис. 5

Перекат прогнувшись из упора лежа, согнув ноги (рис 6).

Рис. 6

2. Перекат прогнувшись лежа на животе (рис 7а, б).

Рис. 7

3. Перекат прогнувшись лежа на животе с захватом (рис 8).

Рис. 8

4. Перекат прогнувшись из упора лежа согнув руки, ногу назад (рис. 9, а).

Рис. 9

Оттолкнувшись одной ногой, выйти в упор на руках и груди (рис. 9,б), соединить ноги, прогнуться, перекатиться с груди на живот и бедра в упор лежа прогнувшись.

5. Перекат прогнувшись из упора лежа, подняв одну ногу назад (рис. 10, а), сгибая руки. Упруго сгибая руки и отталкиваясь ногой (рис. 10, б), перейти на грудь и выполнить перекат в упор лежа прогнувшись.

Рис. 10

Ошибки: недостаточный прогиб, расслаблены мышцы спины и задней поверхности бедер, сгибание и разгибание рук, не согласованные с перекатом, при выполнении переката в упор лежа на бедрах носки не оттянуты.

Вставание из упора лежа согнув руки: 1) отталкиваясь руками и сгибаясь в тазобедренных суставах, перейти на колени (рис. 11), затем встать на одну или обе ноги; 2) выпрямляя руки, подтянуть колено к груди (рис. 12) и встать; 3) выпрямить руки, толчком ног прийти в упор присев, оттолкнувшись руками и ногами, встать (рис. 13).

Рис. 11 Рис. 12 Рис. 13

Перекаты на спине в стороны: лежа (рис 14); из седа на бедре (рис 15 а,б); из стойки на одном колене (рис 16).

Рис. 14 Рис. 15 Рис. 16

Перекаты в стороны.

1. Перекат в сторону с груди на спину (рис. 17, а, б, в, г). По мере освоения проделывать это упражнение в более быстром темпе с различными положениями рук.

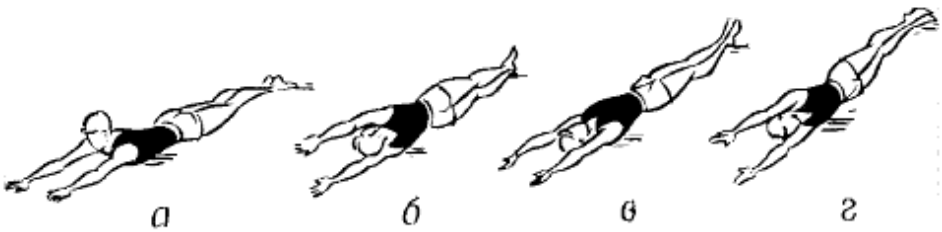

Рис. 17

2. Перекат с поворотом («звездный перекат»). Из седа ноги врозь взяться руками под колени снаружи 10 (рис. 18, а), ложась на бок, перекатиться через спину (рис. 18,6) на другой бок и сесть в исходное положение лицом в другую сторону.

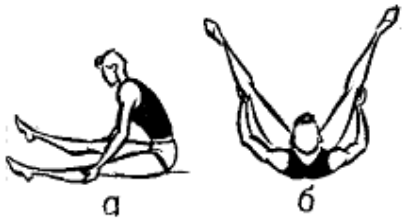

Рис. 18

Ошибки: потеря направления переката, недостаточно разведены ноги.

Кувырки. Кувырок – вращательное движение с последовательной опорой и переворачиванием (обычно через голову). Кувырки служат хорошим средством для тренировки вестибулярного аппарата спортсмена.

1. *Кувырок вперед***.** Из упора присев, руки впереди, выпрямить ноги, перенести вес тела на упруго сгибающиеся руки (рис. 19, а), прижать подбородок к груди, последовательно перекатиться на лопатки, спину (рис. 19, б), таз и, сгибая ноги, прийти в присед (рис. 19, в).

Рис. 19

Последовательность обучения: 1) повторить перекаты на спине в группировке, обращая внимание на перекат вперед в присед; 2) из упора присев, упруго сгибая руки, коснуться затылком пола и вернуться в исходное положение; 3) выполнить кувырок вперед.

Ошибки: руки ставятся близко к ногам, спина не округлена, голова не наклонена вперед, нет мягкого переката, нет толчка ногами вперед с одновременным упругим сгибанием рук.

Помощь и страховка: стать сбоку исполняющего, одной рукой наклонить его голову, другой, держа за голень, сообщить поступательное движение вперед.

2. Кувырок назад. Из упора присев сделать перекат назад, поставить руки у плеч (рис. 20, а), выпрямляя руки (рис. 20, б), прийти в упор присев.

а *б*

Рис. 20

Последовательность обучения: 1) перекат назад, ставя руки в упор у плеч; 2) кувырок назад в стойку на коленях; 3) кувырок назад в упор присев; 4) несколько кувырков подряд.

Ошибки: недостаточное поступательное движение назад, разгибание в тазобедренных суставах, отсутствие активного разгибания рук.

Помощь и страховка: стать сбоку исполняющего, одной рукой поддерживать его под спину, сообщая поступательное движение, другой – под плечо, помогая выпрямить руки.

3. Кувырок в сторону. Существует три варианта кувырка в сторону: 1) перекатом через плечо, 2) через спину, 3) через таз. Ниже описан кувырок в сторону перекатом через спину.

Из упора присев, руки впереди, сгибая руку, опереться на предплечья (рис. 21, а), перекатиться через лопатку (рис. 21, 6) и спину на другой бок (рис. 21, в) и, опираясь на предплечье и голень, встать; можно с помощью рук (руки).

Рис. 21

Ошибки: нет опускания руки на предплечье, в сторону которой выполняется кувырок, недостаточное поступательное движение в сторону.

4. *Кувырок через плечо*. С шагом вперед опереться на одноименную руку (рис. 22, а), опуститься на плечо (рис. 22, б) и, отталкиваясь ногой, выполнить перекат (рис. 22, в). Сгибая ногу и опираясь на голень (рис. 22, г), встать; можно с помощью рук (руки).

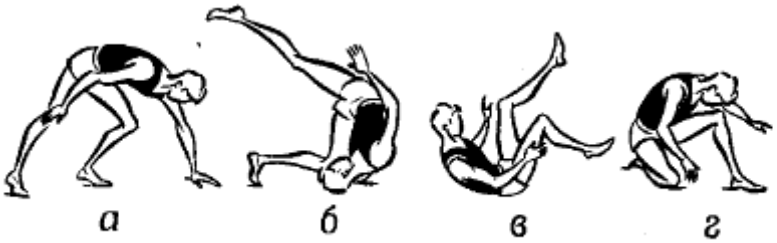

Рис. 22

Кувырок через плечо выполняется с плеча на противоположную сторону спины. На первых этапах обучения рекомендуется делать его, ставя руки на предплечье и упираясь на другую руку.

Ошибки: нет поступательного движения вперед и упругого сгибания руки.

Стойки. Стойка – вертикальное положение тела ногами вверх.. Систематическое выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, плечевого пояса, шеи и туловища.

1. Стойка на лопатках. Из положения лежа на спине поднять и подставить согнутые в локтях руки под спину, пальцами внутрь. Разгибаясь, принять вертикальное положение (рис. 23). Прежде чем приступить к изучению стойки, необходимо развить у занимающихся силу мышц спины, брюшного пресса, укрепить мышцы шеи. Для этого используются упражнения

обшеразвивающего характера типа наклонов, поворотов и вращений, сгибаний и разгибаний туловища.

Рис. 23

Последовательность обучения: стойка на лопатках согнув ноги; тоже, но поочередно выпрямляя ноги; выполнение стойка на лопатках с помощью, а затем самостоятельно.

Ошибки: угол в тазобедренных суставах, неправильный хват кистями.

Помощь и страховка аналогичны при выполнении всех стоек: стать сбоку и поддерживать исполнителя за ноги.

2. *Стойка на голове и руках* (рис. 24). Поставить кисти на ширине плеч, голову – на верхнюю часть лба впереди рук так, чтобы точки опоры составляли равнобедренный треугольник. Тяжесть тела распределяется равномерно на все точки опоры. В стойку можно выходить разными способами: силой, махом и толчком.

Рис. 24

Последовательность обучения: стойка на лопатках; из упора присев стойка на голове и руках, согнув ноги; тоже, но выпрямляя и сгибая ноги; стойка на голове и руках из упора присев на одной другая назад (способ выполнения – махом одной и толчком другой), сначала с помощью, затем самостоятельно.

Ошибки при выполнении стойки на голове и руках: голова опущена на грудь; голова поставлена близко к рукам; прогибание в поясничном отделе позвоночника или сгибание в тазобедренных суставах.

Стойка на руках (рис. 25). *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.

Рис. 25

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

*Типичные ошибки: н*еправильное положение головы (не отклоняется назад); слишком прогнутое тело; слишком широкая или узкая постановка рук; не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно-ключичных суставах.

Рис. 26

4. *Стойка на предплечьях* (рис. 26). Поставить руки на предплечья, махом одной и толчком другой выполнить стойку на предплечьях.

Все стойки можно выполнять толчком одной и махом другой ноги, толчком обеих, силой, а заканчивать различными положениями: ноги врозь, согнув ноги, одна вперед, другая назад.

Мосты. Мост – максимально прогнутое положение тела спиной к опоре.

1. *Мост из положения лежа* (рис. 27, б).

а б

Рис. 27

Техника выполнения. Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам) (рис. 27, а).. 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. *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: ноги в коленях согнуты, ступни на носках; ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей; руки и ноги широко расставлены; голова наклонена вперед.

Мост наклоном назад (рис. 28). Из стойки ноги врозь, руки вверх, подавая таз вперед, прогнуться и поставить руки на пол.

Рис. 28

Последовательность обучения. 1. Выполнить «мост» из положения лежа на спине. 2. Из и. п., стоя спиной к гимнастической стенке на расстоя-

нии 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.

3. *Мост из стойки на руках.* Опуская ноги назад и подавая плечи вперед (рис. 29), поставить ноги на пол.

Рис. 29

Конечные положения могут быть различными: мост на одной ноге, на одной руке, на коленях и т. д.

Помощь и страховка: стать сбоку и поддерживать занимающегося под спину.

Шпагаты. Шпагат – сед с предельно разведенными ногами.

1. *Шпагат правой (левой).* Сесть в положение правая вперед, левая назад, туловище держать прямо (рис. 30).

2. *Шпагат поперечный* (рис. 31) – наиболее трудное упражнение этого раздела.

Рис. 30

Рис. 31

Специальные акробатические упражнения. Специальные акробатические упражнения являются подводящими при обучении падениям и броскам – способам мгновенного перемещения – с акробатической точки зрения это способы самостраховки (мягкого приземления) при вынужденной потере равновесия. Умение владеть различными приемами падений и бросков имеет очень большое прикладное значение не только в спорте, но и в

повседневной жизни. Мягкое приземление из любых положений тела в футболе гарантирует защиту игрока от травм и ушибов. При овладении падениями и бросками у спортсменов развивается смелость и уверенность в своих силах, они приучаются свободно и быстро перемещаться. Футболистов необходимо обучать всем разновидностям падений и бросков, а игровая ситуация и практический опыт подскажут им, какие из них следует предпочесть.

Начинать изучение падений и бросков следует только после прочного усвоения материала предыдущих разделов, строго учитывая индивидуальную физическую подготовленность каждого занимающегося. Основная задача начального обучения – добиться мягкого приземления. При выполнении падений и бросков 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.

Падения. Падение – способ перемещения с потерей равновесия, смягчение приземления, самостраховка при котором обеспечивается перекатом, скольжением или амортизацией. 1. *Падения с перекатами на спине (боку)*. Падение с перекатом на спине выносом ног и с шага. С шагом вперед одной (рис. 32, а), сгибая ее, вынести другую вперед (рис. 32, б). Садясь на пятку опорной ноги, округлить спину, прижать к груди (рис. 32, в) и выполнить перекат назад (рис. 32, г).

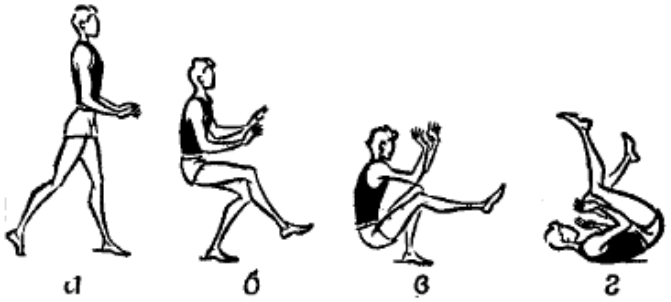

Рис. 32

Последовательность обучения и совершенствования: 1. Повторить перекаты на спине и кувырки назад; 2. Проделать в целом падение выносом ноги с шага, затем с двух, трех и т. д. шагов, увеличивая скорость движения.

Ошибки: нет седа на пятку, голова откинута назад.

2. *Падение с перекатом на спине с шага назад.* Отставить ногу назад на носок, сесть на пятку, (рис. 33, а), округлив спину, прижать подбородок к груди, опустить пятку на пол и выполнить перекат назад (рис. 33,б) или раскрывание (амортизацию) туловища (рис. 34).

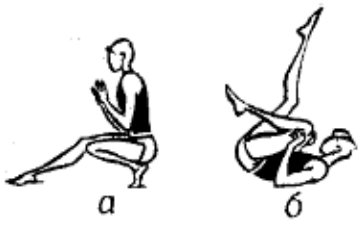

Рис. 33

Рис. 34

Ошибки: нет седа на пятку, голова откинута назад.

3. Падение с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону. Присесть на пятку согнутой ноги, колено вперед (рис. 35). *Вариант первый*: опустить пятку на пол и выполнить перекат назад на спине.

Вариант второй: повернуться в сторону вытянутой ноги и прийти в положение седа на носке одной, другая вперед, после чего выполнить перекат назад. *Вариант третий*: опустить бедро на пол (рис. 36) и выполнить перекат на боку (рис. 37) или раскрывание (рис.38).

Рис. 35

Рис. 36

Рис. 37

Рис. 38

4. Падение с перекатом на спине (боку) из выпада вперед часто применяют женщины. В известной мере оно заменяет падение вперед. Из выпада вперед выполняются различные варианты. *Вариант первый*: повернуться в сторону выпрямленной ноги на 90° и прийти в положение,

указанное на рис. 36. После этого выполнить один из вышеописанных вариантов переката.

Вариант второй: повернуться в сторону выпрямленной ноги кругом и прийти в присед на одной, другая впереди и выполнить перекат назад.

Вставание:

1) махом правой ноги и перекатом вперед прийти в присед на одной, другая прямая вперед, отталкиваясь руками, сзади выпрямиться;

2) кувырком назад;

3) из положения, указанного на рис. 34, с махом руками вперед-вниз прийти в сед на одной в упоре сзади и, отталкиваясь руками, встать;

4) из положения, изображенного на рис. 37, сесть на бедро и, опираясь на колено и руку, встать.

5. *Падение с амортизацией руками*

Падения назад с амортизацией руками: 1) падение назад с амортизацией руками и перекатом на спине. Наклониться вперед (рис. 39, а), падая назад, смягчить приземление руками, прийти в сед согнувшись и перекатиться на спине (рис. 39, б, в). *Ошибки*: недостаточный наклон вперед, плохая амортизация руками, нет мягкого переката.

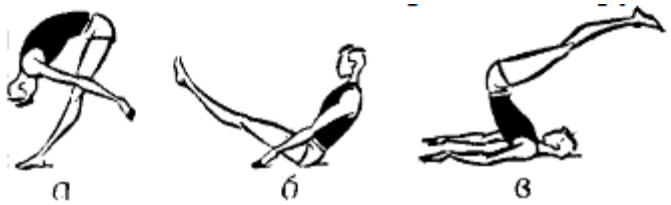

Рис. 39

2) падение назад с амортизацией руками. Теряя равновесие назад, согнуть опорную ногу (ноги) (рис. 40, а) и смягчить приземление в сед опорой руками сзади (рис. 40, б).

Рис. 40

Для совершенствования падений назад с амортизацией руками можно выполнить падение через партнера (рис. 41).

Рис. 41

Падение вперед с амортизацией руками. Наклониться вперед (рис. 42, а), падая, прийти в упор лежа и смягчить приземление упругим сгибанием рук (рис.42, б).

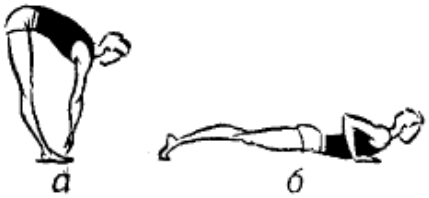

Рис. 42

Проделать падение из различных исходных положений: 1) из основной стойки; 2) из приседа: 3) с шага вперед (рис. 43, а); 4) с поворота кругом (рис. 43, б).

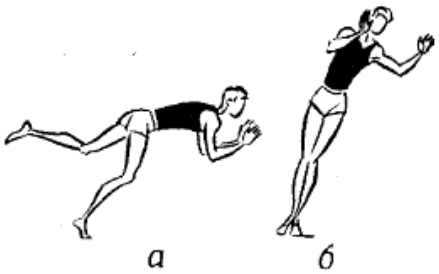

Рис. 43

Ошибки: падение на прямые, выключенные в суставах руки, расслабленные мышцы туловища.

Падение вперед с перекатом прогнувшись (на груди). Это упражнение служит подводящим к изучению броска вперед прогнувшись.

С наклоном вперед и одновременным махом одной ногой и толчком другой (рис. 44, а) выполнить стойку на руках (до вертикали не доходить) (рис. 44, б) и, сгибая руки так, чтобы приземлиться на грудь между кистями (рис. 44, в), выполнить перекат прогнувшись.

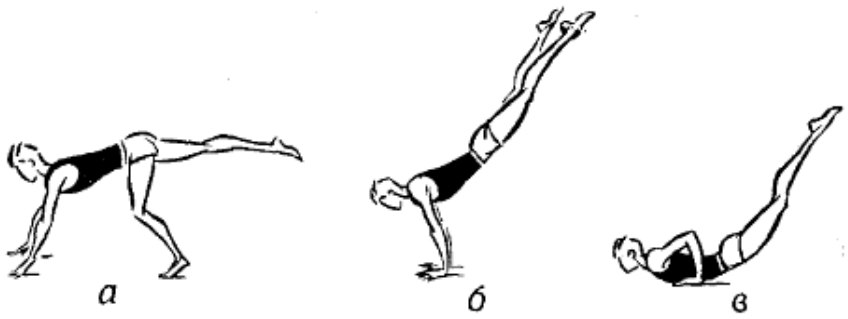

Рис. 44

Последовательность обучения и совершенствования: 1) повторить перекаты прогнувшись; 2) из стойки на голове и руках тяжесть тела перенести на руки, прогнуться, отвести голову назад и выполнить перекат; 3) из стойки на руках отвести голову назад, прогнуться, сгибая руки, приземлиться на грудь и выполнить перекат.

Ошибки: нет упругого сгибания рук, излишне большой мах ногами.

Падение со скольжением.

1. Падение в сторону (вперед) со скольжением на боку (рис. 45).

Рис. 45

Из приседа оттолкнуться в сторону (рис. 45, а), одноименную руку поднять вверх, разноименной опереться у груди (рис. 45, б), чтобы смягчить приземление на бок, выполнить скольжение (рис. 45, в).

Этот прием выполняется и без опоры на руку.

Как вариант падение со скольжением на боку можно выполнять толчком вперед с поворотом на бок.

Овладевать падением со скольжением следует отталкиваясь от неподвижного предмета в положение лежа.

Ошибки: высоко поднят общий центр тяжести, нет поступательного движения, недостаточен прогиб.

2. Падение вперед со скольжением прогнувшись. Из приседа оттолкнуться вперед, руки вверх-вперед, смягчить приземление на грудь

руками (рис. 46, а, б) и, прогибаясь, выполнить скольжение на животе (рис. 46, в).

Рис. 46

Последовательность обучения и совершенствования: из низкой стойки толчком от неподвижного предмета добиться скольжения. Затем проделать падение с шага, двух, с разбега, увеличивая скорость.

Ошибки: отсутствие поступательного движения, недостаточный прогиб (увеличивается площадь соприкосновения – торможение), излишне напряжены руки, приземление на бедра.

Броски. Бросок – прыжок-полет с последующим падением.

Броски вперед

1. *Бросок вперед со скольжением прогнувшись* применяется как выход из длинного прыжка-полета. С прыжка-полета (рис. 47, а) смягчить приземление на грудь (живот) руками и выполнить скольжение прогнувшись (рис. 47, б, в).

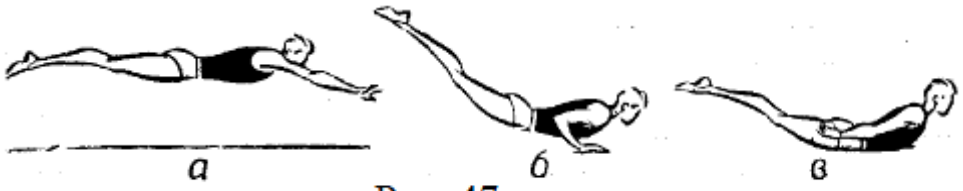

Рис. 47

Последовательность обучения: 1) повторить падение вперед со скольжением прогнувшись; 2) выполнить скольжение с прыжка-полета, постепенно увеличивая длину полета и скорость предварительного разбега.

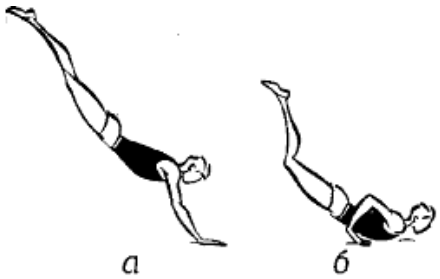

Рис. 48

2. *Бросок вперед с перекатом прогнувшись (на груди)* применяется как выход из более высокого прыжка-полета. С прыжка-полета прийти на руки (рис. 48, а), упруго сгибая их, приземлиться на грудь (рис. 48, б) и выполнить перекат.

Демонстрируемое приземление характерно для отлично физически подготовленных спортсменов. Такое приземление позволяет им успешно заканчивать бросок как перекатом, так и скольжением, в зависимости от игровой ситуации и инерции движения.

Последовательность обучения и совершенствования: 1) повторить перекаты прогнувшись; 2) повторить падения вперед с перекатом прогнувшись; 3) на матах или мягком грунте выполнить перекат прогнувшись с небольшого прыжка-полета с места; 4) выполнить бросок, увеличивая его высоту и длину; 5) выполнить бросок с шага, двух и т. д., увеличивая скорость разбега и длину броска; 6) освоив технику мягкого приземления после прыжка-полета, все предыдущие упражнения повторить на полу.

Обучающимся броску с перекатом прогнувшись рекомендуется приземляться на грудь на уровне кистей рук, чтобы избежать травм подбородка. В то же время, боясь удариться подбородком, некоторые обучающиеся приходят на живот, минуя приземление на грудь, а это приводит к ушибу бедер.

Основная ошибка: отсутствие мягкого приземления из-за недостаточной силы рук для его выполнения.

3. *Бросок с кувырком вперед* рекомендуется как специальное акробатическое упражнение и способ самостраховки (рис. 49, а, б). После броска вперед приземлиться на напряженные руки и выполнить кувырок вперед.

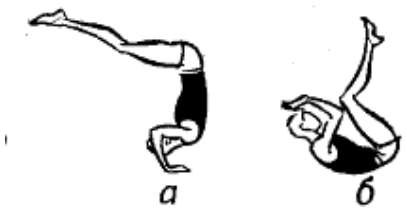

Рис. 49

Последовательность обучения и совершенствования: 1) повторить кувырок вперед; 2) то же на матах с небольшого прыжка-полета, увеличивая длину прыжка-полета; 3) бросок с кувырком с разбега, увеличивая длину и

скорость разбега; 4) вводить дополнительные трудности, выполняя упражнения через условные, затем невысокие препятствия; 5) то же на твердом грунте.

4. *Бросок вперед с приходом на руки и ногу*. Применяется как выход с броска, минуя падение. С броска (рис. 50, а) приземлиться в упор на руки, поставить ногу возможно ближе к рукам (рис. 50, б) и, отталкиваясь руками, встать.

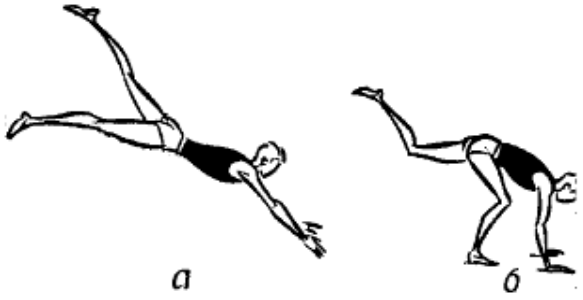

Рис. 50

Броски назад. Упражнения рекомендуются как способы самостраховки в бросках назад.

1.*Бросок назад с поворотом кругом и приходом на руки и ногу*. Рекомендуется как прием самостраховки для развития ловкости. После броска назад с поворотом прийти в упор на напряженные руки (рис. 51, а, б) и, сгибая их, подставить ногу (рис. 51, в).

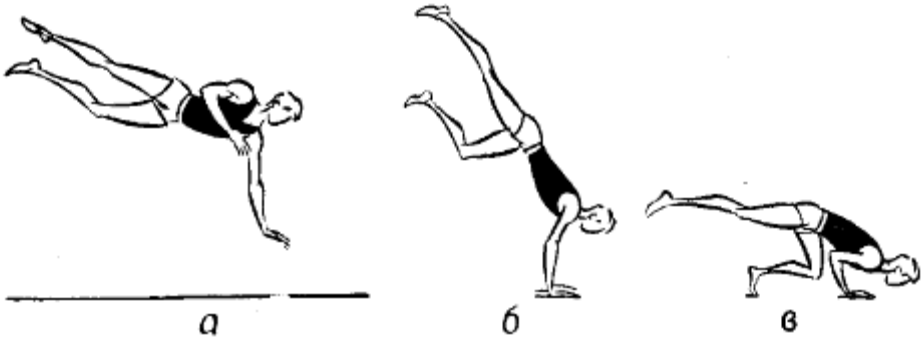

Рис. 51

Последовательность обучения и совершенствования: 1) повторить падения назад с поворотом кругом и амортизацией руками; 2) шагом одной и махом другой вперед поворот кругом, проходя равновесие на опорной ноге, руки вверх-вперед, падение вперед с опорой на руки; 3) махом вверх одной и толчком другой бросок назад с поворотом и приземлением на руки и ногу; 4) то же толчком двумя.

2. Бросок назад выносом ног: 1. Бросок назад выносом ног с перекатом на спине. Из низкого приседа резко выбросить ноги вперед, приземлиться на ягодицы (рис. 52, а, б) и выполнить перекат назад (рис. 52, в, г);

Рис. 52

2. Бросок назад выносом ног с амортизацией туловищем.

Из приседа, резко выбрасывая ноги вперед, приземлиться на ягодицы, упругим разгибанием в тазобедренных суставах смягчить приземление.

Для безболезненности выполнения этих приемов рекомендуется приземляться несколько на бок, как на рис. 52,б. Прием выполняется мягче при максимальном снижении центра тяжести.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акробатика / Под ред. Соколова Е.Г. – М.: ФиС, 2003.
1. Болобан М.А. Спортивная акробатика: учебное пособие. – Киев, 1987.
2. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. Учебное пособие. – М.: ФиС, 2017. – 112 с.
3. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с
4. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
5. Двигательные качества и методика их развития у младших школьников. / Сост. Н.А. Ноткина. – СПб: Образование, 2003.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: учебник для вузов физич. культ. /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов – М.: ФиС, 2000. – 437 с.
3. Жигалов С.А., Дранч В.Я. Королевство акробатики. – М.: ФиС, 1986. – 325 с.
6. Коркин В.П. Акробатика для спортсменов. – М.: ФиС, 2004. – 92 с.
7. Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11–12 лет). – М.: Олимпия, Человек, 2008. – 208 с.
8. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: методическое пособие. – Москва: Человек, 2016. – 176 с.
9. Савин С.А. Учебное пособие для тренеров по футболу. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 305 с.

Учебное издание

ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ АКРОБАТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ.

Учебно-методическое пособие
для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
(уровень бакалавриата),
профиль «Спортивная *тренировка»*

Подписано в печать .04.2021
Формат 60х84 1/16. Гарнитура Таймс.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 11
Тираж 50 экз.