



# АКРОБАТИЧНІ ПІРАМІДИ



Корсунь-Шевченківська  
загальноосвітня школа І-ІІІ ст. №1

**ФЕСЕНКО СЕРГІЙ ВІКТОРОВИЧ,**

**вчитель фізичної культури**

**І кваліфікаційної категорії**

## **АКРОБАТИЧНІ ПІРАМІДИ**

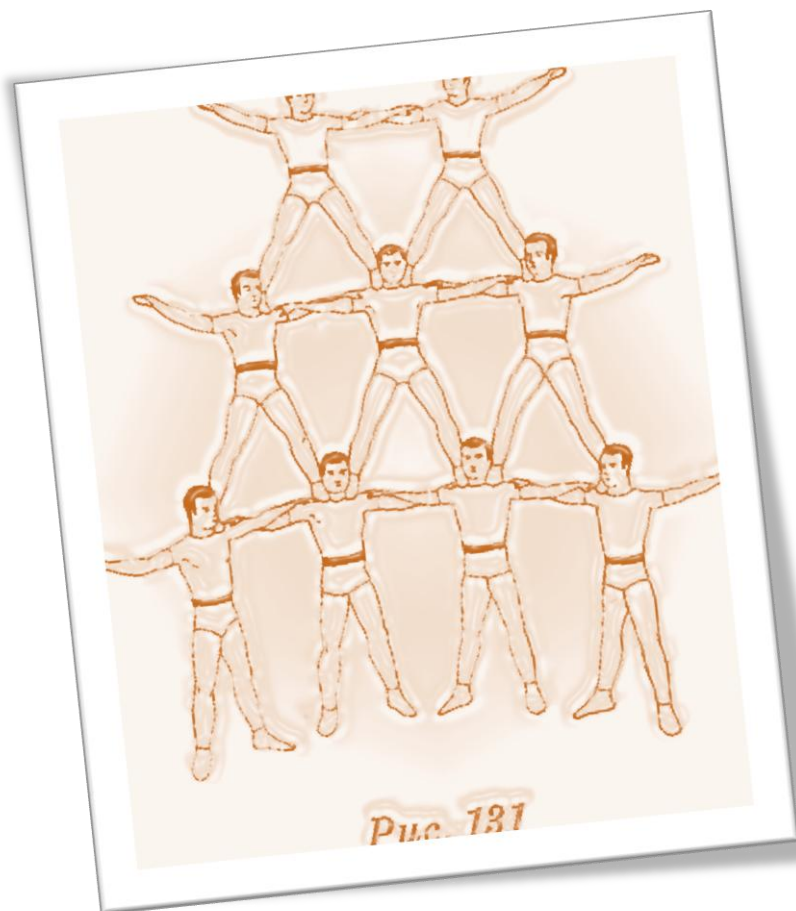
**( з досвіду роботи)**

**Сайт: [school1kors.ucoz.ua](http://school1kors.ucoz.ua) Фізичне виховання**

**ЗОШ №1 Корсунь-Шевченківський**

Схвалено на засіданні педагогічної ради школи

Протокол № 1 від 10.01.14



## АНОТАЦІЯ

Переглядаючи сторінки Інтернету, я випадково натрапив на підручник «Гімнастика» для педагогічних інститутів 1962 року. Мабуть, в свій час не аби яким успіхом користувалася ця книга. Читаючи та вивчаючи схеми, вправи, малюнки, техніку виконання, я звернув особливу увагу на парні та групові вправи. З часом я почав узагальнювати матеріали акробатичних парних та групових вправ, а особливо - акробатичні піраміди.

В 20-х роках минулого століття великою популярністю користувалися в населення України виступи з гімнастики (акробатичні піраміди, силові вправи, акробатика). До 1929 року гімнастика стає обов'язковим предметом в середніх та вищих навчальних закладах. Піраміди були одним із розділів акробатичних вправ і з великим успіхом використовувалися навчальними закладами та секціями з гімнастики у різноманітних масових заходах. Акробатичні піраміди широко використовувалися в програмах масових виступів на майданчиках, стадіонах, під час демонстрацій та парадів. Та найбільший успіх мало виконання пірамід на сцені, естраді, з невеликою кількістю учасників (від 2 до 25). Комбінації цих вправ тримали глядачів в напрузі, заворожували симетрією рухів, силовою підготовкою, спритністю, рівновагою та гнучкістю. Та, на жаль, в 90-х роках цей вид гімнастики практично перестав існувати. Різноманітність телевізійних спортивних програм, розваг вплинули на сучасну дитину. Адже ці вправи вимагають не абиякої фізичної підготовки, значного навантаження та систематичних тренувань та емоційних переживань не за телевізором, а під час занять.

Враховуючи складність і розуміючи нестандартність вправ, а також специфічність навантажень, але маючи на меті, що ці заняття призведуть до успіху, я вирішив провести експеримент в 2012–2013 навчальному році в 8-В

класі Корсунь – Шевченківської ЗОШ I-III ступенів №1. Згодом, прагнучи оволодіти елементами складних рухів в групових парах, до нас приєдналися учні 8–Б класу, які активно підтримували дружні стосунки з цим класом.

Самий урок з гімнастики був побудований на ініціативі учнів, які з перших уроків розділили клас на товариські групи (за зросту, за стосунками, та за загальною фізичною підготовкою), але найголовніше – учні самостійно проводили урок з виконання вступної, основної, заключної частини уроку. Даючи можливість учням опанувати акробатичні вправи, я звертав увагу на техніку виконання та безпеку під час побудови пірамід. Переважна більшість дітей мали підготовчу медичну групу, 5 учнів були віднесені до спеціальної медичної групи. Та плануючи урок, враховував не відокремлювати таких учнів від колективу, дати можливість проявити та самостійно вивчати нескладні акробатичні вправи. Діти дуже активно допомагали в зборі матеріалу, завдяки ресурсам Інтернету, фотографували елементи вправ, обговорювали оптимальні рішення щодо виконання. Самого уроку нам стало замало і ми перейшли в площину позаурочного часу, а з часом - на великих перервах теоретично та практично удосконалювали прийоми.

Спостерігаючи за учнями, намагався досягти своєрідності і оригінальності шикуння, художньої естетики, грації і виразності під час виконання – піраміди ж бо є наочною агітацією за здоровий спосіб життя, заохочують до занять гімнастикою в шкільний та позаурочний час.

В цій брошурі викладено загальні правила під час занять акробатикою, основні акробатичні вправи, схеми побудови пірамід, а також список літератури. Дана книга розрахована на учнів та вчителів.

Завдяки допомогі учнів 8–Б і 8–В класів, класних керівників та адміністрації нашої школи, ми й надалі

будемо знаходити спільні шляхи заохочення дітей до здорового способу життя та рухової активності.

Вчитель фізичної культури Фесенко Сергій Вікторович



**ФОТО 1, 2** Виконання акробатичної піраміди дівчата 50-ті роки



**ФОТО 3** Виконання акробатичної піраміди юнаки 50-ті роки



**ФОТО 4** Стійка на голові без допомоги рук



## **РОЗДІЛ І**

### **ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА**

### **ПРИ ЗАНЯТТЯХ АКРОБАТИКОЮ**

Уроки з акробатики повинні проводитися систематично. Тільки такі заняття можуть дати належні результати.

Урок – це найкраща форма проведення занять, який будується за певним планом, але заняття не повинні бути однаковими та стандартними. Слід впроваджувати в свою роботу інноваційні форми навчання, використовувати їх під час уроку, перерви, на заняттях секцій. Але основне завдання вчителя – виховати здорову, сильну, спритну, вольову, загартовану дитину.

Більшість гімнастичних вправ, побутових і виробничих рухів – це рухи з переважним проявом сили, гнучкості, швидкості, спритності. Опанування техніки рухів – складний і тривалий процес; техніка закріплюється систематичним повторюванням рухів, пов'язуючи його з розвитком органів чуття, органів руху і всіх систем організму. Застосування рухових якостей в складних рухах забезпечується наполегливою працею та особливим ставленням викладача до учнів та фахової підготовки.

Та найголовніше завдання вчителя на уроках акробатики - вимагати від учнів дисципліни, уважно слідкувати за технікою виконання, дотриманням техніки безпеки, страхуванням та самострахуванням. Неуважне ставлення до занять може привести до вивихів та травм. Непомічені вчасно незначні технічні помилки створюють складність в подальшому їх усуненні.

Кількість учнів в групі для занять в позаурочний час не повинно перевищувати п'ятнадцять учнів на одного викладача. Акробатичні і групові вправи слід повторювати багато разів, що займає певний час.

.



**ФОТО 5 , ФОТО 6**

Обговорення дій технічних прийомів та використання ресурсів Інтернету , перегляд відеоматеріалів з акробатики під час перерви



**ФОТО 7** Учні виконують домашнє завдання (вправи з інтернет ресурсів)

Під час уроків, безперечно, через велику кількість дітей, повільно засвоюються вправи, тому учні можуть втратити інтерес. Плануючи урок, слід враховувати всі обставини.

Зимою заняття проводяться в спортивних залах з доброю вентиляцією і температурою не нижче  $+17^{\circ}$ . Літом можна проводити уроки на спортивних площадках, в парку.

В зв'язку з погіршенням здоров'я дітей останнім часом, обов'язково слід звернути на увагу на медичний стан учня, дозувати навантаження в залежності від категорії медичної групи, слідкувати за основними показниками ознак втоми. Але не варто відмовляти дитині з ознаками хвороби, якщо в неї є бажання оволодіти технічними вправами. Цей процес підготовки слід розширити зі збільшенням часу з найменшим навантаженням.

**ФОТО 8.** Групова вправа міст (в центрі учень, віднесений до спеціальної медичної групи )



### *Методика розвитку рухових якостей.*

*Розвиток сили.* Будь-які рухи людина виконує за допомогою м'язової сили. Але під силовими вправами слід розуміти вправи з використанням майже максимальної м'язової сили.

Завдання силових вправ – зробити м'язи певного органу здатними до великих напружень, до подолання значних опорів. Вправи для розвитку сили можуть бути прості, або складні. Найкориснішими є повільні напружені рухи окремими частинами тіла, вправи з опором, при яких величина м'язової сили наближається до найбільшої, вправи на приладах – підтягування, кут, горизонтальні виси і упори та інші рухи, якщо вони досить важкі і потребують великого напруження і в основі яких лежить переборення сил опору.

Сила м'язів розвивається тим інтенсивніше, чим більше застосовується повторення вправ.

Велике значення для вдосконалення вміння володіти своєю силою і дуже ефективного та швидкого її прояву має застосування вправ в різних темпах (від найповільнішого до швидкого).

При цьому вправи для розвитку сили дають тим більший ефект, чим більші м'язові групи, які беруть участь в виконанні.

Разом з тим, такі вправи дають і найбільше загальне навантаження. А сила менших м'язових груп розвивається значно повільніше і має менший загальний фізіологічний ефект, але більший місцевий. Для застосування таких вправ потрібна суворі послідовність і поступовість. Наприклад, вправи для розвитку сили м'язів плечового пояса слід застосовувати на кожному занятті не багато разів підряд, але з проміжками багато; не так часто застосовують вправи для силового розвитку м'язів нижніх кінцівок і тулуба (вони дають велике загальне навантаження).

У процесі роботи над розвитком сили можна помітити, що деякі силові вправи, які часто застосовується, виконуються порівняно легко і можуть бути використані багаторазово. Це значить, що вправ, які застосовують для дальшого розвитку сили, не досить, і далі доцільно перейти до вправ важчих, або з більшим навантаженням.

Щоб досягти успіхів у заняттях гімнастикою, необхідно розвивати різні м'язові групи різнобічно, застосовуючи для цього конкретні рухи в різних суглобах: силу розвивають конкретні рухи з подоланням з більшої чи меншої ваги або опору.

*Розвиток швидкості* проявляється в здатності виконувати як найбільшу роботу впродовж найкоротшого часу.

Для розвитку швидкості найдоцільніші вправи, спрямовані на збільшення скоротливої здатності м'язів: вправи типу ударів, які чергуються, швидких махів ногами, руками, тулубом, підстрибування та ін.

На заняттях треба застосовувати методи, спрямовані на забезпечення безперервного вдосконалення швидкісних рухів і одночасного підвищення ритму, виконуючи переважно цілий руховий акт з найбільшою швидкістю.

Як правило, вправи, спрямовані на виховання швидкості, виконуються з такою тривалістю безперервної роботи і з такою кількістю повторень, що дають можливість виконувати їх, не знижуючи значно швидкості.

Наприклад, у гімнастиці застосовують рухи з проявом не максимальної швидкості, а такої, що забезпечує і своєчасність рухів. Але це потребує вміння застосовувати рухи з певною швидкістю, з відповідною силою, у певному місці і в потрібний час. Таку можливість дають максимально розвинуті здібності застосувати бажану швидкість рухів – від повільних до дуже швидких. Удосконалювати швидкість рухів доцільно поступово, на кожному занятті.

*Розвиток гнучкості* – одна з умов досягнення швидкості, виразності, спритності і легкості в рухах. За допомогою спеціальних вправ можна і необхідно досягти більшої амплітуди рухів.

Недостатня гнучкість є наслідком різних причин, найчастіше – укорочення окремих рухів м'язів. Досягнення здатності цих м'язів значно видовжуватись збільшувати гнучкість і є основним завданням в гімнастиці. Щоб досягти цього, треба більш систематично, щодня тренуватись на розтягування м'язів. Ці вправи застосовуються на заняттях:

- вільного виконання рухів з поступовим збільшенням амплітуди і швидкості. Наприклад, нахилання тулуба максимально;
- виконання рухів пружинячи. Це збільшує інтенсивність розтягування м'язів (нахили пружинячи, руки в упорі, ноги нарізно у певному шпагаті);
- використання інерції руху якої-небудь частини тіла (мах ногою вперед);
- застосування пасивних рухів для розтягування м'язів у вигляді вправ самозахватами і протягуванням (протягування тулуба до ніг у глибокому нахилі), а також вправ з активною допомогою партнерів.

Вправи на гнучкість треба повторювати на кожному занятті багато разів, з чергуванням вправ для розвитку інших якостей.

Для розвитку спритності застосовують вправи, зв'язані з розвитком орієнтування в просторі і здатності використовувати внутрішні та зовнішні сили для вільного переміщення тіла в просторі.

Вміння орієнтуватися в просторі дуже залежить від вестибулярного апарату. Розвиток органів вестибулярного апарату є неодмінною умовою успішного виконання

складних координаційних рухів у спортивній діяльності і прикладних вправах. Навпаки, недостатній розвиток органів рівноваги є причиною травматизму та нещасних випадків, або в наслідок підвищеної збудливості органів рівноваги вони є причиною дезорганізації.

Вправи, спрямовані на розвиток вестибулярного апарату, вкрай потрібні для виховання вміння володіти швидкістю рухів тіла для його переміщення. Вміння орієнтуватися в просторі є найважливішою умовою виконання групових вправ, акробатичних пірамід.

*Витривалість* – здатність людини виконувати будь-яку роботу тривалий час і запобігати втомі. В окремих видах акробатичних пірамід потрібно вироблення специфічної витривалості, тобто такого стану координацію функцій внутрішніх органів і рухової координації, який відповідає витривалості у певних діях.

Найхарактернішим для виховання гімнаста є самий метод застосування різноманітних гімнастичних вправ: велика ущільненість занять, потік рухів із вибраною кількістю їх повторень, тривалі вільні рухи і вправи в парах, групі.

Витривалість розвивається дуже поступово і для її розвитку потрібна систематична тривала робота. Ця робота спрямована на поступове збільшення навантаження при постійній інтенсивності чи напруженості рухів, потім тривалість виконання вправ поступово знижується, але інтенсивність чи напруженість рухів так само поступово зростає.

### **Термінологія основних акробатичних вправ.**

*Колесо*– обертальний рух тіла рівномірно і послідовно зі зміною упору руками і ногами.

*Перекид*– рух тіла з повним обертом з послідовним дотиканням плечима і спиною підлоги.

*Нанівепереворот*– рух тіла з неповним обертом, що виконується стрибком на руки або з руку, тіла чи голови.

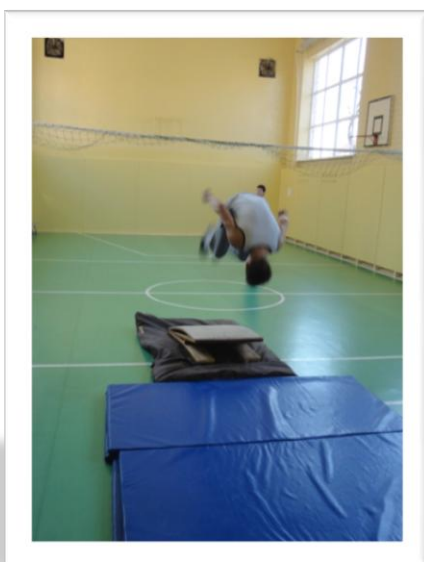
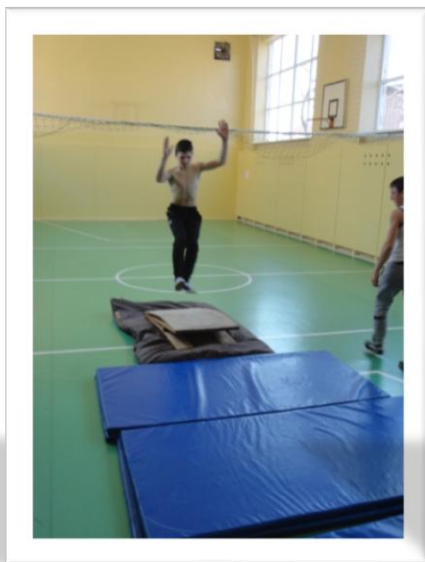
*Переворот* – рух тіла з фазою польоту з повним обертом, що виконується з проміжним упором руками або головою (або упором руками і головою одночасно).

*Перекат* – рух тіла з послідовним дотиканням тіла до підлоги без перевертання через голову.

*Рівновага* – положення тіла на зменшеній площині опори.

*Сальто* - стрибок з повним обертом тіла у фазі польоту.

*Стійка* – вертикальне положення тіла головою до гори чи донизу.



**ФОТО 9,10** Виконання сальто за допомогою гімнастичного містка



## РОЗДІЛ II.

### ПАРНІ ВПРАВИ.

Характером для цього виду вправ є виконання комбінацій силових або темпових вправ двома учнями. Парні вправи складаються з виконання різних стійок ногами, плечима, кистями та з інших положень і їх відміна: на зігнутих прямих руках, на стегнах, плечах, голові партнера, що стоїть, лежить або змінює своє положення.

Успіх в опанування цих вправ залежить від правильного підбору учасників, розподілу їх ролей. Верхніми бувають учні невеликі на зріст і легкі, гнучкіші та спритніші. Нижчими – важчі від свого партнера, сильніші, добре розвинуті, з почуттям рівноваги, гнучкі і спритні.

У процесі навчання необхідно освоїти: основні способи захватів руками (хвати); стійки ногами на стегнах; способи влізання на плечі партнера; горизонтальні виси та упори, стійки плечима на руках і на підшвах ніг партнера; стійки кистями, елементи темпових вправ. *Кінцева мета навчання - навчити поєднувати елементи та комбінації.*

В період навчання парних вправ слід застосовувати метод повторення, а у вступній частині уроку, під час загально розвиваючих вправ, використовувати нескладні парні вправи.

*Вправи в парах під час загально розвиваючих вправ:*

- нахили вперед назад спиною до партнера (фото 11);
- нахили вперед руки на плечах партнера (фото 12);
- присідання в парах спиною до партнера, та обличчям до партнера руки на плечах (фото 13);
- махи ніг руки на плечах партнера (фото 14);
- підйом партнера з положення сидячи (фото 15)
- нахили в положенні сидячи (фото 16).
- перекид вперед (фото17).



ΦΟΤΟ 11



ΦΟΤΟ 12

ΦΟΤΟ 13





ΦΟΤΟ 14

ΦΟΤΟ 15



ΦΟΤΟ 16





ФОТО 17

Під час виконання цих вправ особливе значення потрібно звернути на правильність хватів, доведення техніки хватів руками до автоматизму.

Способи хватів:

- прямий (простий) хват (фото 18);
- передній хват (фото 19);
- захват великого пальця (фото 20);
- подвійний хват (фото 21);
- плечовий хват (фото 22);
- хват пальцями (фото 23);



ФОТО 18



ФОТО 19



ФОТО 20



ФОТО 21



ФОТО 22



ФОТО 23



ФОТО 24 Стіяка на голові спиною до партнера, зв'язок з партнером за допомогою ніг, голови



**ФОТО 25** Рівновага, стійка ногою на стегні партнера.



**ФОТО 26** Парні вправи в упорі на руках.





**ФОТО 27** Парні вправи рівновага в упорі на руках



**ФОТО 28** Парні вправи стійка на руках, на ногах партнера.  
Нижній - лежачи на спині



**ФОТО 29** Влізання на плечі спереду силою



**ФОТО 30** Парні вправи: перекид вперед





**ФОТО 31** Рівновага підйом в стійку з положення сидячи



**ФОТО 32, 33, 34** Парні вправи: міст з упором партнера;  
упор рук на колінах; упор ніг на колінах партнера.



**ФОТО 35** Упор на ногах лежачого партнера

## Різновиди парних вправ

### *Стійки ногами на стегнах партнера.*

• Стійка ногами на стегнах спиною до партнера. Нижній (стоїть за верхнім): взяти за пояс верхнього; верхній тримає за руки нижнього біля кистей, підскок; нижній – підняти верхнього і, напівприсідаючи, поставити його собі на стегна трохи вище колін і спрямувати вперед. Те саме: верхній – стійка ступнями на стегнах нижнього; нижній – по черзі перехват стегна верхнього і відхилення назад на витягнутій руці.

• Стійка ногами на стегнах обличчям до партнера. Виконують так само, як і стійку ногами до стегна спиною до партнера, тільки верхній стоїть обличчям до нижнього.

### *Способи влізання на плечі.*

• Влізання на плечі збоку.

• Влізання на плечі ззаду поштовхом ноги в ногу нижнього в колінному вигині.

• Влізання на плечі спереду стрибком.

• Влізання на плечі спереду силою.

• Влізання на плечі стрибком поворотом навколо правої руки нижнього. Нижній і верхній обличчям один до

одного. Верхній стрибком поворотом на 180° в упор на руках нижнього і стойко ногами на плече.

• Влізання на плечі стрибком з поворотом в упорі на руках нижнього з вихідного положення верхнього, лежачи на спині, одна нога зігнута, друга витягнута, хват напівхрест.

### *Горизонтальні виси та упори.*

• Нижній – лежачи на спині, руки вперед; верхній – з боку голови лягти животом на руки, упор лежачи прогнувшись.

• Нижній – лежачи на спині, руки вперед; верхній – з-за голови, тримаючись прямим хватом, - стрибок вперед у стійку ноги нарізно, підкладаючи руки під крижі, перейти в горизонтальний упор лежачи, спиною на руках нижнього.

• Нижній – лежачи на спині, ноги вперед нарізно, руки на підлозі вздовж тіла, долоні під крижі; верхній – спиною до нижнього, біля його піднятих ніг. Присід і нахилом назад, горизонтальний вис спереду на стегна нижнього, хват за його ступні.

• Нижній – присід ноги нарізно; верхній – стоячи обличчям до нижнього, нахил вперед і відводячи руки назад, упертися плечима в стегна нижнього.

• Та сама вправа, тільки верхній переходить у горизонтальний вис спереду.

### *Стійки ногами на руках, на ногах партнера.*

• Нижній – лежачи на спині, ноги вперед, руки за плечима; верхній – стати на долоні рук нижнього, тримаючись за його підняті вперед ноги - підскочити; нижній – у темп стрибка розігнути руки; верхній – відпустити ноги нижнього – стійку ногами на руках нижнього.

• Нижній – лежачи на спині, ноги вперед, руки вгору, на підлозі; верхній – стійка ногами на руках нижнього; після цього, тримаючись за ступні ніг нижнього, по черзі переступаючи ногами, перейти в стойку ногами на підосви ніг нижнього; нижній – зігнути ноги; верхній – присід; спираючись на руки нижнього і згинаючи ноги, зіскок.

Стійки кистями на стегнах, кистях, ногах (ступнях) і голові партнера (виконують на підлозі).

- Нижній – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, нарізно, ступнями на підлозі, руки вперед; верхній – упор на коліна нижнього, а плечима на його руки; поштовхом однією і махом другою ногою стойка плечима на руках нижнього.

- Нижній – напівприсід, ноги нарізно; верхній – зліва від нижнього правим боком до нього, упор на стегна нижнього; нижній, тримаючи правою рукою за правий бік, а лівою з низу за лівий бік, допомагає верхньому вийти в стійку кистями на стегна.

- Нижнійсід на підлозі, зігнувши ноги в колінах; верхній – з-за спини нижнього упор на коліна, поштовхом однією ногою і махом другою стойка кистями; нижній – допомагає верхньому, тримаючи його за передпліччя.

- Нижній– лежачи, ноги і руки вперед; верхній – з-за голови нижнього прямий хват, упор плечима на ступні нижнього і плечима на ступнях нижнього.

- Нижній – лежачи на спині; верхній – з-за голови нижнього упор руками на його груди, поштовхом ніг – стійка; нижній тримає свої руки між руками верхнього і впираючи в його груди, вдержує верхнього на стійці.

- Нижній– лежачи на спині, зігнуті руки в ліктях; верхній – упор, прямим хватом на руках нижнього, поштовхом однією ногою і махом другої стойка кистями.

- Нижній– лежачи на спині,руки вперед; верхній – упор прямим хватом зігнувши ноги, стойка кистями на руках нижнього; те саме з упору кутом.

- Нижній – лежачи на спині, стоячи обличчям один до одного. Нижній – трохи присівши; верхній – стрибок за допомогою нижнього в стійку кистями.

- Нижній – за верхнім, прямим хватом; верхній – стрибок в упор на руках нижнього і стійка кистями.

### РОЗДІЛ III.

#### АКРОБАТИЧНІ ПІРАМІДИ.

За своєю структурою побудови піраміди бувають:

- *за місцю шикування (розташування);*
- *за формоюоснови піраміди;*
- *за зовнішнім малюнком та контуром;*
- *за положенням учасників;*  
*за способом шикування.*

За місцем шикування діляться на дві групи, в як оформлення - можливі різні предмети в руках учнів: прапорці, стрічки, м'ячі і т.д. надаючи піраміді більш яскравий ефект.

Перша група – піраміди будуються безпосередньо на підлозі (землі)

Друга група – піраміди будуються на гімнастичних знаряддях чи спеціальних при способах.

*По формі основи піраміди зустрічаються два типа пірамід.*

Перший тип(відкриті)– відрізняється одноплщинною побудовою, коли в основі пряма чи трохи вигнута лінія. **ФОТО36**



Ці піраміди відрізняються великою різноманітністю, їх можна використовувати на сцені, шкільному коридорі. Недолік одноплосинних пірамід - їх нестійкість, внаслідок малої площини опори.

Другий тип пірамід (замкнуті, закриті) – відрізняється круговим розташуванням учасників, коли в основі круг чи квадрат.

**ФОТО37**



Піраміди з розташуванням учнів по колу ззовні нагадують вежу. Вони видимі однаково добре з усіх сторін. Застосовувати можна на майданчику, стадіоні, сквері. Техніка будування піраміди не відрізняється великою різноманітністю і складністю. Значна площа опори забезпечує добру стійкість піраміди. Тому ці піраміди будуються в декілька поверхів з участю великої кількості учасників.

За зовнішнім малюнком, контуром, піраміди діляться на дві основні групи:

*Перша група* – охоплює піраміди з симетричним шикуванням і положенням учасників. Для цієї групи характерними різновидностями є:

- піраміди, що мають високу середину у вигляді вершини і опущені краї, мають форму трикутника, конуса. Різновидності цих пірамід насичена багатьма варіантами.(мал.162)
- інші різновиди нагадують букву М, з високим вигином країв і низом, опущеною до середини. Зазвичай ці піраміди використовують під лозунги. (мал. 195)

*Друга група* – піраміди побудовані асиметрично, мають високу динаміку без строгої симетрії, зазвичай вершина зміщена в сторони до одного краю. Одна частина вища за другу (мал. 29-30)

**ФОТО 38**



*По положенню учасників – мають три різновидності пірамід:*

- Піраміди побудовані на всіх поверхах однаково. (мал. 192)
- Піраміди, де на кожному поверсі розрізняємо свій рисунок. (мал. 100-104)
- Піраміди побудовані різноманітними формами і складністю положення рухів. (мал.207)

*Заспособом шикування – піраміди дуже різноманітні. Той чи інший спосіб залежить від підготовки групи, вікових особливостей. Існує два способи:*

- Перший – піраміди роздільної побудови. Із одної шеренги під музику, на рахунок будується піраміда, фіксується закінчений малюнок, а потім руйнується.
- Другий – піраміди потокової побудови найбільш видовищні за великої кількості учасників, з застосування спеціальних пристосувань.

### ФОТО 39





Різновиди акробатичних пірамід **ФОТО 40- 53**





### ***Вимоги вибору пірамід для дітей і юнаків та дівчат.***

Вибираючи ту чи іншу акробатичну піраміду чи комплекс пірамід, слід врахувати технічну складність, фізичне навантаження на одного учасника, які повинні відповідати його віковим групам, підготовки самого учня, стан здоров'я.

При виборі пірамід для учнів (7-12 років), застосовують спрощені елементи: шикування в ряд, випадів стійок на колінах, голові. Для оформлення пірамід слід

використовувати прапорці, м'ячики, стрічки. Самі піраміди повинні бути не складні.

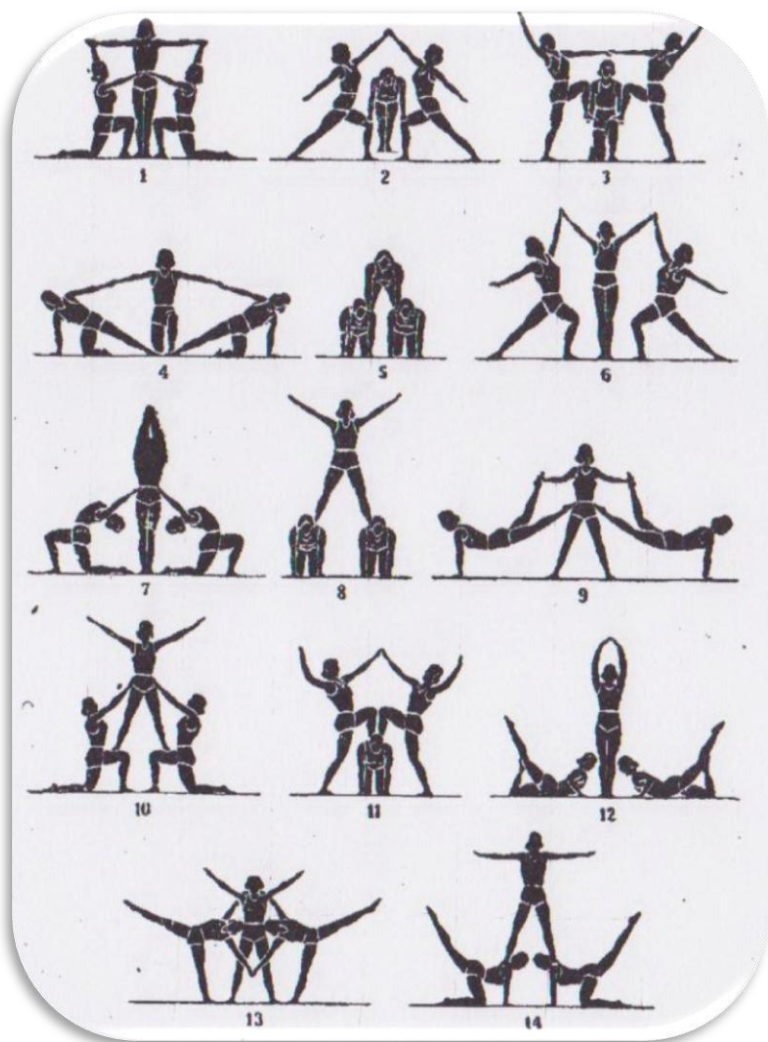
При виборі пірамід для учнів віком 12-16 років, слід враховувати фізіологічні зміни підліткового віку. Акробатичні піраміди зазвичай будуються з двох поверхів з рівномірним розподілом навантаження. На одного учасника навантаження повинно відповідати власній вазі тіла учня. В нижні ряди піраміди ставляться сильні учні старших класів.

Для правильного підбору пірамід з участю дівчат слід врахувати високу гнучкість, пластичність і ритмічні рухи по відношенню до юнаків. Це – різноманітні вправи з упором на колінах, стегні, лежачи, які не мають довготривалого використання сили.





*Різновиди акробатичних пірамід (схеми-малюнки)*







15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34



35



36



37



38









72



73



74



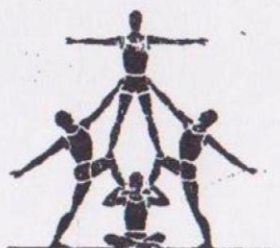
75



76



77



78



79



80



81



82



83



48



85



86



87



88



89



90



91



92



93



94



95



96



97



98



99



100





101



102



103



104



105



106



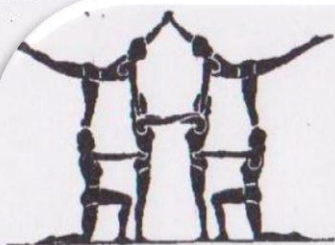
107



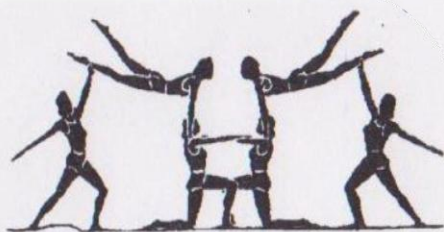
108



109



116



117



118



119

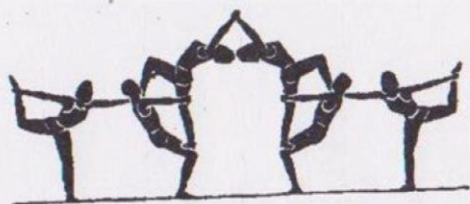


120



121





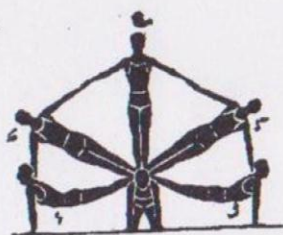
122



123



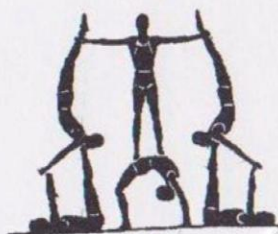
124



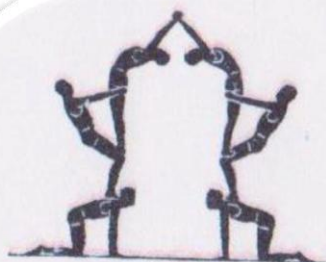
125



126



127



128



129



130



131



132



133



134



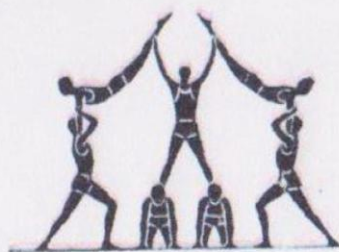
135



136



137



138



139



140



141



142



143



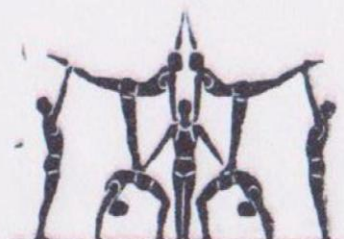
144



145



146



147



148



149



150

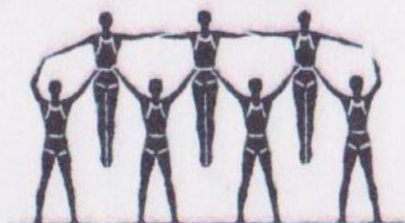


151





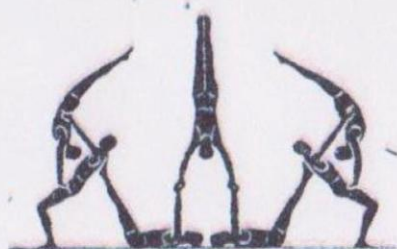
152



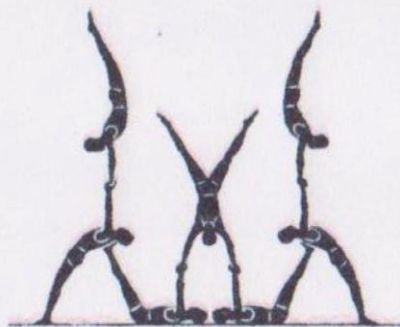
153



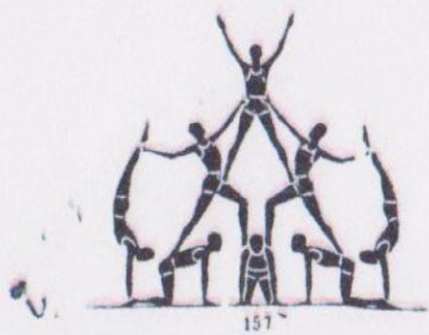
154



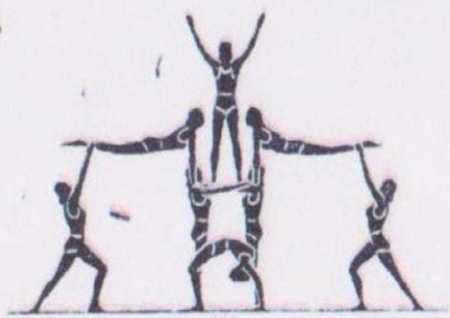
155



156



157



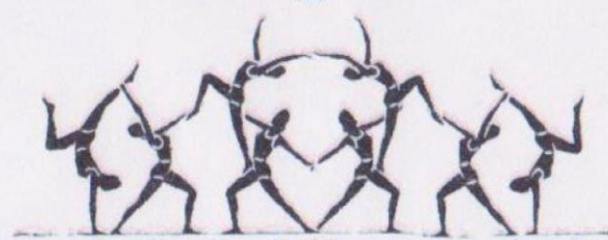
158



159

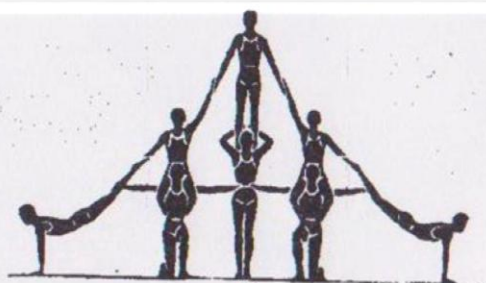


160



161





162



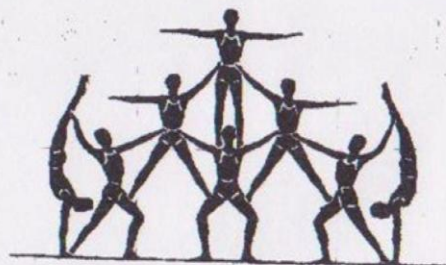
163



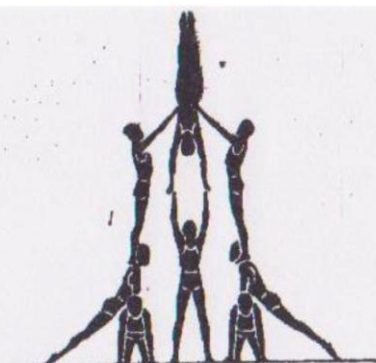
164



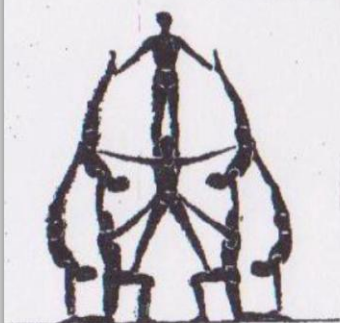
165



166



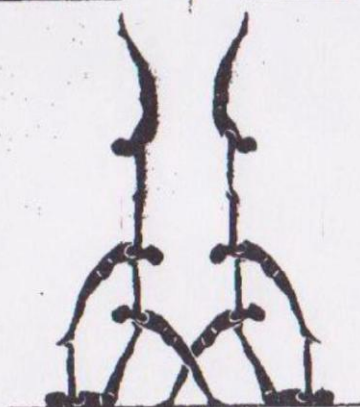
167



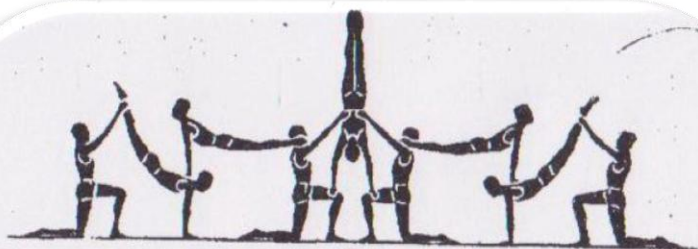
168



169



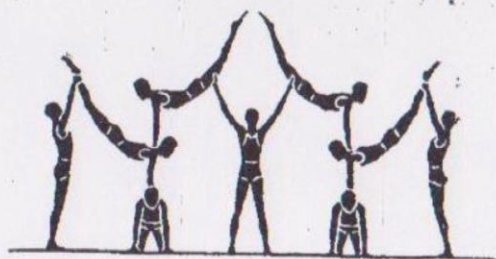
170



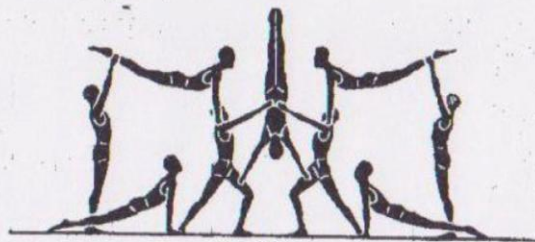
171



172



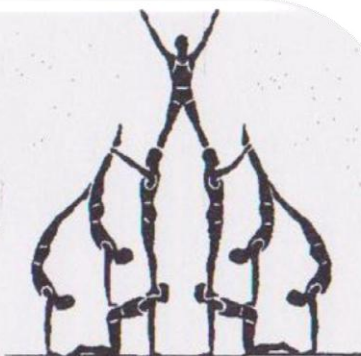
173



174



175



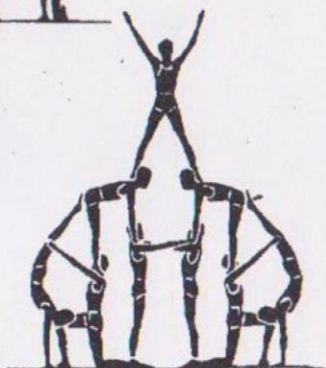
176



177



178

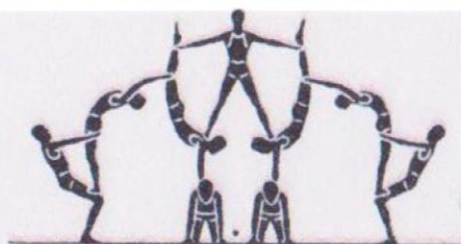


179

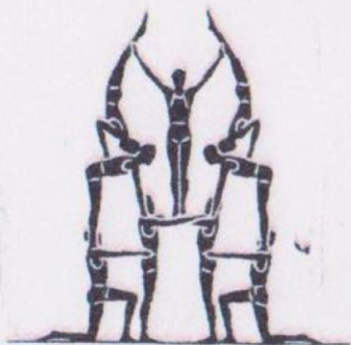


180





181



182



183



184



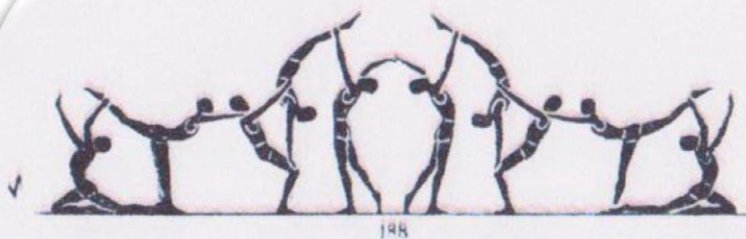
185



186



187



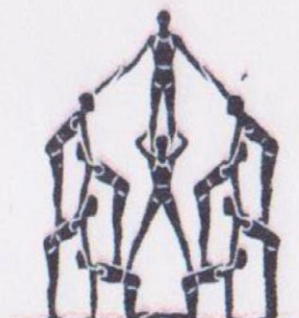
188



189



190



191



192

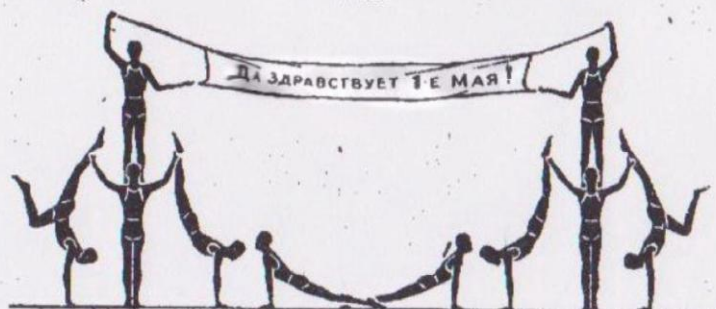




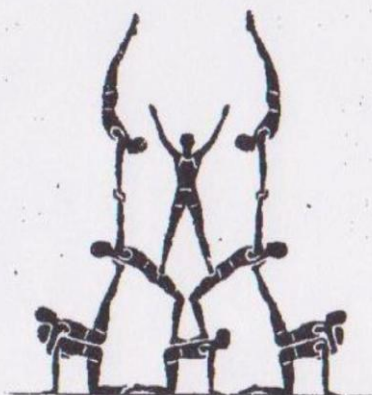
193



194



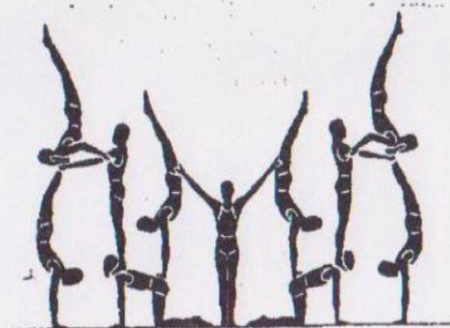
195



196



197



198



199



200



201



202



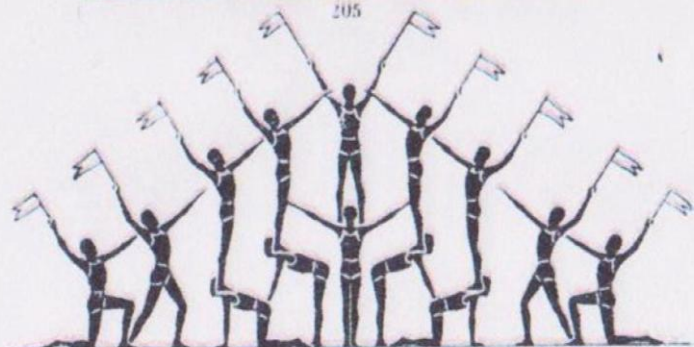
203



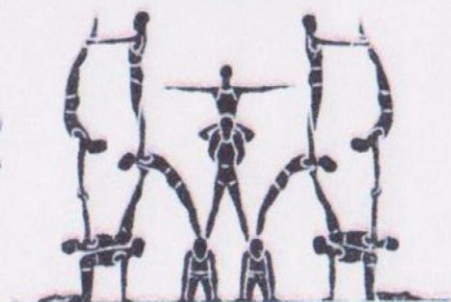
204



205



206



207

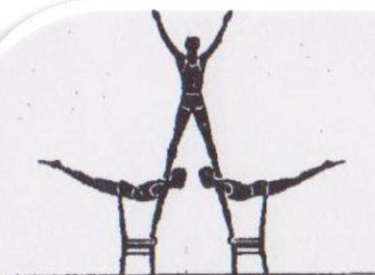


208

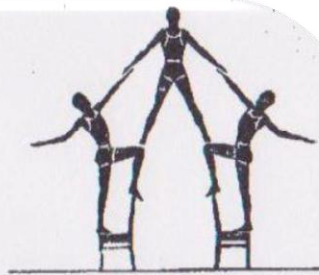


209





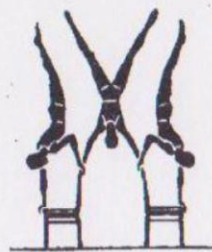
210



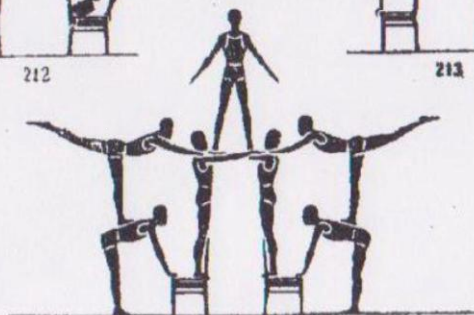
211



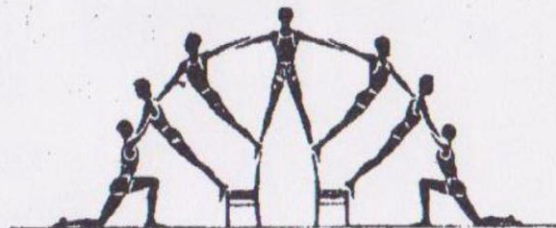
212



213

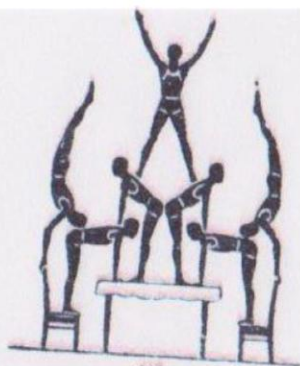


214



215

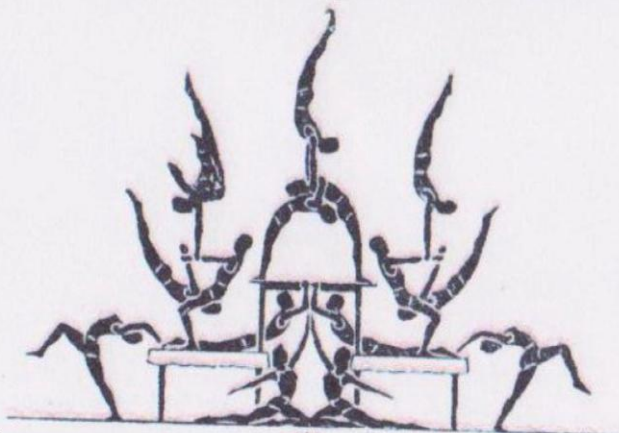




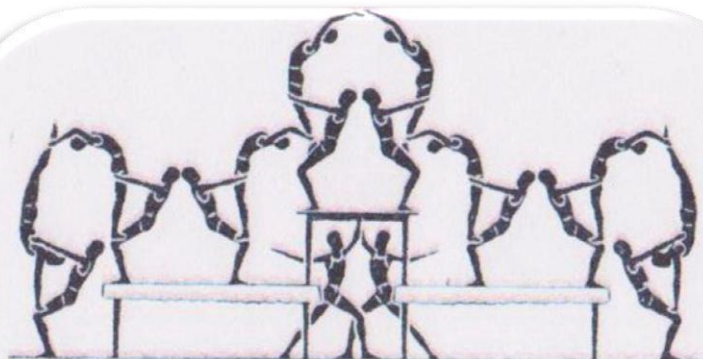
216



217

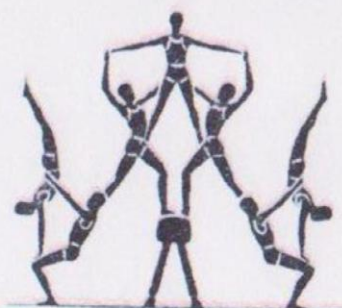


218

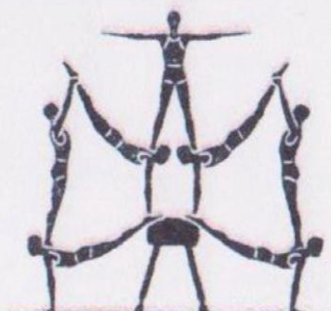


219

### Козлы и кони гимнастические



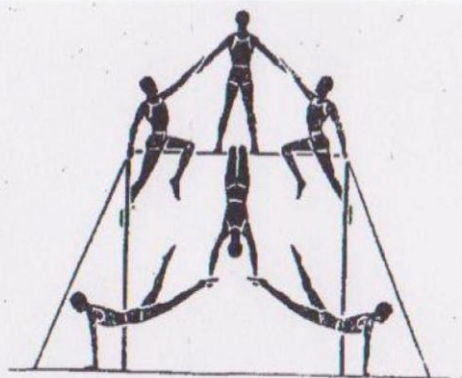
220



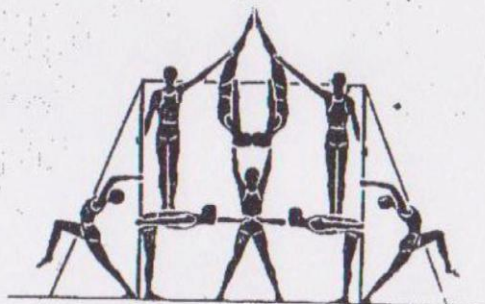
271



272

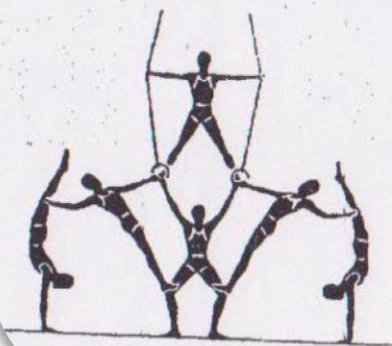


223

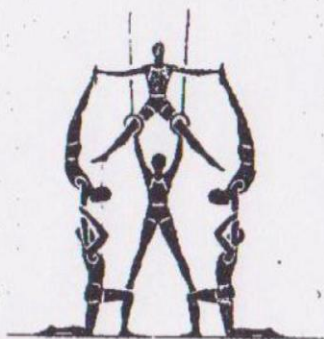


224

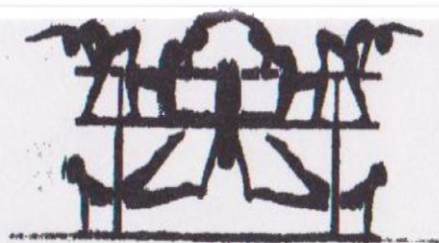
### Кольца



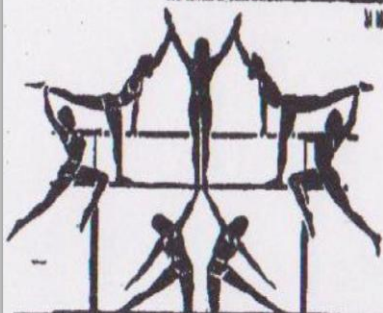
225



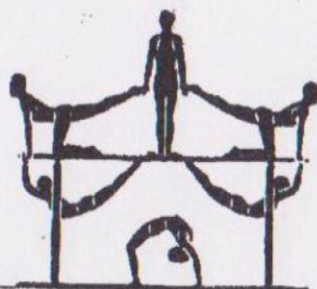
226



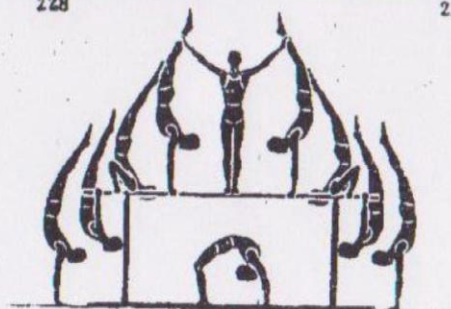
227



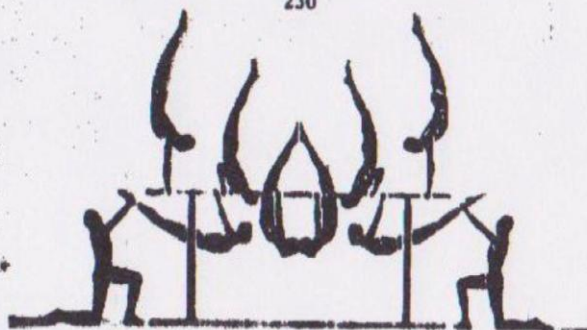
228



229



230



231

**Акробатичні піраміди в 60-х роках в  
м. Корсунь-Шевченківському  
(приватні фотографії вчителя фізичної культури  
с/ш №1 В.І. Чунарьова фото ліворуч)**

























### Використана і рекомендована література:

1. С.К. Кожевников Акробатика – изд.3-е, доп. – М.: Искусство, 1984. – 166 с, ил.
2. Гимнастика и методика преподавания: Учебник Г48 для институтов физической культуры/ Под ред. В.М.Смолевского – Изд. 3-е, перераб, доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987 – 336 с, ил.
3. В.П. Коркин Акробатика – М.: Физкультура и спорт, 1983 – 127с, ил.
4. Ш. Гусак Гимнастическиепирамиды – М.: Физкультура и спорт, 1949 – 51с, ил.
5. И.А. Бражник, В.С. Зінченко, А.А. Оніщенко, Б.Г.Сільченко, Г.В. Шабайдаш Гімнастика: підручник для педагогічних інститутів – К.: Радянська школа 1962 – 487с, іл.

