

Презентация на тему:
“Акробатические элементы.
Упражнения на гибкость,
растяжка, координация”

Кто такие акробаты?

Термин "акробатика" - греческого происхождения (переводится примерно как "лезу вверх" или "хожу на цыпочках"). Это - комплекс самых разных гимнастических упражнений. Акробат, согласно толковому словарю, это не только тот, кто занимается данным видом спорта, но в более общем смысле - очень быстрый и ловкий человек. Для спортивной акробатики требуется хорошая координация движений, умение сконцентрироваться, чувство равновесия и немалая сила.

Ловкость — сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.



Виды гибкости

Гибкость — это способность выполнять упражнения, предусматривающие большую амплитуду движения суставов. Показателем гибкости является максимальный размах движений. Существует несколько видов гибкости.

Активная гибкость

Активная гибкость — максимальная амплитуда движений, при работе того или иного сустава. Чтобы проверить, насколько развита эта способность, необходимо встать спиной к гимнастической стенке. Из положения стоя следует поднять ногу как можно выше и удерживать ее в таком положении. Проверка должна производиться без посторонней помощи, можно рассчитывать лишь на собственную силу. Показатели активной гибкости дают представление о растяжимости мышц-антагонистов, выполняющих тягу в противоположные стороны. Также они характеризуют силу мышц-протагонистов, которые работают в одном направлении.

Пассивная гибкость

Пассивная гибкость — максимальная амплитуда движений, совершаемых человеком с применением внешнего воздействия. Это могут быть снаряды, отягощения или помощь партнера. Для проверки показателей пассивной гибкости необходимо встать спиной к гимнастической стенке. Сохраняя положение стоя, нужно как можно выше поднять ногу, поддерживая ее руками. Движения суставов ограничиваются степенью растяжимости мышечной и соединительной ткани. Высокая пассивная гибкость обеспечивает хорошую подвижность суставов. При этом амплитуда пассивных движений всегда больше амплитуды активных. Разница между этими показателями называется резервом гибкости.

Общая гибкость

Общая гибкость представляет собой степень подвижности всех суставов в теле человека. Она позволяет совершать движения с наибольшей амплитудой.

Специальная гибкость

Специальная гибкость определяет предельную подвижность конкретных суставов. Этот показатель учитывают при составлении требований к тому или иному виду спортивной деятельности.

Анатомическая гибкость

Второе название этого вида физической гибкости — предельно возможная. Она определяется особенностями строения суставов. В повседневной жизни человек использует малую часть анатомической подвижности. Но при занятиях спортом подвижность суставов порой может достигать 95% от предельно возможного показателя.

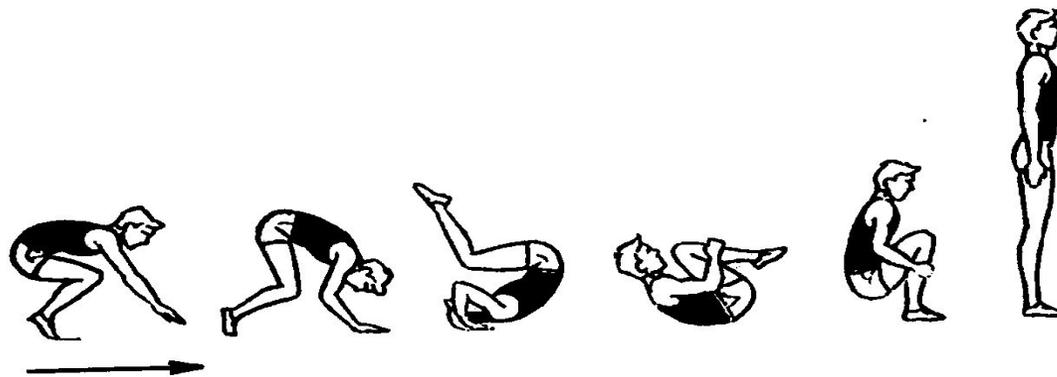
Избыточная гибкость

Избыточная гибкость — состояние, при котором сустав из-за чрезмерной подвижности теряет стабильность положения. Из-за этого повышается риск травм. При избыточной гибкости мышца достигает своей максимальной длины, но дальнейшее растяжение продолжается. В результате в связках и мышцах возникает дополнительное напряжение, которое может привести к их разрыву. Когда желаемая степень гибкости достигнута и сохраняется в течение недели, следует ненадолго приостановить интенсивные упражнения. Гибкость немного снизится, но ее будет легко восстановить до нужного уровня. Лучше подождать несколько дней, чем выйти из строя на пару месяцев из-за травмы.

Акробатические элементы

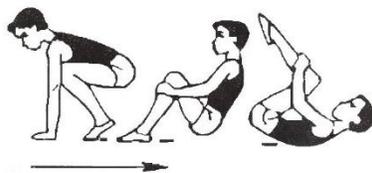
Кувьрки

Кувьрком называется акробатическое упражнение в виде вращательного движения туловища с переворотом через голову. Его особенность - в последовательном касании разными частями тела опоры.



Перекаты

Это акробатическое упражнение представляет собой вращательное движение с обязательным последующим касанием опоры. При перекате переворачивания через голову не производятся.



Виды кувырков

Существует несколько видов кувырков:

Вперёд - кувырок выполняется из упора присева путём переката. Группировка берётся сразу после начала кувырка.

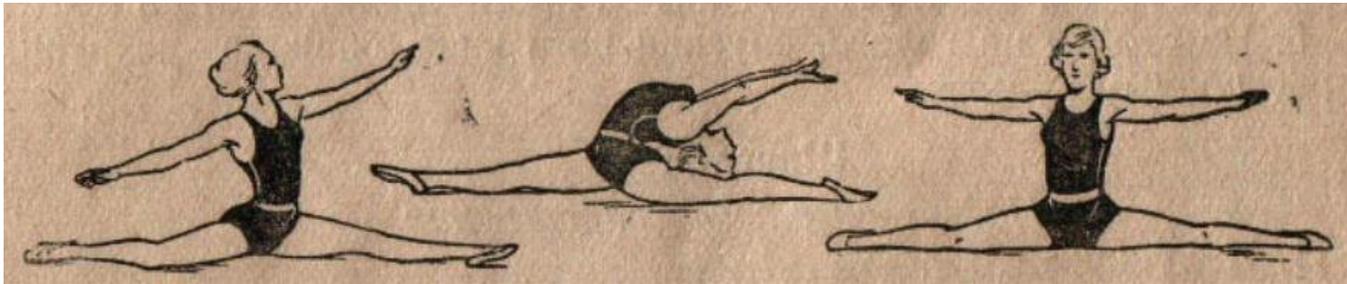
Назад - кувырок также выполняется из упора присева путём переката. Группировка бывает двух видов: как в кувырке вперёд или как в сальто назад.

Боковой - кувырок выполняется с чуть согнутых ног путём перехода в стойку на ноги. Группировка не берётся. Ноги во время кувырка либо остаются чуть согнутыми, либо становятся как в 2 основных кувырках.

Есть ещё один вид кувырка, в котором не нужно переворачиваться через голову, а просто сделать поворот на 180° лёжа на поверхности (оборот на поверхности).

Шпагат

Шпагат — поза или положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов.



Полушпагат

Полушпагат выполняется с одной согнутой ногой, которая является опорой. В то время как вторая выпрямляется в сторону или отводится четко назад.



Стойка

Так называют акробатическое упражнение, при котором тело принимает вертикальное положение ногами вверх в упоре. Это - вид ограниченного равновесия. Может быть разной категории трудности. Упор делается на плечах, лопатках, руках, голове и др.



Перевороты

Переворот чаще всего делается с разбега после подскока махом одной из ног и толчком другой. Руки при этом все время прямые. Ставят их на пол как можно дальше от той ноги, которая служит толчковой.

