

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.

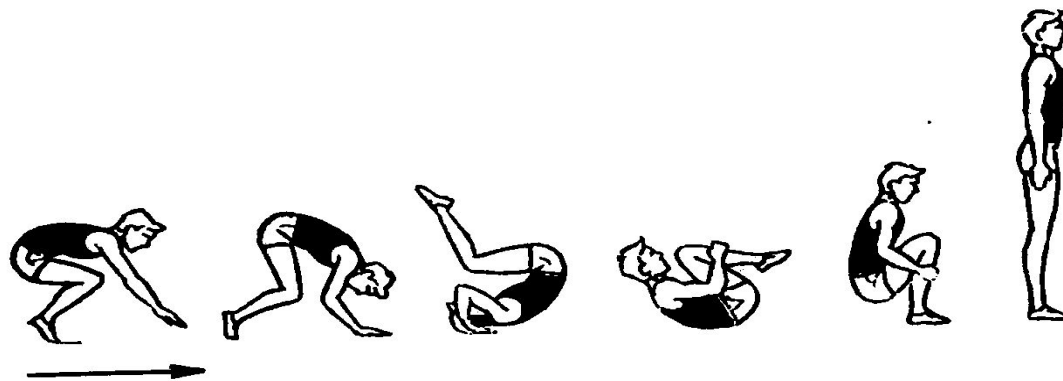
## Избыточная гибкость

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

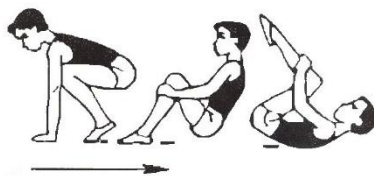
## Кувьрки

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.

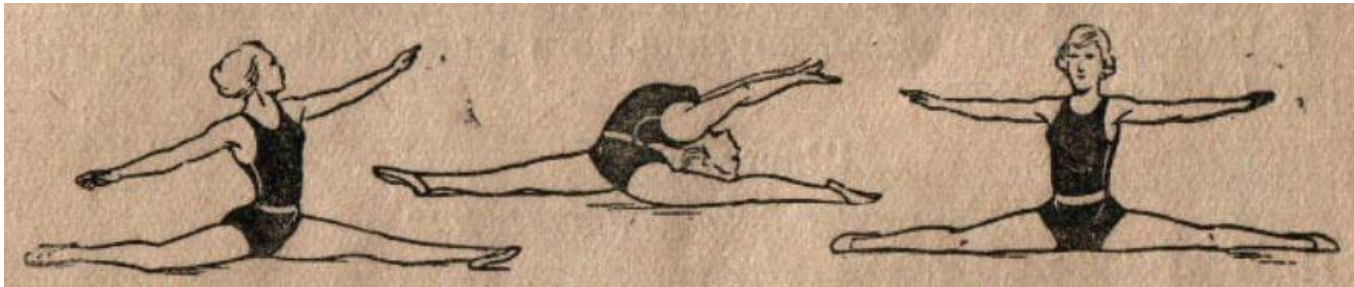
Назад - кувырок также выполняется из упора присева путём переката. Группировка бывает двух видов: как в кувырке вперёд или как в сальто назад.

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  $180^\circ$  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.

