

СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА

Задание: ознакомиться с материалом



- Спортивная аэробика – вид спорта, в котором используются элементы художественной, спортивной гимнастики и акробатики.



- Внешне он очень напоминает вольные упражнения в спортивной гимнастике. Соревнования проводятся в нескольких вариантах. Есть индивидуальные выступления. Причем женщины соревнуются наравне с мужчинами. Первые набирают баллы в основном силовыми упражнениями, вторые – гибкостью и пластикой.



- Проводятся соревнования и в группах: смешанные пары, трио и шестерки. Причем в трио и шестерках могут быть и полностью однополые коллективы, и смешанные. В шестерках выступают коллективы в любом сочетании мужчин и женщин.



- В отличие от остальных видов гимнастики, в спортивной аэробике гимнасты могут выступать на высоком уровне значительно дольше. Были даже случаи, когда гимнастки по окончании карьеры переходили в спортивную аэробику и продолжали в этом виде успешную карьеру.



- Это сложный и эмоциональный вид спорта, в котором спортсмены выполняют под музыку комплекс упражнений с высокой интенсивностью и сложно координированными элементами, упражнение длится 1 мин. 30 сек. на площадке 7×7 или 10×10 м с любым гладким покрытием. В спортивной аэробике используются элементы из спортивной и художественной гимнастики и акробатики. Большое внимание уделяется хореографии, а в программах смешанных пар, троек и групп - взаимодействию между партнерами.



- В спортивной аэробике существует четыре вида элементов.



- К первому виду элементов, демонстрирующих динамическую силу, относятся всевозможные отжимания. Не только на двух руках, но и на одной, и без опоры, то есть в положении вверх ногами. Есть даже такие, при которых одна нога закинута на плечо. Для спортсменов спортивной аэробики не проблема совершить даже 500 обычных отжиманий.



- Второй вид упражнений и элементов относится к демонстрации статической силы. Один из главных элементов – обычный, казалось бы, уголок. Но вот загвоздка вся состоит в том, что держать его надо, не опираясь руками на специальный тренажер, а стоя этими самыми руками на полу. Причем профессионалам иногда помощь второй руки даже не требуется.



- Третий вид программы – прыжковая часть. Спортсмены во время выступления могут совершать всевозможные прыжки: в несколько оборотов, со шпагатом в воздухе или с комбинацией того и другого сразу. Запрещены лишь сальто. Самое эффектное в прыжковой части выступлений – это приземление. Гимнасты могут приземляться на обе руки, на одну руку и даже на шпагат. А растяжка в этом виде спорта требуется не меньшая, чем в художественной или спортивной гимнастике.



- Ну и, наконец, четвертая, самая близкая к художественной гимнастике часть программы – элементы, демонстрирующие гибкость спортсмена.



- Упражнение оценивается по 3 критериям: исполнение, артистичность и сложность.



- Максимум по исполнению и артистичности можно получить 10 баллов, сложность зависит от сложности исполняемых элементов. За различные нарушения могут вычитаться баллы (сбавки).



- Заниматься спортивной аэробикой лучше с 3-летнего возраста, когда скелет и связки еще не сформированы, поэтому легко добиться требуемой растяжки.



- Кроме великолепной гибкости (следует отметить, что в этом виде спорта нет чрезмерных нагрузок на позвоночник), спортивная аэробика способствует развитию всех групп мышц, в том числе самой главной мышцы – сердечной, а также таких физических качеств, как сила, выносливость, координация движений. А еще великолепно развивается музыкальный слух и чувство ритма.

