

Упражнения на развитие  
ловкости гибкости.

Акробатические элементы

Подготовил студент группы СЭ301-20 Ключев Константин

# Гибкость

- **Гибкость** — способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. Также гибкость — абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигается в мгновенном усилии. Гибкость важна в некоторых спортивных дисциплинах, особенно в художественной гимнастике, спортивной гимнастике, классической хореографии, восточных единоборствах.



# Виды гибкости: характеристика и упражнения на развитие

- Характеристика и виды гибкости разделяются в зависимости от источника действия и по способу проявления.
- Используются следующие классификации, по форме:
  - **Активная** - способность выполнять амплитудные движения за счет своих собственных мышц;
  - **Пассивная** - способность к амплитудным движениям за счет внешних сил.
- Какие виды гибкости существуют, зависит от целей растяжки. Чаще всего применяют классификацию по способу проявления гибкости:
  - **Динамическая** - гибкость в движениях;
  - **Статическая** - в неподвижности;
  - **Общая** - способность гнуться в любых суставах и амплитуде;
  - **специальная** - необходимая гибкость определенных суставов и мышц для некоторых видов спорта, например.

# Развитие гибкости

- Главные условия для этого: постоянство и регулярность занятий.
- Виды спорта, развивающие гибкость:
- **Гимнастика (спортивная и художественная).**
- **Акробатика (свободная и на полотнах).**
- **Йога.**
- **Стретчинг.**
- Каждый из способов хорош по-своему. Гимнастика очень серьезно фокусируется на гибкости, так как она лежит в основе дисциплины. Акробатика равномерно прорабатывает как мышцы, так и гибкость всего тела. А йога фокусируется на балансе всего тела. Прорабатывается гибкость, выносливость, прокачиваются мышцы и все это - в сочетании с дыханием. Стретчинг - популярное направление физкультуры, нацеленное специально на растяжку.
- Виды гибкости в физкультуре все те же, что и в спорте, но фокус отводится на комплексные упражнения и растяжку всего тела: от спины, рук и до ног.



# ЛОВКОСТЬ

- **Ловкость** – это качество управления движениями, обеспечивающие правильное, быстрое, рациональное и находчивое решение двигательной задачи. Так же ловкость понимается, как способность быстро овладевать новыми движениями (быстро обучаться) и способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой.
- Ловкость – это сложное комплексное не имеющее единого критерия. Ловкость - специфическое качество – т.е. ловкость в одном виде деятельности не означает ловкости в другом (гимн. – с/и).

# Методы развития

- 1. Основными способами развития ловкости являются овладения новыми разнообразными двигательными навыками и умениями, что ведет к увеличению двигательного фонда и положительно влияет на функциональные возможности двигательного анализатора.
- 2. Для развития ловкости необходимо, чтобы овладение новыми двигательными навыками проходило более или менее непрерывно.
- 3. Для овладения новыми двигательными навыками могут использоваться любые упражнения, несущие в себе элемент новизны.
- II. Для развития способности к перестроению двигательных действий – упражнения с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку (спортивные игры, подвижные игры, единоборства, слалом).
- III. Для развития способности дифференцировать различные характеристики движений и управления ими используются упражнения с заданной силой, направлением, амплитудой, высотой, скоростью.
- Силовые характеристики – на всю силу, пол силы и т.д.
- Пространственные характеристики – выполняются упражнения на определенные расстояния, в цель, в определенном направлении из различных ИП.
- Временные характеристики – выполняются упражнения в определенное время.

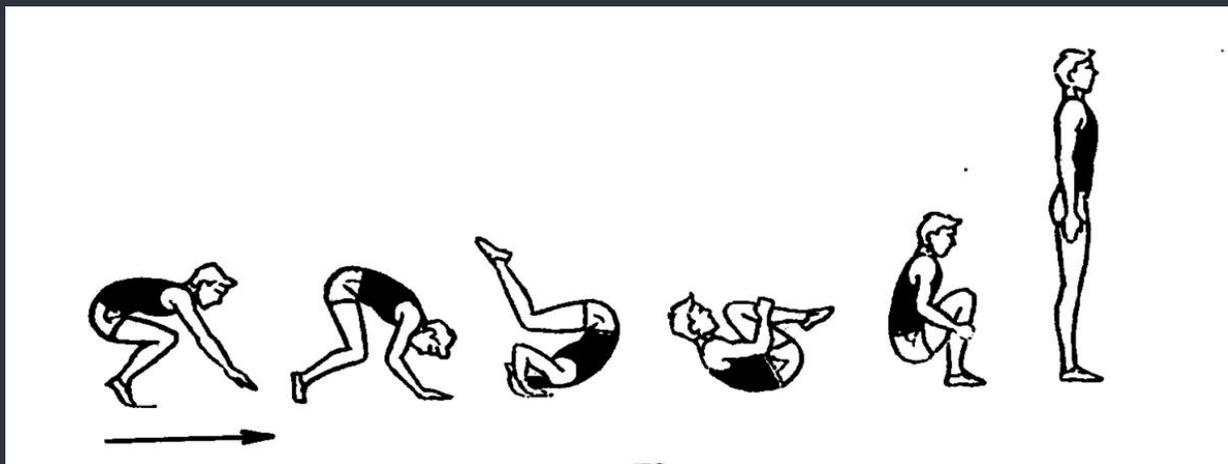
# Акробатика

- Акробатика- 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.



# Кувырки

- Кувырком называется акробатическое упражнение в виде вращательного движения туловища с переворотом через голову. Его особенность - в последовательном касании разными частями тела опоры. Кувырок назад может быть в группировке или согнувшись. Первый делается, присев в упоре и опираясь руками о пол. Сильно оттолкнувшись руками, нужно перекатиться назад и перевернуться через голову, затем вернуться в присед.



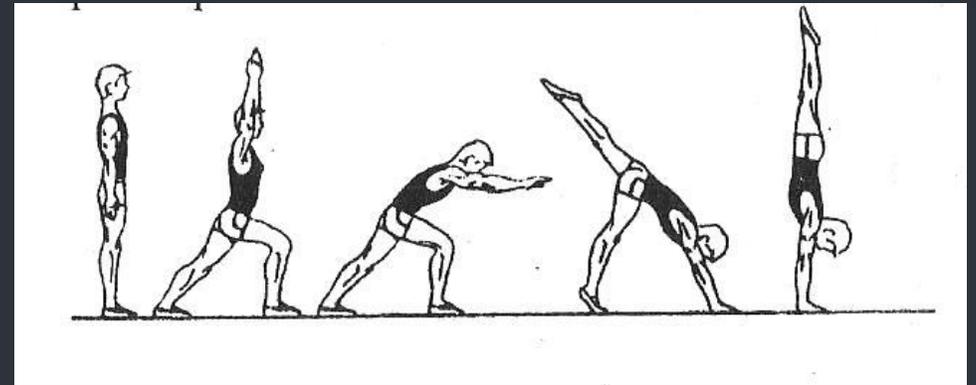
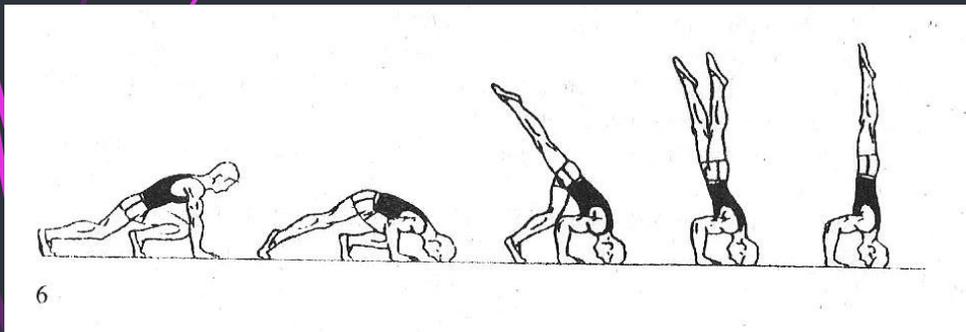
# Перекаты

- Это акробатическое упражнение представляет собой вращательное движение с обязательным последующим касанием опоры. При перекате переворачивания через голову не производятся. Он может иметь вспомогательный характер или являться самостоятельным упражнением. Иногда перекат - связующее звено между основными элементами. Перекат назад выполняется так: из основной стойки группируются и перекатываются назад до касания пола затылком. Сохраняя группировку, возвращаются к исходному положению.



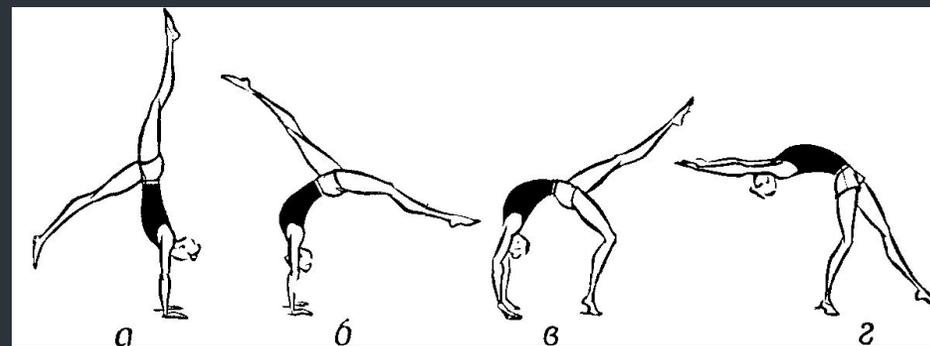
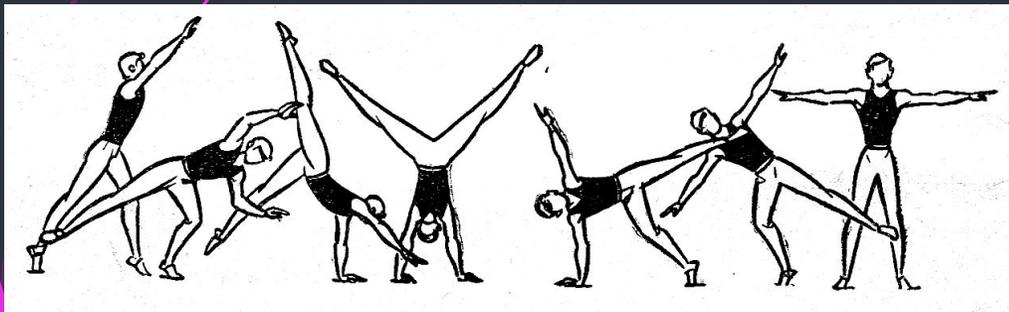
# Стойки

- 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. Основной вариант - стойка на лопатках. Опора при этом - на затылок, шею, локти и лопатки с поддержкой поясницы. Тренер при этом страхует сбоку за ногу. Стойка на руках и голове (одновременно) производится из упора присев или седа на пятках, а также из других положений.



# Переворот

- **Переворо́т** — элемент **акробатики**, в котором нужно перевернуться через голову с помощью рук. **Перевороты** вперёд бывают разных видов: Обычный — исполнитель должен встать на руки, толчком от рук перевернуться через голову и встать на ноги.



# Шпагат

- **Шпага́т** — поза или положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов. Шпагаты выполняются в танцах, фигурном катании, спортивной гимнастике, спортивной аэробике, боевых искусствах, синхронном плавании, капоэйре, йоге. Шпагат является результатом растяжки.



# Полушпагат

- Суть классического шпагата — разведенные в стороны ноги, образующие прямую линию. При этом тазовая часть слегка направлена вперед.
- Полушпагат же выполняется с одной согнутой ногой, которая является опорой. В то время как вторая выпрямляется в сторону или отводится четко назад.
- Упражнения на полушпагат являются разминочными и проводятся для непосредственной подготовки к шпагату. Эти упражнения не являются сложными и под силу начинающим при условии, что базовые знания о подготовке к шпагату уже отработаны на практике. Даже профессиональные спортсмены не пропускают этот важный этап перед выполнением шпагата.

