



# Акробатические элементы. Упражнения на гибкость, растяжка, координация

ПОДГОТОВИЛ: СТУДЕНТ ГРУППЫ СЭЗ 02-19 БЛИНОВ МИХАИЛ.

# Акробатические элементы

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.

Современная акробатика включает спортивные (в первую очередь гимнастические) упражнения - одиночные и групповые, хождение по канату, этюды на трапеции.

# Классификация акробатических ЭЛЕМЕНТОВ

Существует три основные группы. Первая - это акробатические прыжки: перекуты, сальто, перевороты. Вторая - балансирование. Сюда входят стойки на плечах, на лопатках, на руках (в том числе на одной руке). Здесь же - упражнения в парах и групповые. Обычно акробаты составляют пирамиды, число участников которых - от трех человек. Третья группа включает бросковые движения. Что они собой представляют? Название говорит за себя - это подбрасывание партнера с переходом на плечо или на руки (с захватом за бедро, голень, стопу или кисть) или приземлением.

# Упражнения на гибкость, растяжка, координация

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

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.

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.

# Методы развития гибкости

Всего существует два главных способа развития гибкости. Первый — метод многократного растягивания, второй — метод статического растяжения, который имеет несколько вариаций. Выбор способа зависит от того, какая гибкость должна быть натренирована.

# Координационные способности

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности.

Все эти **координационные способности или качества** в теории физического воспитания связывают с понятием ловкость — способностью человека быстро целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

Спасибо за внимание

