

Упражнения на развитие  
ловкости, гибкости.  
Акробатические элементы.

Работу выполнила  
студентка группы СЭЗ01-20  
Анастасия Коробова

- **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.

# Общая и специальная ЛОВКОСТЬ

- Общая ловкость направлена на расширение запасов двигательных навыков. Она является основой для сп
- Специальная ловкость – это способность к быстрому овладению техническими приемами и умению успешно их исполнять в меняющейся обстановке.

# Классификации ловкости

1.
  - ловкость телесная
  - ловкость ручная
2.
  - в движениях, обеспечивающих быстрое изменение положений и поз тела;
  - связанная с перемещением собственного тела в пространстве;
  - связанная с перемещением других предметов;
  - проявляющаяся при манипуляциях предметами;
  - связанная с использованием внешних и чужих сил для передвижения;
  - проявляемая во взаимодействиях с другими лицами;
  - проявляемая в командных упражнениях.

# Виды гибкости

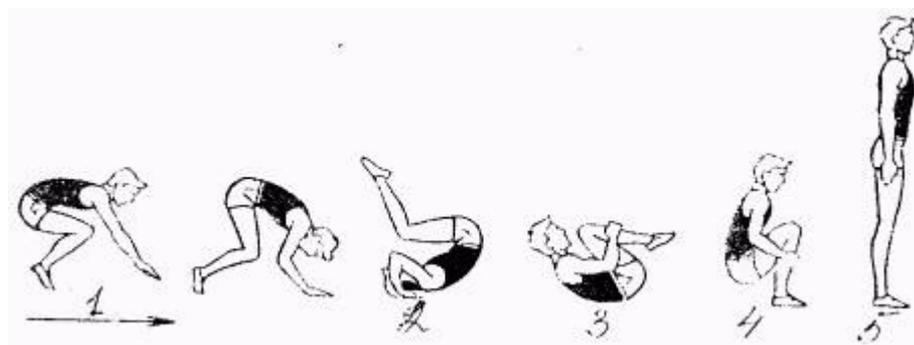
Активная	Максимальная амплитуда движений, при работе того или иного сустава.
Пассивная	Максимальная амплитуда движений, совершаемых человеком с применением внешнего воздействия.
Общая	Степень подвижности конкретных суставов.
Специальная	Предельная подвижность конкретных суставов.
Анатомическая	Предельно возможная подвижность.
Избыточная	Состояние, при котором сустав из-за чрезмерной подвижности теряет стабильность положения.

- 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.



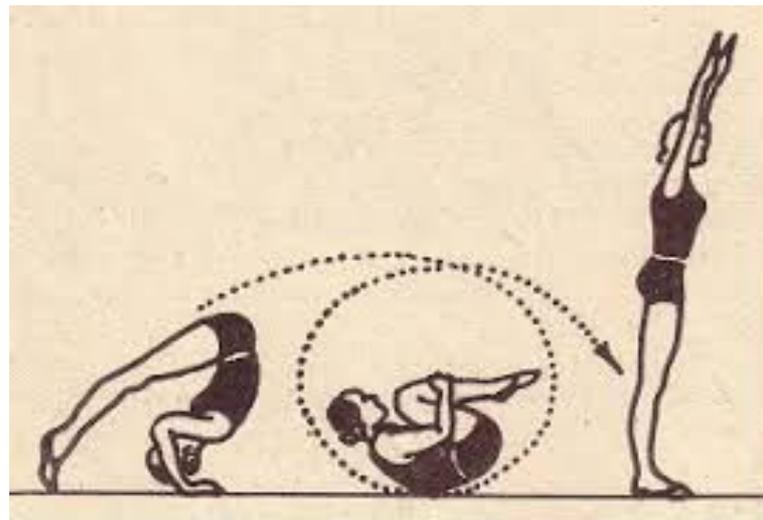
# Перекат

- Это акробатическое упражнение представляет собой вращательное движение с обязательным последующим касанием опоры. Он может иметь вспомогательный характер или являться самостоятельным упражнением. Иногда перекат - связующее звено между основными элементами.



# Кувырок

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



# 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.

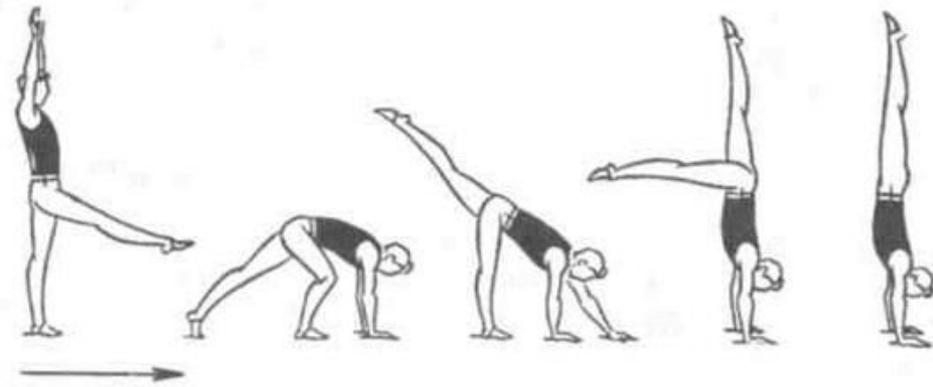


Рис. 97

# Переворот

- **Переворот** — элемент акробатики, в котором нужно перевернуться через голову с помощью рук.



# 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. Шпагаты выполняются в танцах, фигурном катании, спортивной гимнастике, спортивной аэробике, боевых искусствах, синхронном плавании, капоэйре, йоге. Шпагат является результатом растяжки.



# Полушпагат

- Полушпагат – сед на пятке правой (левой), а вторая нога отводится назад и полностью выпрямляется.



**Конец!**