

# **Акробатические элементы. Упражнения на гибкость, растяжка координация**

Работу выполнил студент группы СЭ302-19  
Красильников В.В

# 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 упражнений

- Существует три основные группы. Первая - это акробатические прыжки: перекаты, 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.

# Группировки

- Это согнутое положение тела. При группировках локти прижимаются к туловищу, колени подтягиваются к плечам, кисти обхватывают голени. Спина при этом округлена, голова на груди, колени слегка разведены. Самые типичные группировки - на спине, сидя или в приседе. Главное требование при их освоении - быстрота действий. Так, из стойки с поднятыми руками быстро приседают и группируются, из положения лежа на спине переходят к группировке с касанием пола затылком и т. п.



*а*



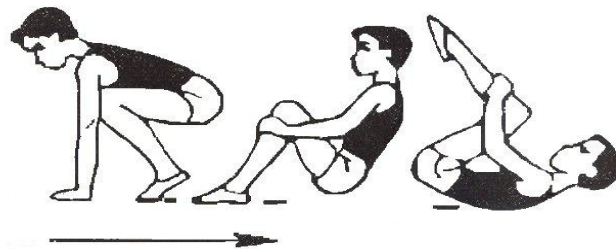
*б*



*в*

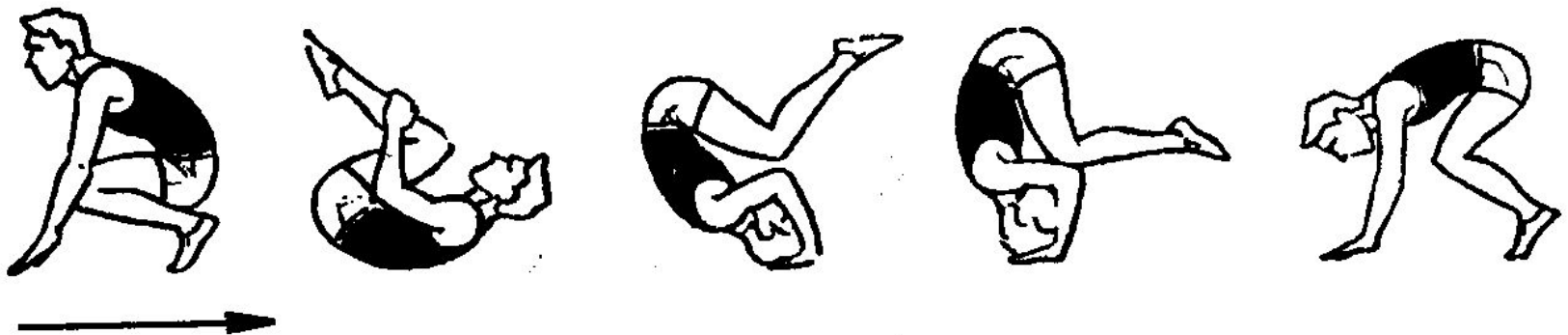
# Перекаты

- 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. -



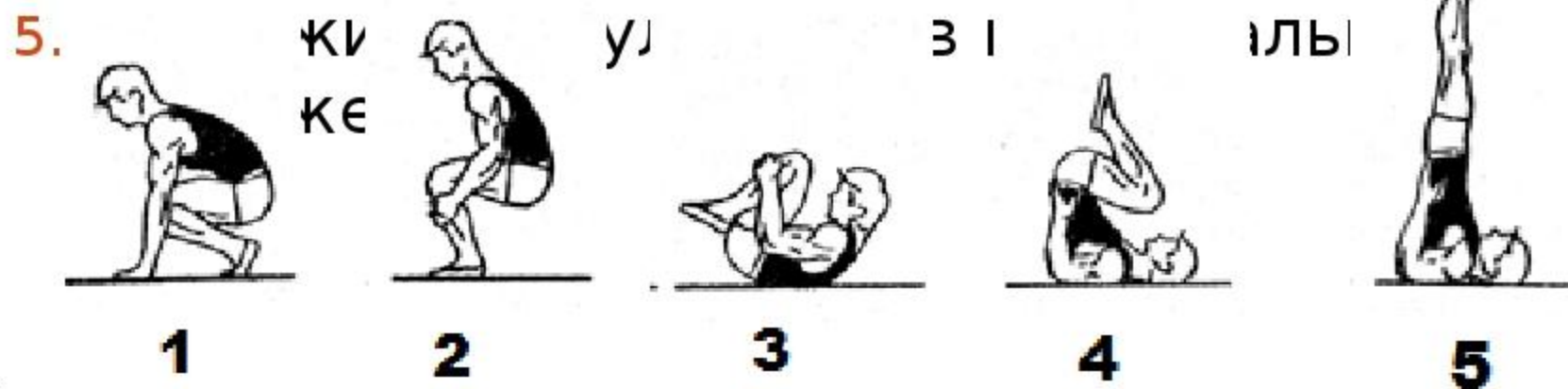
# Кувырки

- 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. Кувырок согнувшись - приняв основную стойку, наклоняются вперед, садятся, держа ноги прямо. Движение продолжают перекатом назад через спину. Затем выходят в основную стойку. Подстраховку при этом осуществляют, помогая в момент переворота одной рукой за плечо, второй - под спину. Сложнее в исполнении тот же кувырок с перекатом через плечо. Выполняется, как правило, из седа, с соединенными ногами и разведенными руками по бокам, путем переката назад.



## Техника выполнения кувырка вперед

1. Исходное положение – упор присев.
2. Перекат назад в положение лёжа на спине.
3. Выпрямляя ноги, поднять их вверх (вместе с тазом).
4. Руки поставить локтями на мат, ладонями упереться в поясницу.
- 5.



**Кувырок вперед через стойку на руках** (рис. 70). Махом одной и толчком другой ноги выполнить стойку на руках; не задерживаясь в стойке, плавно согнуть руки, наклонить голову к груди, опереться лопатками на мат и начать перекат вперед, затем сгруппироваться и завершить кувырок.



Рис. 70. Кувырок вперед через стойку на руках

Последовательность разучивания: кувырки вперед через стойку на руках с помощью (поддерживать двумя руками за ноги, смягчая опускание на спину).



**Кувырок вперед прыжком** (рис. 68). Полуприсед руки назад, толчком ног и махом рук вперед прыгнуть повыше вверх-вперед на руки, сгибая руки и наклоняя голову на грудь, сделать кувырок вперед в упор присев.

Последовательность разучивания: выставляя руки подальше вперед, – кувырок вперед с места; кувырок вперед с разбегу толчком двух ног; кувырок вперед через препятствие (низкие стоялки, козел) с постепенным увеличением высоты (до 120 см).



Рис. 68. Кувырок вперед прыжком

**Кувырок вперед в группировке** (рис. 67). Упор присев; наклоняясь вперед, поставить руки на ширине плеч впереди ступней (на 40–50 см); перенести тяжесть тела на руки, сгибая их и наклоняя голову к груди; приблизить затылок к мату; оттолкнуться ногами и мягко перекатиться вперед с круглой спиной до упора присев (руки впереди ног). При перекате на спине плотно сгруппироваться, захватив руками голени.



Рис. 67. Кувырок вперед в группировке

Последовательность разучивания: плотная группировка в положении лежа на спине; перекаты в группировке на спине вперед и назад с переходом вперед в упор присев без опоры руками сзади.

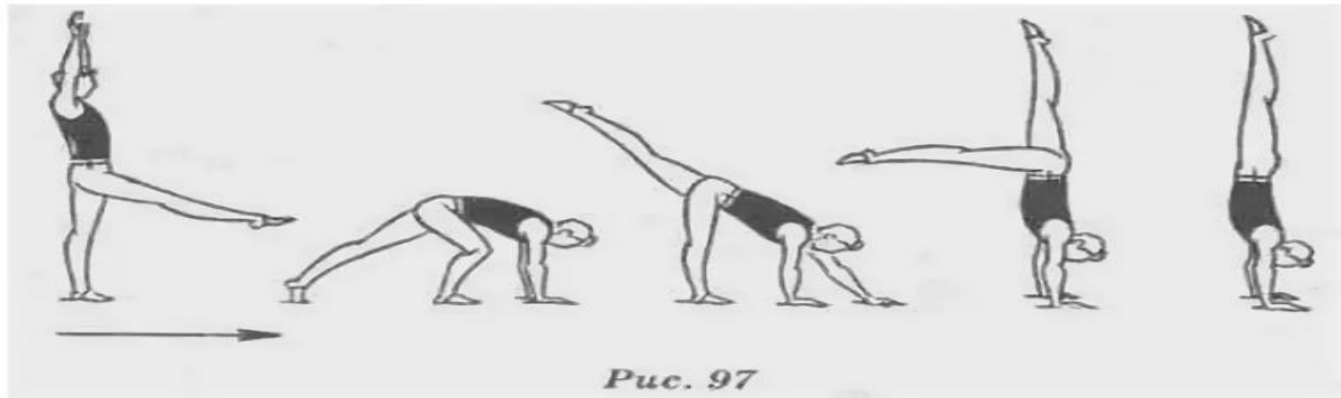
**Кувырок назад с помощью в парах** (рис. 75). Стойка в парах спиной друг к другу; первому номеру взять за руки (вверху за лучезапястный сустав) второго; первый делает полуприсед и наклоняется вперед (на руки партнера не нажимать, а только удерживать); второй, прогибаясь назад, поднимает ноги; первый, выпрямляя ноги и наклоняясь вперед, поднимает спину, облегчает второму перекат через спину; при завершении кувырка первый выпрямляется и, поднимая руки вверх, помогает второму мягко приземлиться. При приземлении руки не отпускать. Для повторения упражнения повернуться в исходное положение, не выпуская рук.



# Стойка

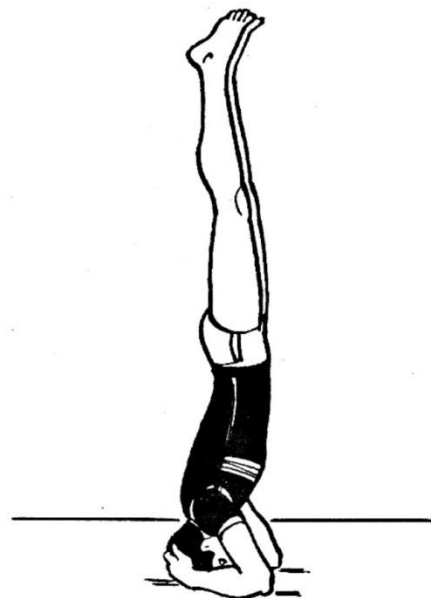
- Так называют акробатическое упражнение, при котором тело принимает вертикальное положение ногами вверх в упоре. Это - вид ограниченного равновесия. Может быть разной категории трудности. Упор делается на плечах, лопатках, руках, голове и др. Основной вариант - стойка на лопатках. Опора при этом - на 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. Стойка на руках сложна в исполнении в связи с необходимостью держать равновесие, часто сопровождается падением назад или вперед. Равновесие достигается нажатием пальцами или ладонями на пол. Выполняться такая стойка может махом или толчком ног. При ее выполнении строго обязательна страховка путем придерживания за голень и бедро ноги. Сам выполняющий при падении должен переставить руки или опустить ногу, чтобы не ушибиться.

**Стойка на руках** (рис. 97). Из стойки на правой ноге, левая – впереди, руки – вверху ладонями вперед, делая шаг левой и наклоняясь вперед, поставить руки на ширине плеч в одном шаге от толчковой ноги (пальцы рук – врозь и несколько согнуты); подавая плечи вперед, оттолкнуться левой и взмахнуть правой ногой вверх; соединяя ноги вверху и отводя плечи назад (до вертикального положения рук), выйти в стойку на руках, максимально вытянувшись вверх; голову поднять и смотреть на пол впереди пальцев; равновесие сохранять усилием кистей (при потере равновесия вперед усилить нажим пальцами на опору). Стойка на руках может выполняться из упора присев толчком двух ног или силой.



Последовательность разучивания: стойка на руках с опорой ногами о стенку (руки ставить в 30–40 см от стенки); стойка на руках с помощью (помогающий поднимает обучаемого вверх за ноги, коленом нажимая на плечи; устанавливает руки и спину в вертикальном положении).

**Стойка на голове** (рис. 69). Упор присев; руками опереться на мат на ширине плеч; выпрямляя ноги и сгибая руки, поставить голову впереди рук на верхнюю часть лба так, чтобы три точки опоры составляли вершины треугольника; поднять ноги вверх до вертикального положения; тяжесть тела в основном удерживается на голове; предплечья располагать перпендикулярно к полу и параллельно друг другу, пальцы развернуты вперед-наружу. Последовательность разучивания: стойка на голове в группировке; стойка на голове с помощью (поддерживать за бедра, спину и ступни).



# Шпагат



- Данный акробатический элемент может быть выполнен по-разному. Разделяют следующие типы продольного шпагата:
- Спортивный (или гимнастический). При его выполнении пятка задней ноги должна быть ориентирована строго вверх. Ступни ног должны быть натянуты, а мизинец передней ноги устремлен в пол. Этот тип шпагата больше всего распространен в спортивной гимнастике.
- Балетный (хореографический). Задняя нога должна находиться в выворотном положении, колено смотрит в сторону, а носочки натянуты. Данный тип наиболее популярен в балете и некоторых типах танца.
- «Ханумасана» («поза царя обезьян»). Шпагат с этим необычным названием пришел к нам из йоги. При его выполнении колено должно смотреть в пол, а пятка — строго вверх. Ступню передней ноги нужно тянуть на себя.

# Полушпагат

- 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.

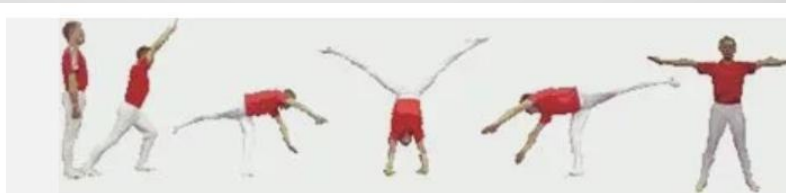


Рис. 10.11. Полушпагат



# Перевороты

- Переворот боком ( Из стойки на правой ноге (левая – в сторону), наклоняясь влево, оттолкнуться левой ногой и, последовательно опираясь руками о пол по одной линии, перевернуться боком через стойку на руках в стойку ноги врозь (при выходе в стойку на руках смотреть в направлении пальцев рук) Последовательность разучивания: махом одной и толчком другой – стойка на руках и переворот в сторону с помощью; перевороты боком по кругу с неполным выходом в стойку на руках (тело несколько согнуто); сопровождая обучаемого со стороны спины поддержкой за поясницу – переворот боком с помощью (руки при этом держать скрестно, левую – над правой).



**Переворот вперед** (рис. 74). С разбегу сделать подскок на правой ноге с одновременным подниманием согнутой левой ноги и рук вперед-вверх; наклоняясь вперед, поставить левую ногу, а затем – и руки на пол; активным махом правой назад-вверх и толчком левой сделать захлестывающее движение ногами через стойку на руках, соединить ноги и, энергично оттолкнувшись руками, перевернуться вперед прогнувшись; вставая на ноги, таз подать вперед, голову отклонить назад, руки – вверх.

Последовательность разучивания: освоение подскока, который выполняется на одной ноге, другая, согнутая, поднимается вверх, руки также поднимаются вверх (вальсет); махом одной и толчком другой – быстрый перевод в стойку на руках с опорой ногами на гимнастический мат, подвешенный на стену; переворот вперед с помощью или в поролоновую яму (при этом обучающий, стоя на правом колене с правой стороны, в момент опоры на руки, захватывает одной рукой правую руку обучаемого выше локтя, другую кладет на спину); энергичным и сильным толчком под спину помочь выполнить упражнение.

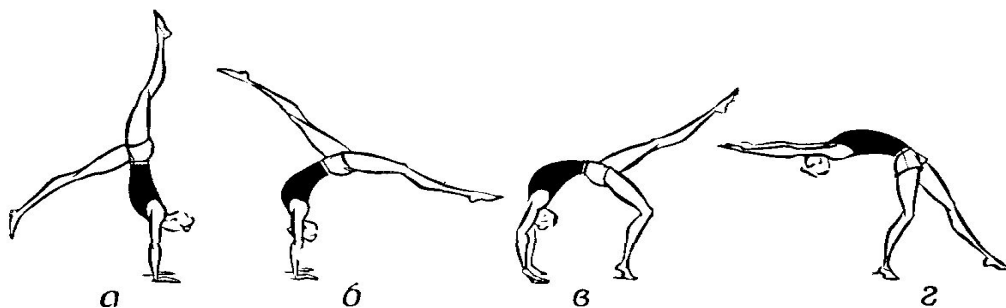


Рис. 74. Переворот вперед с разбегу

**Переворот вперед с поворотом.** С разбегу сделать подскок и, наклоняясь, поставить левую ногу на один шаг вперед; отталкиваясь левой ногой, поочередно поставить на пол сначала левую руку к носку левой ноги пальцами влево, затем – быстро правую с повернутой кистью влево-назад (правая рука ставится за левую руку, правая нога сильным махом способствует выходу в стойку). Опорой на правую руку заканчивается переход в стойку на руках и поворот кругом (ноги в стойке соединяются). Далее, сгибаясь, ноги быстро опустить вниз, оттолкнуться руками и перейти в положение стоя.

Последовательность разучивания: переворот в сторону; из стойки на руках – прыжок с рук на ноги с последующим подскоком (рекомендуется выполнять с возвышения); переворот с поворотом с помощью ручного пояса (лонжи) или в поролоновую яму.

Характер исполнения переворота зависит от последующего упражнения. Если после переворота выполняется сальто назад, то переворот должен быть с приземлением на носки и с высоким прыжком вверх; если следующим будет переворот назад, то переворот с поворотом делается без прыжка на полную ступню, ноги становятся ближе к рукам.



**Переворот назад** (рис. 76). Из стойки ноги вместе, полуприседая, руки отвести назад, туловище и голову незначительно наклонить вперед; опускаясь назад (как бы садясь на стул), энергично выпрямить ноги, сильно взмахнуть руками вперед-вверх-назад и резко откинуть туловище и голову назад; затем, подавая живот и таз вверх, прогнуться и, продолжая движение назад, поставить руки на пол; проходя через стойку на руках, резко согнуться, оттолкнуться руками, опустить ноги на пол, встать руки вверх (сделать курбет).

