



Упражнения на развитие
ловкости гибкости.
Акробатические элементы

Шкуровой Дарьи

СЭЗ-01-20

Методы её развития

- **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).
- Сложность и комплексность проявляется в том, что с одной стороны, в него входит приспособляемость к меняющимся условиям среды и деятельности, а с другой, комплексный характер проявлений быстроты, силы, гибкости, выносливости. Поэтому и оценить его очень трудно.



К критериям ловкости относят:

- 1) Координационную сложность упражнения.
- 2) Точность выполнения (согласовать по временным, пространственным и силовым характеристикам).
- 3) Время необходимое для овладения уровнем точного выполнения упражнений.
- 4) время от момента изменения обстановки до начала ответственного действия.
- 5) Время выполнения всего упражнения



Различают общую ловкость и специальную.

- Основная задача общей ловкости – расширение запасов двигательных навыков. Она является основой для специальной ловкости.
- Специальная ловкость – это способность к быстрому овладению техническими приемами и умению успешно их исполнять в меняющейся обстановке.

Существует несколько классификаций ловкости:

1. а) ловкость телесная – включающая действия со значительными перемещениями тела и его частей (циклические, ациклические локомоции, гимнастические и акробатические упражнения и др.);
б) ловкость ручная или предметная, включающая мелкие, координированные, точные движения пальцев рук, ног, образующие двигательные действия в спортивных играх, единоборствах.
2. В зависимости от сходства двух задач и ситуаций:
 - а) ловкость в движениях, обеспечивающих быстрое изменение положений и поз тела;
 - б) ловкость, связанная с перемещением собственного тела в пространстве;
 - в) ловкость, связанная с перемещением других предметов (толкать, тянуть, поднимать, переносить);
 - г) предметная ловкость, проявляющаяся при манипуляциях предметами (бросать, ловить, ударять, жонглировать);
 - д) ловкость, связанная с использованием внешних и чужих сил для передвижения (горнолыжный спорт);
 - е) ловкость, проявляемая во взаимодействиях с другими лицами (единоборства);
 - ж) ловкость, проявляемая в командных упражнениях, требующая тактически согласованных действий, и в играх с тактическими противодействиями и взаимодействиями участников.

Различают 3 степени ловкости:

- I степень – характеризуется пространственной точностью и координированностью движений (точность) – дартс, стрельба.
- II степень – характеризуется пространственной точностью и координированностью движений в сжатые сроки (точность в быстроте) – легкая атлетика, гимнастика, плавание.
- III степень – высшая степень проявляется ловкости – характеризуется пространственной точностью и координированностью движений в сжатые сроки в переменных условиях (точность в быстроте в переменных условиях) – спортивные игры, единоборства.
- В структуре ловкости выделяют:
 - 1) Способность к овладению новыми движениями;
 - 2) Способность дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими (во времени, пространстве и по усилиям).
 - 3) Способность перестраивать двигательные действия в соответствии с меняющимися условиями.

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.

Методические приемы :

- 1) Необычное ИП.
- 2) Зеркальное выполнение.
- 3) Изменение скорости и темпа движений.
- 4) Изменение пространственных границ, в которых выполняются упражнения (уменьшение площадки, круга – молот).
- 5) Смена способов выполнения упражнений.
- 6) Осложнения упражнений дополнительными движениями.
- 7) Изменения противодействия (спортивные игры, единоборства. – смена партнеров (сильный, слабый противник), отдых).
- 8) Выполнение известных движений в неизвестных сочетаниях.
- 9) Для новичков – отдых – полный для высококвалифицированных спортсменов – жесткий – на фазе недовосстановления в усложненных психологических условиях.
- 10) Развитие ловкости – планировать на 1 половину основные части занятия

Кто такие акробаты?

- Иногда акробатику ошибочно отождествляют с цирковым жанром, что в корне неверно. Несмотря на множество сходных элементов, это все же отдельное искусство. Для спортивной акробатики требуется хорошая координация движений, умение сконцентрироваться, чувство равновесия и немалая сила.
- Часто слово "акробат" употребляют, подчеркивая высокую степень спортивной подготовки. Занятия этим сложным и эффектным искусством ведут к значительному совершенствованию физических возможностей - быстроты, ловкости, общей выносливости. Акробатические упражнения в гимнастике используются для специальной подготовки и являются основной составляющей вольных выступлений.
- Представляют они из себя в основном движения с переворотом через голову. Возможно вращение вокруг продольной, поперечной или переднезадней оси, а также их комбинация



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. Хорошая подготовка такого типа необходима при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.
- В программу по физкультуре средней школы также включена акробатика. На уроках дети учатся исполнять кувырки, перекаты, разнообразные стойки, мост и многое другое. Это позволяет им лучше владеть и управлять собственным телом. Акробатика помогает физически развиваться и преодолевать страхи, развивает силу воли.

Условия и инвентарь

- Обучение акробатическим упражнениям должно проводиться в безопасных условиях во избежание травм у спортсменов. За местами занятий необходим систематический контроль.
- Акробатические упражнения на уроках физкультуры в школах обязательно требуют содержания инвентаря и оборудования в хорошем состоянии. Это - важное условие успешной работы.
- Часть элементов (равновесие, шпагат и полушпагат) осваивается прямо на полу. Для выполнения отдельных прыжков подойдет трамплин или стандартный гимнастический мостик. Инвентарь перед занятием проверяют на предмет неисправностей и шероховатостей. Обязательное условие его использования - организованная уборка после урока.



Организация учебных акробатических занятий в школе

- Акробатические упражнения на уроках физкультуры в школе начинаются с общего построения и рапорта дежурного. Преподаватель объясняет основную задачу, проверяет наличие формы, отмечает отсутствующих.
- Акробатические упражнения для детей противопоказаны в случаях недомогания, переутомления или апатии. В подобных ситуациях учитель должен суметь разобраться в состоянии ученика и, при необходимости, временно отстранить от занятия.
- В ходе урока пристальное внимание должно уделяться страховке, особенно в рискованных элементах. Уже на первых занятиях важно выработать у детей навыки самострахования, научить ориентации в пространстве и выходу из рискованных положений.
- По окончании каждого урока вновь проводится построение, преподаватель озвучивает выводы и замечания. Неорганизованное завершение урока не допускается.
- Теперь рассмотрим и систематизируем виды акробатических упражнений.

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.





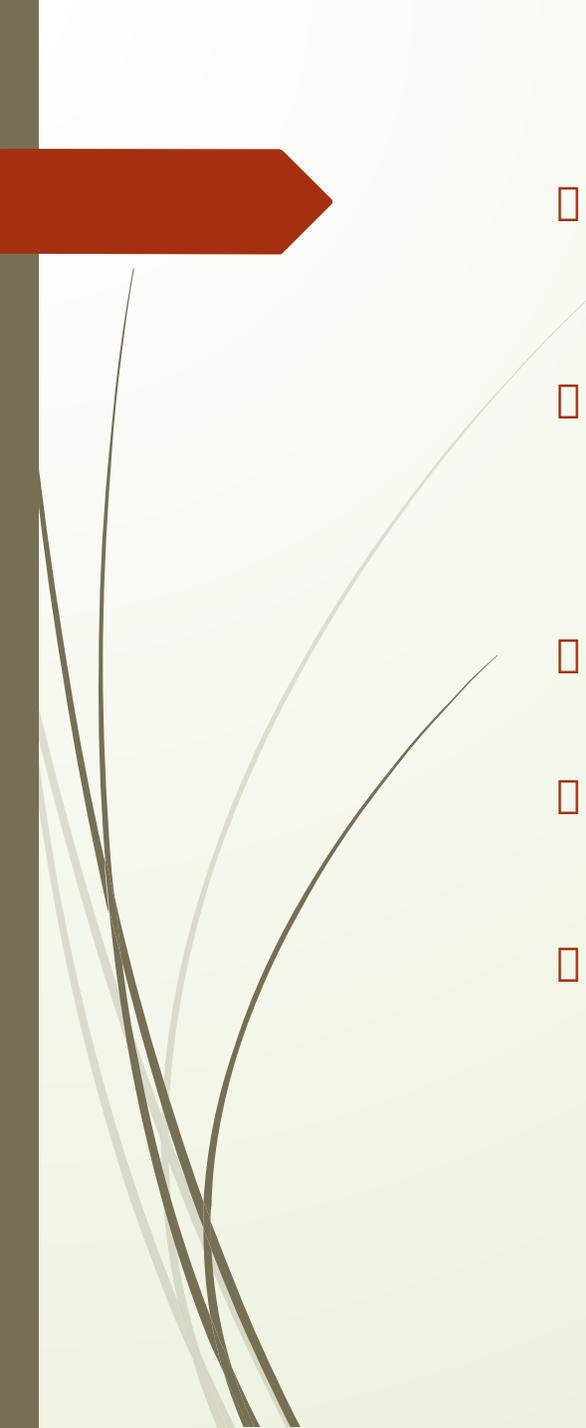
Перекаты

- 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.
 - При касании пола лопатками нужно резко разогнуться, направив ноги вверх. Одновременно повернуть голову вбок и опереться рукой рядом с ней. Перекатиться через грудь, затем через живот. Выпрямить руки и затем поднять голову.
 - Тренер при выполнении учеником упражнения стоит сбоку и страхует за голени.
 - Также существует кувырок назад, выполняемый через плечо.
 - Кувырки вперед аналогично делятся на те, что проводятся согнувшись, в группировке, т. н. длинный с прыжка или из стойки на голове - последний вариант чаще изучают юноши.

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.





Для малышей

- Методика обучения акробатическим упражнениям для учеников школ с первого по одиннадцатый класс предполагает учет индивидуальных и возрастных особенностей детей. Задачи и содержание занятий меняются по мере роста и развития.
- Акробатические упражнения для детей младшего возраста не отличаются большой сложностью. В первом классе изучают технику группировок и перекатов. Для поддержания интереса к обучению можно предложить детям изобразить колобка или любое животное. Каждое упражнение закрепляется многократным повтором.
- Малыши постарше осваивают кувырки вперед и назад, "мостики", стойки на лопатках.



Для подростков

- В пятом - восьмом классах техника акробатических упражнений усложняется, что связано с улучшающимися физическими возможностями учащихся. Увеличивается количество элементов и их разнообразие, вводятся дополнительные движения, возрастает интенсивность нагрузки.
- Комплекс акробатических упражнений для детей в этом возрасте включает несколько кувырков подряд с перекатами, стойки на голове и руках, полушпагат и прыжок вверх с прогибом.

Для старшеклассников

- Ближе к старшим классам программа для мальчиков и девочек начинает различаться. Юноши осваивают стойку на руках и другие более сложные по сравнению с задачами для девушек элементы.
- Комплекс акробатических упражнений для девушек состоит главным образом из упражнений на гибкость. Они обязаны "осилить", например, "мост" с опусканием назад и т. п.





Акробатика как спорт

- Спортсмены-акробаты проводят состязания в одиночных прыжках (как мужчины, так и женщины), в парных упражнениях (пара мужчин либо женщин или смешанная пара) и группе. На соревнованиях акробаты демонстрируют комбинации прыжков, а также вольные упражнения.
- Группы акробатов исполняют художественную композицию из бросков, балансовых элементов и прыжков.
- В тренировках гимнастов акробатике принадлежит большая роль. Прыжки - самое трудное в вольных упражнениях, а многие элементы на снарядах у гимнастов аналогичны акробатическим.

□ Переворот чаще всего делается с разбега после подскока махом одной из ног и толчком другой. Руки при этом все время прямые. Ставят их на пол как можно дальше от той ноги, которая служит толчковой. Переворот прыжком начинается с разбега после прыжка на две ноги с одной (так называемого наскока). При этом производится энергичный толчок сразу обеими ногами с движением туловища и рук под себя, мах назад ногами и резкое торможение. Рондат – так называют акробатическое упражнение, которое служит для перехода от разбега к упражнениям спиной вперед. От качества его выполнения зависит весь прыжок. Переворот колесом не имеет фазы полета, в отличие от прыжка. Он производится вращением вокруг воображаемой поперечной оси при махе одной ногой и толчке другой. Переворот назад делается в два этапа: после ножного толчка и после ручного. Продолжительность и высота обеих фаз почти равны. Важное значение имеет быстрое сгибание ног с последующим торможением перед приземлением.



Прочие элементы акробатики

- Существуют и другие виды акробатических упражнений, один из которых - полуперевороты. Большинство из них сложнее переворотов, лишь некоторые довольно просты и служат вспомогательными упражнениями.
- Подъем разгибом делается путем энергичного маха обеими ногами, торможения, толчка руками и приземления на прямые ноги.
- Курбет (прыжок с рук на ноги), чем-то напоминает переворот назад, вернее, его вторую половину. Посредством маха одной из ног и толчком другой выполняют стойку на руках. Не завершив ее, нужно прогнуться, быстро согнуть ноги в коленях, также быстро их разогнуть и затормозить.
- Сальто – самый эффектный, но и самый сложный из прыжков в акробатике. Делается оно, вращаясь назад, вперед или в сторону. Может быть передним, маховым - требующим особой гибкости, а также задним с места.
- Заднее сальто прогнувшись - сложный элемент, до его изучения требуется хорошо освоить группировку. Его вариант с поворотом делается с дополнительным вращением и выпрямлением тела.
- Пируэт, или сальто с полным поворотом (на 360 градусов), существует в двух вариантах. В первом из них вращение начинается еще в положении опоры, в другом - в свободной (безопорной) стадии.