



# Гимнастика с основами акробатики

# Акробатические комбинации.

**Акробатическая комбинация** - это последовательное, связанное выполнение акробатических упражнений. Упражнения, входящие в комбинацию, могут быть различной координационной сложности и продолжительности.





Составляя и разучивая индивидуальные комбинации, необходимо руководствоваться следующими **правилами**:

1. Акробатические упражнения, входящие в индивидуальную комбинацию, должны быть хорошо освоены. Если при выполнении какого-либо акробатического упражнения возникают трудности или появляются ошибки в технике, то такое упражнение включать в комбинацию не рекомендуется. Его надо предварительно хорошо разучить и только после этого включать в комбинацию.



2. Составляя индивидуальную комбинацию, необходимо планировать нагрузку и время её выполнения. Выполнение любой акробатической комбинации связано с физической нагрузкой и, следовательно, с развитием утомления. Чем больше нагрузка в упражнениях, входящих в акробатическую комбинацию, тем меньше количество упражнений надо в неё включать. Как правило, в акробатическую комбинацию включают 6-8 упражнений, объединённые между собой связками (движениями), обеспечивающими согласованный переход от одного упражнения к другому.



3. Сложные упражнения необходимо чередовать с относительно простыми, чтобы избежать срыва в выполнении комбинации и утомления. Сложные акробатические упражнения часто выполняются с задержкой дыхания и с максимальным напряжением отдельных мышечных групп. Это может привести к возникновению так называемого локального (местного) утомления, когда снижается работоспособность отдельных мышечных групп и систем организма. В результате нарушается техника выполнения упражнений.



4. Упражнения, входящие в комбинацию, нужно выполнять *ритмично, красиво и легко*. Такое ритмичное выполнение характеризуется слитностью движений, логическим переходом от одного элемента к другому.

- Ритмичность акробатической комбинации отрабатывают с помощью счёта или музыкального сопровождения.
- На начальном этапе освоения комбинации, чтобы выработать соответствующий ритм, следует использовать *имитацию*, т.е. мысленное воспроизведение акробатической комбинации без выполнения сложных упражнений и элементов, а следующее, менее сложное упражнение выполнять реально, в полной координации.
- Отработав ритмичность комбинации с использованием имитации, приступают к обрабатыванию ритмичного выполнения всей комбинации. При этом также используют счёт или музыкальное сопровождение.



5. Самостоятельное освоение индивидуальных комбинаций должно осуществляться поэтапно. Целесообразно разбить его на три этапа.

На первом этапе разучивают упражнения, входящие в комбинацию.

На втором- последовательно, одно за другим, объединяют эти упражнения между собой с помощью связок. При этом уточняется последовательность упражнений, сочетание простых и сложных упражнений, подбираются движения для связок.

На третьем этапе отрабатывают ритмичность выполнения всей комбинации. При этом необходимо обращать внимание на чёткую фиксацию окончания одного упражнения и чёткое начало последующего упражнения.