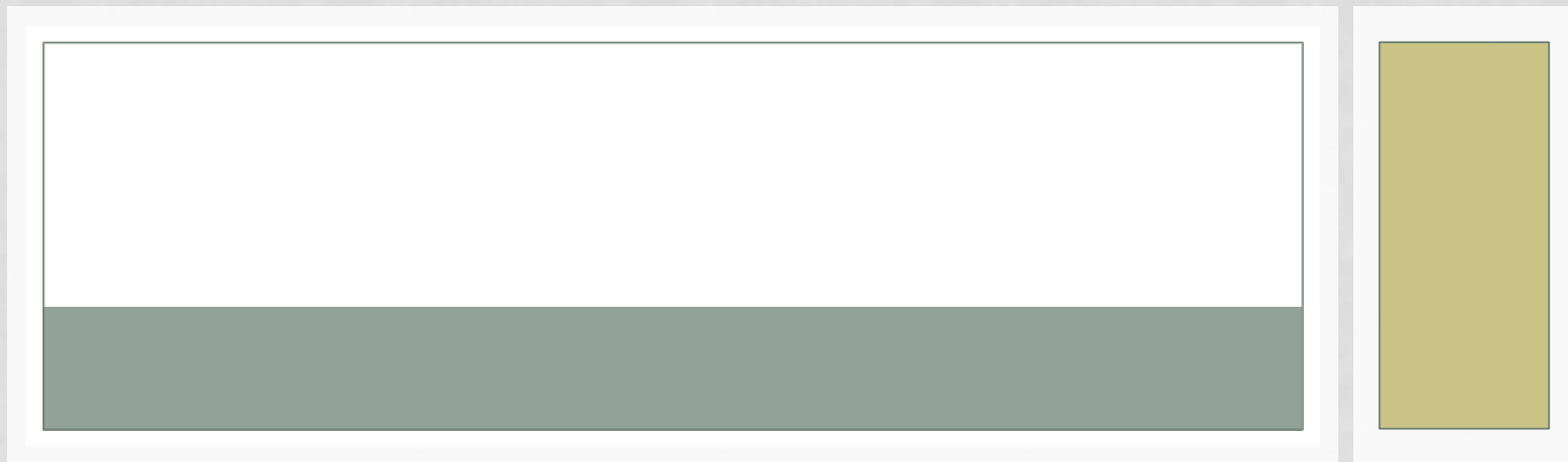


УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ ГИБКОСТИ АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ



КЛИМЕШИНОЙ КСЕНИИ
СЭЗ 01-20

МЕТОДЫ ЕЕ 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.

РАЗЛИЧАЮТ ОБЩУЮ ЛОВКОСТЬ И СПЕЦИАЛЬНОСТЬ

- **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.

К КРИТЕРИЯМ ЛОВКОСТИ ОТНОСЯТ:

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

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.

СУЩЕСТВУЕТ НЕСКОЛЬКО КЛАССИФИКАЦИЙ ЛОВКОСТИ:

- 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.

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

- Необычное ИП.
- Зеркальное выполнение.
- Изменение скорости и темпа движений.
- Изменение пространственных границ, в которых выполняются упражнения (уменьшение площадки, круга – молот).
- Смена способов выполнения упражнений.
- Осложнения упражнений дополнительными движениями.
- Изменения противодействия (спортивные игры, единоборства. – смена партнеров (сильный, слабый противник), отдых).
- Выполнение известных движений в неизвестных сочетаниях.
- Для новичков – отдых – полный для высококвалифицированных спортсменов – жесткий – на фазе не довосстановления в усложненных психологических условиях.
- 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

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

ГРУППИРОВКИ

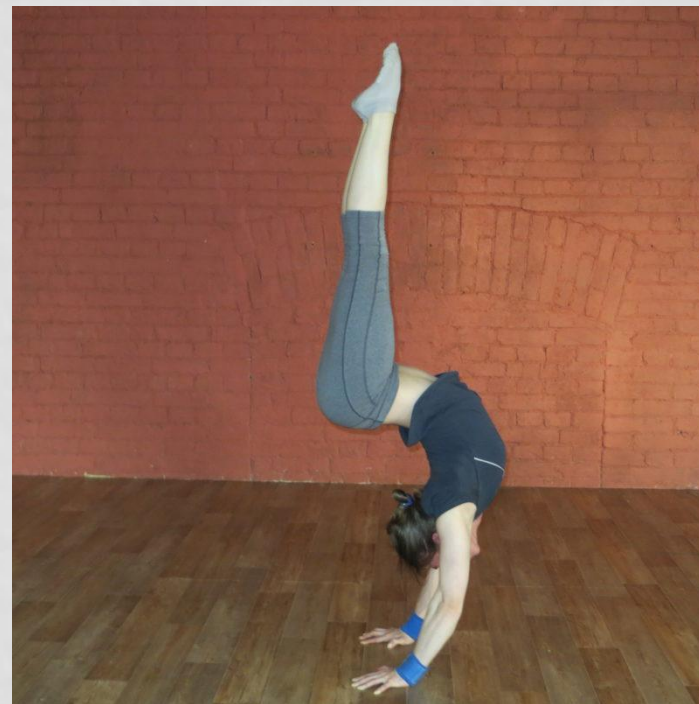
- Это согнутое положение тела. При группировках локти прижимаются к туловищу, колени подтягиваются к плечам, кисти обхватывают голени. Спина при этом округлена, голова на груди, колени слегка разведены.
- Самые типичные группировки - на спине, сидя или в приседе. Главное требование при их освоении - 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.

КУВЫРКИ И ПЕРЕКАТЫ

- 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.
- 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.
- 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 перекачиваются назад до касания пола затылком. Сохраняя группировку, возвращаются к исходному положению.

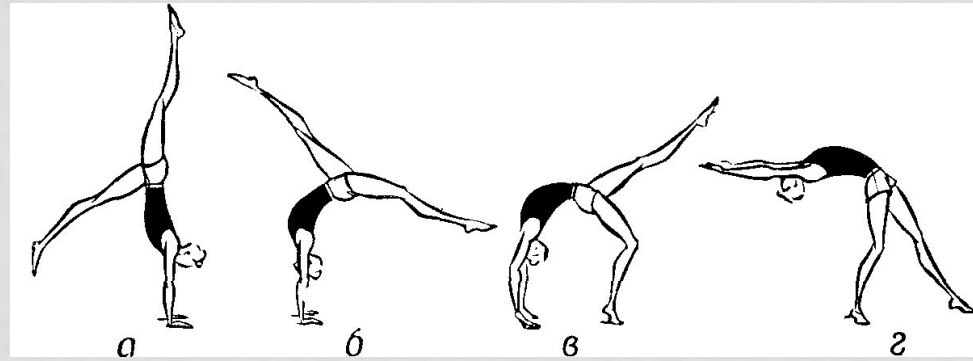
СТОЙКА

- 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.



ПЕРЕВОРОТ

- Переворо́т — элемент акробатики, в котором нужно перевернуться через голову с помощью рук. Перевороты вперёд бывают разных видов: Обычный — исполнитель должен встать на руки, толчком от рук перевернуться через голову и встать на ноги.



ШПАГАТ

- Шпага́т — 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, капозьире, йоге. Шпагат является результатом растяжки



ПОЛУШПАГАТ

- Суть классического шпагата — разведенные в стороны ноги, образующие прямую линию. При этом тазовая часть слегка направлена вперед.
- 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.

