

АКРОБАТИКА

Что такое акробатика:

Акробатика – это разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку. Как правило, начинают заниматься акробатикой в раннем детстве. Навыки, полученные в период занятий акробатикой, невозможно сохранить на долгое время без постоянных тренировок.

Виды акробатики:

- ▣ Спортивная акробатика.
- ▣ Цирковая акробатика.
- ▣ Специальная акробатика.
- ▣ Лыжная акробатика
- ▣ Парашютная акробатика



Спортивная акробатика

Спортивная акробатика. Это отдельный вид спорта. В спортивной акробатике существует несколько видов программ: прыжковая, парная и групповая. В прыжковой акробатике спортсмен выполняет акробатические прыжки на специальной дорожке длиной 30 метров. В парной и групповой акробатике спортсмены выполняют акробатические упражнения различной сложности парами или группами. Пары и группы могут быть мужскими, женскими или смешанными.

Цирковая акробатика

Цирковая акробатика. Включает в себя несколько жанров циркового искусства: воздушная акробатика, прыжковая акробатика, силовая акробатика и другие.



Специальная акробатика

Специальная акробатика. Этот вид акробатики применяется для тренировки спортсменов различных видов спорта или разных направлений танцев. То есть по сути это различные акробатические элементы (прыжки, перекаты, сальто, падения и другие), используемые в том или ином виде спорта или танцев.

Лыжная акробатика

Это один из элементов лыжного фристайла. Спортсмены совершают прыжки и сальто с трамплинов. Очки начисляются за технику отрыва, высоту и длину полета, форму элементов и приземление. В лыжной акробатике спортсмены со специально спроектированного трамплина совершают серию из двух различных по сложности прыжков.

Парашютная акробатика

При выполнении элементов парашютной, или купольной, акробатики парашютисты образуют фигуры, входя в непосредственный контакт с другими спортсменами. В арсенале любого типа акробатики большое количество трюков, различных по сложности и зрелищности. Все они базируются на основных типах движений: кувырки вперед и назад, стойки на руках, перевороты. Как и любой вид спорта, при выполнении занятий по аэробике требуется соблюдение правил безопасности.

Польза акробатики для здоровья:

- ▣ Акробатика прекрасно тренирует все группы мышц, развивает силу и выносливость.
- ▣ Делает тело гибким.
- ▣ Укрепляет вестибулярный аппарат, улучшает координацию движений и ориентацию в пространстве.
- ▣ Акробатика благоприятно влияет на работу практически всех органов и систем организма.
- ▣ Способствует укреплению иммунитета.
- ▣ Улучшает работу сердечно-сосудистой системы.
- ▣ Улучшает обмен веществ в организме.

Противопоказания к занятиям акробатикой:

Следует провериться у врача, прежде чем допускать ребенка к серьезным физическим нагрузкам. Однозначно не рекомендуют доктора заниматься ребенку, имеющему следующие отклонения здоровья: близорукость, заболевания сердечно-сосудистой системы, психические расстройства, астма, серьезные болезни опорно-двигательного аппарата.

Кроме этого, акробатика считается травмоопасным видом спорта, поэтому нельзя приступать к выполнению сложных элементов не имея достаточной подготовки, занятия должны проводиться под руководством опытного тренера, должны соблюдаться все меры безопасности.

Акробатика для детей:

Акробатика не только укрепляет тело ребенка и способствует гармоничному физическому развитию, но и помогает воспитать характер. Трудлюбие, настойчивость, уверенность в себе, ответственность – это только малая часть того что дает этот вид спорта для детей. Очень важно, перед тем как начать заниматься акробатикой, пройти полный медицинский осмотр ребенка и проконсультироваться с врачом на предмет противопоказаний и каких-либо ограничений.

Акробатика для взрослых:

Еще совсем недавно акробатика была доступна только детям или взрослым спортсменам, которые начали заниматься еще в юном возрасте. В настоящее время все гораздо проще и во многих городах можно найти секции акробатики для взрослых. Скорее всего, на таких тренировках не получится стать профессиональным акробатом, но заниматься этим красивым видом физической активности для себя вполне реально. Кроме этого существует много видов спорта и танцев, доступных для людей разного возраста, в которых разучиваются и используются различные акробатические элементы.

Заключение

Занимайтесь акробатикой с удовольствием и будьте здоровы!

Не забывайте что здоровый образ жизни – это не только достаточная физическая активность, но и правильное питание, здоровый сон и другие составляющие.

1 вопрос:

Что такое акробатика?

2 вопрос:

Перечисли виды акробатики.