

УРОК – ПРЕЗЕНТАЦИЯ

СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА



МБУ ДО г. Керчи РК «ДЮКФП»

Педагог дополнительного образования

Капшутарь М.В.

Керчь 2022 г.

Введение.

Физические упражнения, которые в дальнейшем стали называться акробатическими, возникли в глубокой древности.

Название «акробат» произошло от греческого слова akrobatēs, что в переводе означает *«хожу на цыпочках, лезу вверх»*.

От этого слова в дальнейшем образовалось понятие «акробатика» - *«ходить по краю»*.

Быстрое развитие акробатики и широкое её использование объясняются следующим:

- акробатические упражнения являются эффективным средством воспитания и совершенствования физических и морально-волевых качеств;
- акробатические упражнения необычны и зрелищны.



Что такое акробатика?

Акробатика - это разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, силу и равновесие. Основные движения: броски, полеты, взаимные перемещения, удержание равновесия в статике и динамике, вращательные движения.

Спортивная акробатика - вид спорта, соревнования в выполнении акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры.

В соревнованиях входят упражнения: женских пар, смешанных пар, мужских пар, женских групп (тройки), и мужских групп (четвёрки).



История возникновения спортивной акробатики.

История акробатики уходит своими корнями в древние века — она была известна еще за 2300 лет до н.э. в Египте, Риме, Греции, Византии и на острове Крит. Причем акробатами тогда называли не только собственно акробатов, но и странствующих артистов, канатоходцев, танцовщиков.

Акробатические трюки на праздниках и городских гуляниях показывали артисты, называемые «циркуляторы». Богатые горожане могли позволить себе даже содержать своих собственных акробатов. В средневековье были распространены конкурсы «живой архитектуры». На них акробаты соревновались в построении самых высоких пирамид.



С 18 в. акробатические номера стали обязательной составляющей цирковых программ.

А с 19 в. их начали включать в программу гимнастической подготовки. Так дисциплина разделилась на два основных направления: цирковая и спортивная.

Впервые технику акробатических упражнений попытался описать в специальном руководстве для акробатов-профессионалов Тюккаро. В конце XIX в. Стрели написал книгу «Акробатика и акробаты», в которой охарактеризовал различные жанры профессиональных артистов и описал технику ряда акробатических упражнений.



Развитие акробатики в России.

На Руси акробатика развивалась самостоятельно. Она пользовалась большим успехом у широких масс населения и составляла обязательную часть увеселительных зрелищ.

В первой половине XVII в. в России уже были свои мастера-акробаты различных специальностей, которые обучали акробатическим упражнениям.

В 1900 г. в Петербурге появились самодеятельные акробатические кружки.

С 1936 г. проходили Всесоюзные физкультурные парады.

Но лишь в 1938 году А.К. Бондарев, руководитель Всесоюзной секции, разработал первую классификационную программу и правила соревнований по акробатике.

В 1939 г. в Москве прошли первые Всесоюзные соревнования по акробатике, которые стали и первыми в мире.

С 1940 г. в соревнованиях по акробатике участвуют женщины.

С 1951 г. проводятся юношеские соревнования.

С 1967 Федерация спортивной акробатики СССР организует международные матчи по телевидению.

С 1972 - международные соревнования на приз памяти лётчика-космонавта СССР, почётного президента федерации В. Н. Волкова.



В 1974 в Москве состоялся 1-й личный чемпионат мира.

В Международной федерации спортивной акробатики — ИФСА (IFSA; основана в 1973) свыше 30 стран (1993). Чемпионаты мира с 1974, Европы с 1978.

В 1999 г. акробатика официально вошла в состав ФИЖ. При этом два ее вида — женские и мужские прыжки на акробатической дорожке — были переведены в группу «прыжковых» видов спорта, куда входят прыжки на батуте, прыжки на тремблантах (двойном минитрампе) и прыжки на акробатической дорожке.

На последних чемпионатах мира в Шотландии 2008 г. и в Польше 2010 г. и в США 2012 г. сборная России под руководством ЗТ СССР В.Р. Гургенидзе подтвердила свое лидерство в мировой акробатической семье, завоевав золото в командном зачете.



Виды акробатики:

Специальная акробатика



Цирковая акробатика



Лыжная акробатика



Параютная акробатика



Спортивная 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, перекуты, сальто, падения и другие), используемые в том или ином виде спорта или танцев.



Цирковая акробатика.

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



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.



Спортивная акробатика.

Спортивная акробатика. Это отдельный вид спорта. В спортивной акробатике существует несколько видов программ: прыжковая, парная и групповая.



Виды спортивной акробатики:

Прыжковая: Акробатические прыжки на дорожке длиной 30 метров, не учитывая разбег. Рондад, Фляк, Сальто, Бланш, Темповое, Винт.

Парная: Мужская пара — двое юношей. Смешанная пара — юноша и девушка. Женская пара — две девушки.



Групповая: Мужские группы — четверо юношей. Женские группы — три девушки.



Виды упражнений:

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки. Среди них выделяются:

— *перекаты* — вращательные движения (напоминающие раскачивания на качелях) с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову (например, перекаты на спине в группировке);

— *кувырки* — вращательные движения типа перекатов, но с переворачиванием через голову вперед или назад в группировке, согнувшись и прогнувшись из разных и.п. в различные конечные положения;

— *перевороты без фазы полета* — движения тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову (переворот в сторону — «колесо»);

— *перевороты с фазой полета* — прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот с места и с разбега, рондат, фляк и др.)

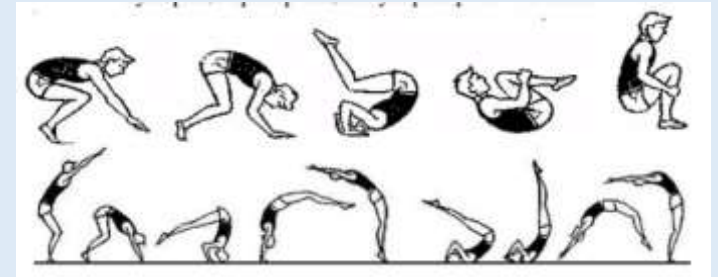
Акробатические упражнения применяются в различных частях занятия в зависимости от поставленных задач. Чаще всего используются в разминке.



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.

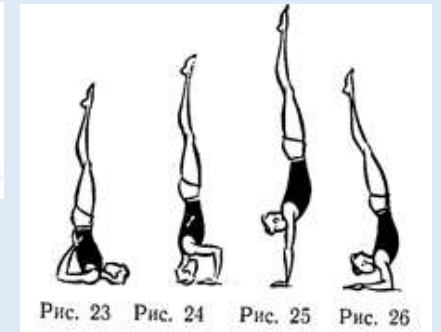
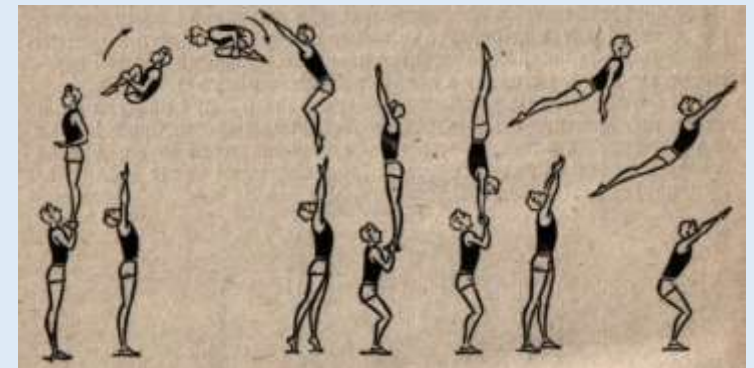


Рис. 23 Рис. 24 Рис. 25 Рис. 26

Третья группа включает **бросковые** движения. Это подбрасывание партнера с переходом на плечо или на руки (с захватом за бедро, голень, стопу или кисть) или приземлением.



Спортивная акробатика — один из популярных и зрелищных видов гимнастики. Ею занимаются, в основном, дети и молодежь. Специфику акробатических упражнений определяет ряд признаков, они требуют высоких уровней проявления физических качеств.

В массовой акробатике и начальном этапе занятий используются так называемые **базовые акробатические элементы**, подразделяемые на три основные группы: *одиночные, парные, пирамидковые*.

Первая группа элементов - Одиночные упражнения.

В группу одиночных упражнений входят *прыжковые* и *статические* элементы. Они связаны с выполнением полных и частичных вращений вокруг фронтальной, передне–задней и вертикальной осей, а также сохранения равновесия в определенных позах. В связи с этим выделяются подгруппы упражнений *статического* и *динамического* характера.

К подгруппе **статических** упражнений относятся: - мосты, шпагаты, стойки, равновесия, упоры.

Упражнения **динамического** характера – выполняются на месте и в движении. Это: перекаты, кувырки полуперевороты, перевороты, сальто.



Вторая группа элементов — Парные упражнения.

— предполагают взаимодействия двух акробатов. Парные упражнения могут быть женскими, мужскими и смешанными. По содержанию и характеру это — *балансирующие* и *вольтижные* упражнения.

Среди упражнений в **балансировании** различаются: входы и наскоки, поддержки, упоры, стойки, равновесия, взаимное перемещение партнеров.

Вольтижные упражнения – представляют собой действия, связанные с бросками и ловлей партнера.

Основными видами вольтижных упражнений являются подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полуперевороты и сальто. Все они выполняются с применением разных способов отталкивания (и нижним и верхним).



Третья группа элементов — Пирамидковые упражнения.

Они выполняются тройками, четверками или большим количеством акробатов и включают элементы балансового и вольтижного характера.

Пирамидковые упражнения, как правило, состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, смена которых путем перемещения участников, а также «входов» и «сходов» — создает впечатление динамичности действия, позволяет строить фигуры различной сложности и выразительности.

Структура упражнений.

В парно-групповой акробатике спортсмены выполняют 3 типа акробатических упражнений: **статическое, динамическое и комбинированное**, каждое с их собственными характеристиками.

Все упражнения должны быть выполнены под музыку.

Упражнения должны начинаться со статического положения, продолжаться хореографической композицией и заканчиваться статическим положением.



Организация соревнований.

Оценивание упражнения происходит, при помощи математических расчетов.

В зависимости от ошибки баллы снимаются следующим образом:

- Мелкие ошибки - 0.1 балла;
- Значительные ошибки - 0.2 - 0.3 балла;
- Грубые ошибки - 0.5 балла;
- Падение - 1.0 балл;



За пропуск элементов, остановку исполнения, неспортивное поведение и недостатки общего впечатления также снимаются баллы.

На соревнованиях по спортивной акробатике применяется открытая система оценок, то есть каждый судья открыто показывает присуждаемые им оценки (или выводит их на электронное табло). Эти оценки вносятся в специальную карточку, приготовленную для каждого спортсмена, затем подсчитывается сумма баллов. Спортсмен, набравший наибольшее количество баллов занимает первое место, следующий за ним – второе и третье место.

Руководство соревнованиями.

Все соревнования должны включать следующее руководство:

- Апелляционное Жюри
- Верховное Жюри
- Главный судья соревнований (Председатель Верховного жюри)
- Председатели судейских бригад
- Судьи по Трудности
- Судья по Исполнению
- Судьи по Артистизму
- Судья по измерению роста
- Судья на времени
- Судья на линии
- Судья просмотровой комиссии
- Судья на музыке
- Судья - информатор
- Судья на видео
- Организационный комитет
- Секретариат
- Медицинский персонал - Технический персонал



Полезьа акробатики для здоровья.

Акробатика хорошо тренирует все группы мышц, отлично развивает силу и выносливость. Укрепляет вестибулярный аппарат и улучшает координацию движений и ориентацию в пространстве. Делает тело гибким.

Акробатика благоприятно влияет на работу практически всех органов и систем организма. Улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Улучшает обмен веществ в организме. Способствует укреплению иммунитета.



Противопоказания к занятиям акробатикой.

Следует провериться у врача, прежде чем допускать ребенка к серьезным физическим нагрузкам.

Доктора однозначно не рекомендуют 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.

Как правило, начинают заниматься акробатикой в раннем детстве. Навыки, полученные в период занятий акробатикой, невозможно сохранить на долгое время без постоянных тренировок.

Акробатика не только укрепляет тело ребенка и способствует гармоничному физическому развитию, но и помогает воспитать характер.

Трудолюбие, 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.



Выводы:

Акробатика для детей – это эффективный метод воспитания и совершенствования не только физических, но и морально-волевых качеств.

Это способ укрепления и сохранения здоровья.

Навыки, полученные на занятиях акробатикой, могут быть использованы в самых неожиданных спортивных и жизненных ситуациях.

Новизна и разнообразие упражнений гарантируют высокую заинтересованность занимающихся.



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.



Список литературы:

1. Болобан, В. Н. Спортивная акробатика : [учеб. пособие для ин-тов физ. культуры] / В. Н. Болобан. – Киев : Выща шк., 1988. – 166 с.
2. Коркин В. П. Акробатика. / В. П. Коркин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
3. Соколов, Г. Я. О классификации акробатических упражнений / Г. Я. Соколов // Гимнастика : ежегодник / [сост. В. Смолевский ; редкол.: Е. Аксенов и др.]. – 1979. – № 2. – С. 60–63.
4. https://studwood.ru/2470088/turizm/sportivnaya_akrobatika_sporta_harakteristika
5. https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивная_акробатика
6. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/10/13/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-tema-a-k-r-o-b-a-t>