

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В АКРОБАТИКЕ

Для овладения акробатическими упражнениями необходим достаточный уровень физического развития. Чем сложнее упражнения, тем этот уровень должен быть выше. Поэтому, осваивая спортивную технику, акробат одновременно постоянно улучшает свою физическую подготовку и развивает функциональные возможности организма.

Физическая подготовка акробата состоит из общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

Средства ОФП направлены на развитие силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости. ОФП – основа специальной физподготовки, цель которой подготовить занимающихся к овладению техникой акробатических упражнений.

Средства СФП развивают физические качества, необходимые для определенного вида акробатики и даже овладения конкретным упражнением. Качественно СФП определяются спортивные достижения акробатов.

СИЛА.

Сила характеризуется степенью напряжения, которое могут развивать мышцы при сокращении.

По характеру мышечной работы упражнения на силу можно разделить на статические и динамические.

При статических упражнениях акробат, преодолевая силу тяжести, удерживает определенное положение или определенный вес относительно длительное время (до усталости). Например, угол в вися или упоре, стойку на руках и т.д.

При выполнении динамических силовых упражнений преодолевается предельный вес или вес меньший, чем предельный. Типичным примером



служат упражнения со штангой. В этих упражнениях преодолевающая работа производится максимально быстро, а уступающая относительно спокойно.

БЫСТРОТА

Совершенствование различных скоростных действий имеет огромное значение для акробатов. По мере тренировки в скоростных движениях улучшаются возможности для быстрой смены сокращения и расслабления мышц, уменьшается скрытый период двигательной реакции, улучшается координация движений. Одновременно с этим совершенствуется способность быстро совершать любые движения, реагировать на неожиданные ситуации, производить быстрые мышечные сокращения. Для совершенствования быстроты в акробатике применяются **различные упражнения** для рук, туловища и ног в быстром темпе. Особенно полезны быстрые силовые упражнения.

ЛОВКОСТЬ – способность овладевать новыми движениями, быстро и правильно реагировать в неожиданно складывающейся обстановке.

Несомненно, что лучшим средством для ее совершенствования является сама акробатика. Не случайно на занятиях различными видами спорта применяют акробатические упражнения. Акробаты же используют упражнения на гимнастических снарядах, прыжки на батуте, резиновой камере, бросковые упражнения и прыжки на специальных тренажерах (лонжах).

Также развитию ловкости содействуют и различные спортивные игры, которые часто применяются в методике тренировок акробатов.



ГИБКОСТЬ – способность использовать возможную анатомическую подвижность в суставах и костных соединениях. Акробаты обладают большой подвижностью в суставах.

Гибкость рекомендуется развивать в детском и юношеском возрасте. Гибкость зависит от анатомических особенностей суставов, от формы, строения и расположения суставных сумок, расположения и свойств мышечно-связочного аппарата.

Для увеличения эластичности связочного аппарата используются различные пассивные упражнения (с соупражняющимся).

По своему характеру упражнения на гибкость можно подразделить на три вида:

1. упражнения с использованием веса собственного тела (шпагаты)
2. упражнения с партнером, который помогает увеличить подвижность
3. упражнения активные, при выполнении которых акробат, сокращая определенные мышечные группы, стремится увеличить подвижность в соответствующих суставах (резкие взмахи ногой, наклоны и т.д.)

ВЫНОСЛИВОСТЬ – способность производить заданную работу в течение длительного времени.

При выполнении упражнений на выносливость требуется согласованная деятельность всех систем организма, и особенно сердечно-сосудистой и дыхательной.

Акробату необходима как общая выносливость, так и специальная. Общая выносливость, развивается длительной ходьбой, бегом, ходьбой на лыжах, бегом на коньках, спортивными играми и т.д., служит лишь основой для развития специальной выносливости, т.е. способности длительное время выполнять акробатические упражнения. Средствами развития специальной выносливости являются сами акробатические упражнения.

Соотношение объема ОФП и СФП изменяется в процессе многолетней тренировки в сторону увеличения удельного веса СФП.