Характеристика акробатических упражнений, их классификация

Акробатические упражнения развивают силу, ловкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве и являются отличным средством тренировки вестибулярного аппарата. Навыки, приобретенные на занятиях акробатическими упражнениями, отличаются выраженной прикладностью и могут быть использованы в самых неожиданных спортивных и жизненных ситуациях. Акробатические упражнения широко представлены в основной гимнастике для детей школьного возраста, используются в массовых гимнастических выступлениях. Для занятий акробатическими упражнениями не требуется сложного оборудования. Использование средств акробатики в подготовке спортсменов различных специализаций приобретает все больший размах. Это объясняется тем, что установлена прямая зависимость между акробатической подготовкой спортсменов и спортивным мастерством в тех видах спорта, которые предъявляют повышенные требования к ловкости, смелости и решительности, ориентировке в пространстве, вестибулярной устойчивости и навыкам самостраховки.

Все акробатические упражнения подразделяются на три большие группы:

прыжки,

балансирования,

бросковые упражнения.

Акробатические прыжки. Эту группу составляют прыжковые упражнения с частичным или полным вращением тела, т. е. опорные и безопорные перевороты.

Акробатические прыжки подразделяются на пять подгрупп.

Перекаты — упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекаты используются как самостоятельные упражнения и как подготовительные при изучении более сложных упражнений. Они применяются в вольных упражнениях как связующие элементы некоторых соединений.

Кувырки — вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Они выполняются вперед, назад и в сторону; в группировке, согнувшись и прогнувшись. Кувырки вперед могут выполняться и с полетом после толчка ногами.

Перевороты — вращательные движения тела с полным переворачиванием и промежуточной опорой. Данная подгруппа включает в себя следующие разновидности:

а) собственно перевороты с фазой полета (одной или двумя). Выполняются вперед, назад, с разбега и с места;

б) перевороты колесом с последовательной опорой каждой рукой и ногой без фазы полета. Выполняются вперед, назад и в стороны;

в) перекидки, характеризующиеся медленным, равномерным вращением тела с одновременной опорой руками, рукой, без фазы полета. Выполняются вперед и назад с варьированием исходных и конечных положений.

Полуперевороты. В отличие от переворотов не содержат полного вращения. Выполняются вперед и назад прыжком с одной части тела на другую.

Сальто — наиболее сложные акробатические прыжки. Это безопорные вращения в воздухе вперед, назад или в сторону с полным переворачиванием через голову. Некоторые виды сальто выполняются с поворотами. Например: полпируэта, пируэт, двойной пируэт, твист.

Балансирования. Данная группа объединяет акробатические упражнения, в основе которых лежит сохранение собственного равновесия или уравновешивание одного или нескольких партнеров. Упражнения в балансировании подразделяются на три подгруппы.

Одиночные упражнения — стойки, мосты и шпагаты.

Парные упражнения, — один партнер (нижний) не только сохраняет собственное равновесие в различных положениях, но и уравновешивает другого (верхнего) партнера.

Групповые упражнения — пирамиды втроем, вчетвером, впятером и т. д.

Бросковые упражнения. В основе этой группы упражнений лежит бросок и ловля одного партнера другим или несколькими партнерами.