

# Акробатика- прыжки на дорожке

Прыжковая акробатика была одним из видов спортивной акробатики. С 1999 г. прыжки на акробатической дорожке переведены в федерацию прыжков на батуте. Этот вид спорта стал самостоятельным.

Упражнения прыжковой акробатики состоят из различных переворотов и сальто с вращением вперед, в сторону и назад. Прыжки выполняются с разбега на специальной дорожке шириной 2 м и длиной 30 м.

Ловкость, смелость, высокий уровень координации движений, ориентировка в пространстве, атлетизм – это характерные черты акробатов–прыгунов.

В акробатике прыжки на дорожке занимают особое место, как наиболее яркий, динамичный, зрелищный вид, в котором во всей полноте проявляются достижения спортсменов в сложнотехнической двигательной подготовке.

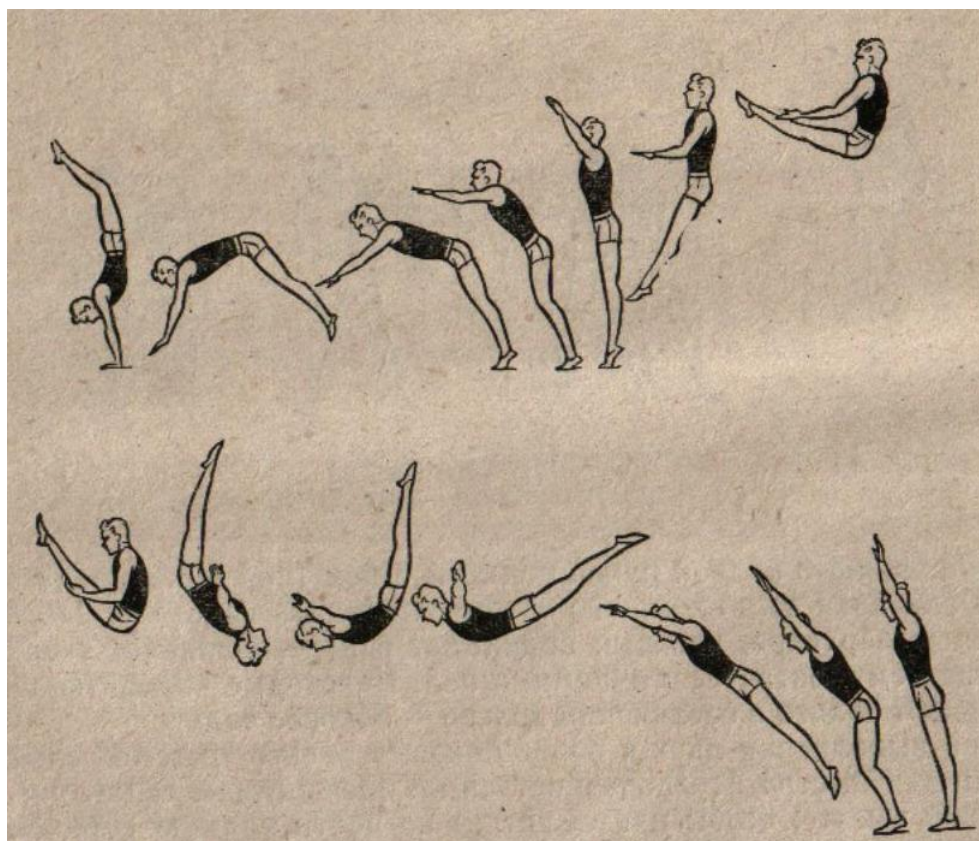
Ловкость, смелость, высокий уровень координации движений, атлетизм — все это характерные черты акробатов-прыгунов. Благодаря своей специфике акробатические прыжки завоевали большую популярность и признание как прикладной вид двигательной деятельности в спортивной, трудовой, военной и бытовой практике.

В настоящее время сложно представить современную спортивную гимнастику без акробатики. «Акробатизация» гимнастики коснулась всех ее видов. И этот процесс будет продолжаться, ибо здесь таятся огромные резервы расширения диапазона двигательных возможностей спортсменов.

В последние годы все больше обращаются к акробатическим прыжкам представители смежных спортивных дисциплин. Ведущие прыгуны в воду напрямую связывают свои достижения с акробатической подготовкой. Это относится также и к фигурному катанию и к прыжкам на батуте.

## Сальто согнувшись с разгибанием

Своеобразие этого прыжка заключается в резкой перемене ритма движения: в первой половине полета быстрое сгибание и разгибание, во второй – фиксированное положение прогнувшись. Главное в технике выполнения данного сальто: сильный мах руками за голову с резким торможением над головой, не допуская прогиба туловища; сгибание, стремясь поднести ноги к плечам; разгибание плечами и головой назад, поднимая ноги точно вверх.



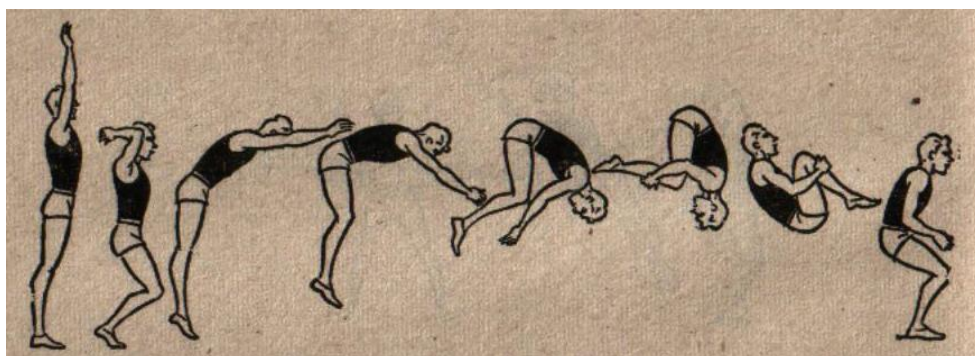
Перед обучением сальто следует проделать: прыжок согнувшись с поддержкой партнером, разгибание в стойку на руках из положения лежа на спине согнувшись, разгибание ногами вверх из виса согнувшись на кольцах.

## Сальто вперед 2

Переднее сальто в группировке в зависимости от движения рук можно выполнять тремя различными способами.

Первым способом – с движением руками из-за головы – выполняют сальто с места и в некоторых соединениях, вторым и третьим способами – сальто с разбега. Движения руками в значительной степени способствуют взлету вверх.

Для выполнения сальто первым способом необходимо подняться на носки и пружинно присесть, опуская руки за голову (немного согнуть в локтях), без паузы оттолкнуться ногами и сделать резкий рывок руками вверх, переходящий в широкое круговое движение. В момент небольшого наклона тела вперед оттолкнуться ногами и при захвате группировки резко наклонить голову на грудь. Далее следуют переворачивание и выпрямление ног из положения группировки (раскрытие). Следует обратить внимание на плотность группировки. Чем плотнее прижаты колени к груди, тем быстрее происходит переворачивание (крутка).



При выполнении сальто вторым способом нужно завершить движения руками вверх и начать закручивающие движения руками до окончания отталкивания ногами.

## Фляк

В этой статье я хочу предложить Вашему вниманию обучения акробатическому элементу под названием «Фляк»

*Элемент обучается только после овладения специальными прыжковыми навыками и относительно гибком мостике.*

Целесообразно тренировать фляк на гимнастическом мягком мате и **ОБЯЗАТЕЛЬНО** со страховкой тренера. Эти предварительные упражнения позволяют избежать травм и выполнить элемент наиболее качественно.

*На что следует обратить особое внимание при обучении:* должен совпадать мах рук назад и толчок ног, руки и ноги следует держать натянутыми (выпрямленные), ноги вместе, после толчка следует прогиб тела (как на мостик), руки при постановке на пол держать жестко, плечи не выскакивают вперед, а держатся втянутыми (как на стойке), вторая часть фляка сопровождается быстрым курбетом, после фляка следует отскок вверх с жестких ног.

## Основы техники выполнения акробатических прыжков

Анализ техники выполнения акробатического упражнения позволяет определить, на чем основано его выполнение, какие действия надо производить в каждой фазе прыжка, какие при этом работают мышцы и каков характер их работы, благодаря чему вращается тело акробата и что он должен делать, чтобы увеличить скорость вращения или, наоборот, снизить ее.

Каждое упражнение состоит из главных и второстепенных движений. Первые составляют техническую основу упражнения, от них зависит выполнение упражнения в целом; они отличают его от других сходных упражнений. Это ведущие звенья динамического стереотипа двигательного навыка. Второстепенные компоненты техники, или второстепенные звенья динамического стереотипа двигательного навыка, не являются столь решающими, хотя и влияют на ход выполнения упражнения. Таким образом, значение различных движений (действий) в навыке не равноценно.

В каждом акробатическом прыжке можно выделить *подготовительные, основные и завершающие действия*.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ** позволяют спортсмену подготовиться к успешному выполнению основных действий. Закончив их, он должен оказаться в исходном положении, удобном для выполнения основных действий. Исходное положение может быть статическим (выполнение прыжка с места) или динамическим (выполнение прыжка с разбега или после предыдущего прыжка). В статическом исходном положении тело обладает скрытым запасом энергии, подобно предварительно сжатой пружине. В динамическом — тело обладает еще и энергией движения, или кинетической энергией. Поскольку во втором случае энергии значительно больше, то из динамического исходного положения выполняют более сложные прыжки с высоким полетом и со значительной скоростью вращения. При выполнении прыжков с места подготовительные действия чаще всего представляют собой приседания с соответствующим движением руками (отведением назад, сгибанием за голову, подниманием вверх-вперед и т.д.). Подготовительные действия при выполнении прыжков с разбега включают в себя разбег, темповой подскок или наскок с соответствующим движением неопорными звеньями тела и небольшой амортизацией при постановке ног на опору. Далее начинаются основные действия.

**ОСНОВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ** определяют выполнение прыжка в целом, поскольку составляют техническую основу каждого акробатического прыжка, т.е. включают в себя ведущие звенья динамического стереотипа двигательного навыка. Основные действия состоят из следующих фаз: *отталкивания, переворачивания и подготовки к приземлению*.

**ОТТАЛКИВАНИЕ** — опорная, наиболее ответственная фаза основных действий спортсмена. Все движения человека, в том числе и акробатические прыжки, выполняются в результате сокращения мышц. При отталкивании от опоры возникают две силы — горизонтальная и вертикальная составляющие толчка. В момент отталкивания очень большое значение приобретает работа неопорных звеньев тела; поскольку для фазы отталкивания характерно использование закона сохранения количества движения (для увеличения высоты полета в фазе переворачивания). С окончанием отталкивания начинается следующая фаза основных действий спортсмена — фаза переворачивания.

**ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ** — фаза, в которой акробат стремится увеличить угловую скорость вращения (по закону сохранения момента количества движения). Если при вращении в безопорной фазе акробат согнется, уменьшив этим расстояние большинства точек тела от оси вращения, а следовательно, и момент инерции своего тела, то увеличится угловая скорость вращения, поскольку произведение момента инерции его тела на угловую скорость остается неизменным. Момент инерции тела в фазе переворачивания уменьшается:

- сгибанием ног в коленных и тазобедренных суставах и опусканием рук;
- прогибанием тела и опусканием рук;
- опусканием рук.

**ПОДГОТОВКА К ПРИЗЕМЛЕНИЮ** не всегда внешне ярко выражена. Иногда акробат должен лишь сориентироваться и подготовиться к встрече с опорой. Однако чаще всего в этой фазе основных действий **акробат** снижает угловую скорость вращения за счет увеличения момента инерции своего тела. Когда прыжок выполняется обособленно, надо возможно больше снизить угловую скорость, чтобы устойчиво приземлиться. В этом случае для увеличения момента инерции спортсмен разгибается и поднимает руки. Если же прыжок выполняется в начале или середине комбинации, то акробат стремится сохранить угловую скорость и по возможности не увеличивать момента инерции. В этом случае подготовка к приземлению заключается в том, чтобы принять положение, удобное для приземления.

**ЗАВЕРШАЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ** выполняются в момент приземления. Если прыжок выполняется обособленно, т.е. в остановку, то завершающие действия направлены главным образом на сохранение равновесия. С момента касания опоры начинается фаза амортизации (наиболее важная фаза завершающих действий спортсмена) — сгибание ног в коленных суставах. При этом мышцы-разгибатели выполняют уступающую работу, обеспечивая мягкость приземления. Некоторые прыжки выполняются по крутой траектории. В этом случае увеличивается скорость поступательного и вращательного движения тела, поэтому акробату нужно ставить ноги к опоре под более острым углом, чем обычно, и дальше от вертикали. Изменяя величину и скорость сгибания ног в фазе амортизации, спортсмен приближает вертикаль тела к площади опоры, чтобы после выпрямления она оказалась в пределах площади опоры. Это неременное условие для сохранения равновесия.

Иногда спортсмен помогает себе, делая соответствующие движения неопорными звеньями тела.

Если прыжок выполняется в соединении, то завершающие действия первого прыжка служат подготовительными к выполнению последующего и подчиняются этой основной задаче. Изменяется и фаза основных действий, особенно когда отдельные прыжки соединяются в комбинации. В зависимости то места прыжка в комбинации (начало, середина, конец) и от характера предыдущего и последующего прыжков эти изменения в технике могут быть более или менее значительными.

Логотип:

