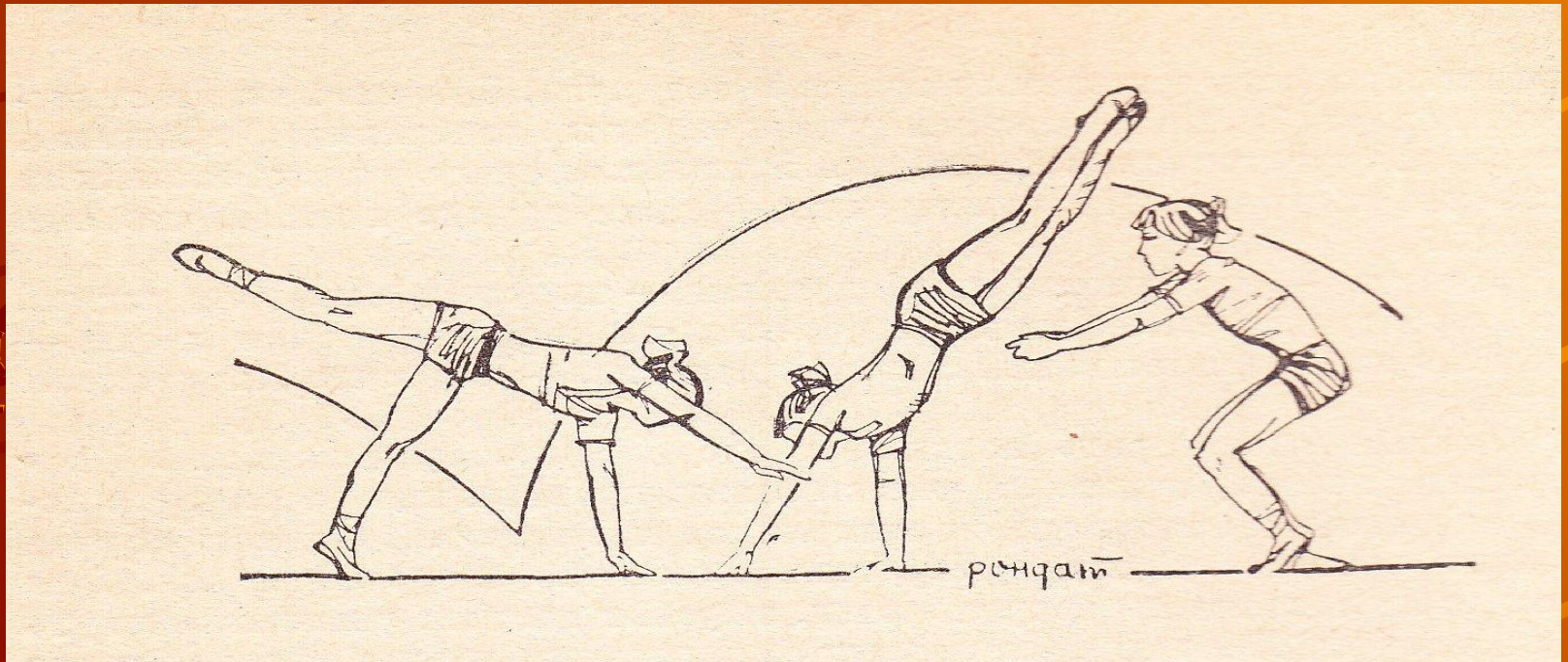


# Акробатика – спорт сильных, смелых, ловких

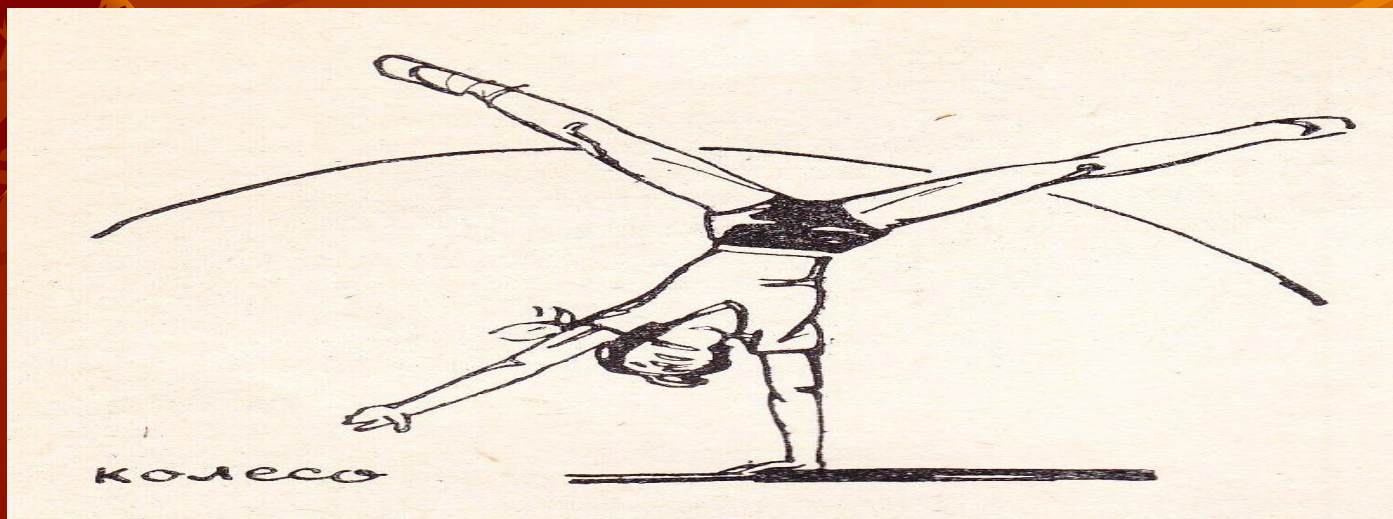


Шиловская Татьяна  
Евгеньевна

- Что же представляет собой спортивная акробатика? По каким видам акробатики проводятся соревнования, как судьи оценивают упражнения, как определяются победители? Для того чтобы разобраться в этом, нам надо заглянуть на соревнования по спортивной акробатике.

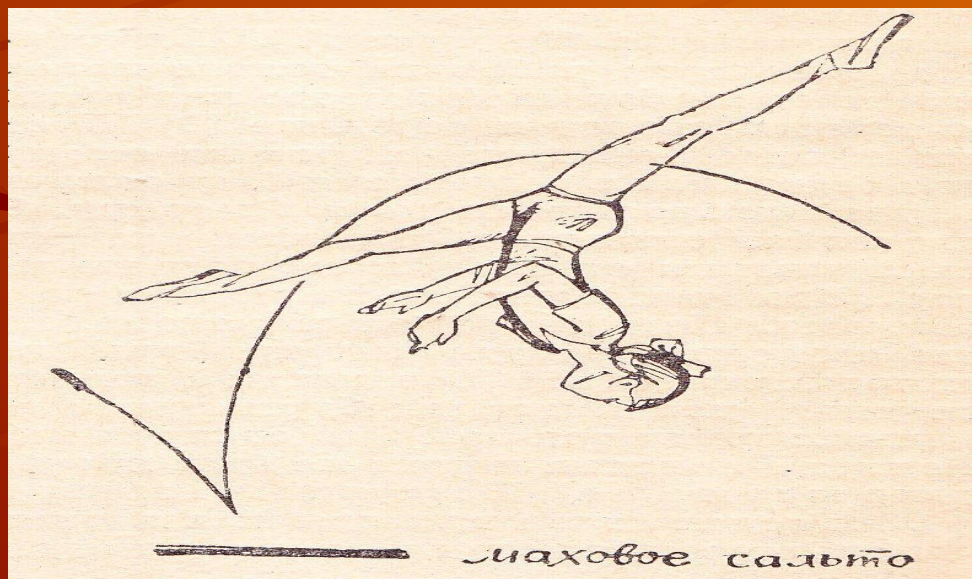


- Мы пришли на соревнования. Все места для зрителей заполнены до отказа. У судейских столиков о чем-то совещаются судьи. В одном конце зала расстелен большой ковёр. Оттуда доносятся звуки рояля. Стройный юноша в белых гимнастических рейтузах и белой майке под мелодичную музыку выполняет вольные упражнения. Стремительные акробатические прыжки сменяются плавными танцевальными движениями, и вдруг он застывает в стойке на одной руке. Вновь следуют головокружительные перевороты и сальто, и он уже сидит в шпагате, улыбаясь публике. Какая легкость, грациозность, непринужденность во всех его движениях!

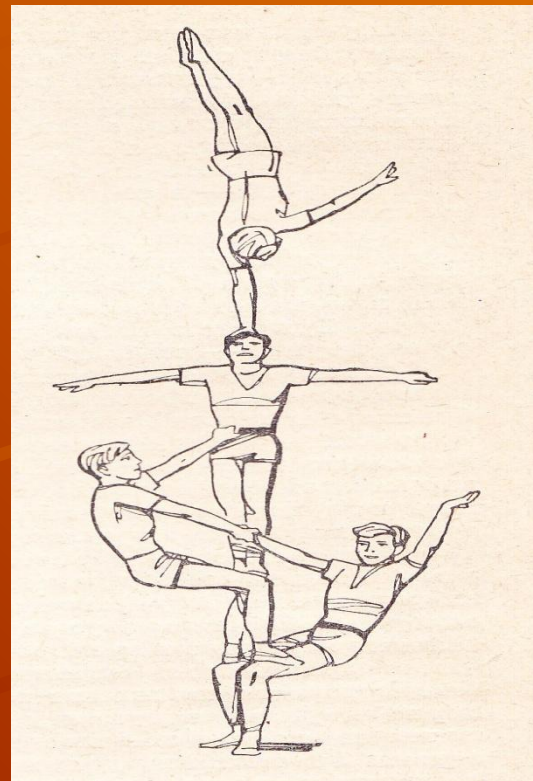




- На другом ковре четверо спортсменов построили высокую пирамиду, и на самом веру ее акробат стоит на одной руке. Они будут соревноваться в групповых упражнениях.
- На длинной дорожке, поочередно разбегаясь, юноши и девушки проделывают каскад сложных акробатических прыжков. Они, упруго отталкиваясь, взлетают вверх, выполняя различные вращения в воздухе. В дальнем углу зала юноша быстрым движением подбросил вверх девушку в голубом купальнике, и вот она уже стоит в красивом равновесии на его вытянутой вверх руке. Это смешанная пара. Спортсмены работают одновременно во все частях зала. Тут же находятся и тренеры, которые дают своим воспитанникам последние указания. Это идет разминка. Участники соревнований разогреваются, подготавливая мускулатуру для выполнения упражнений на оценку.

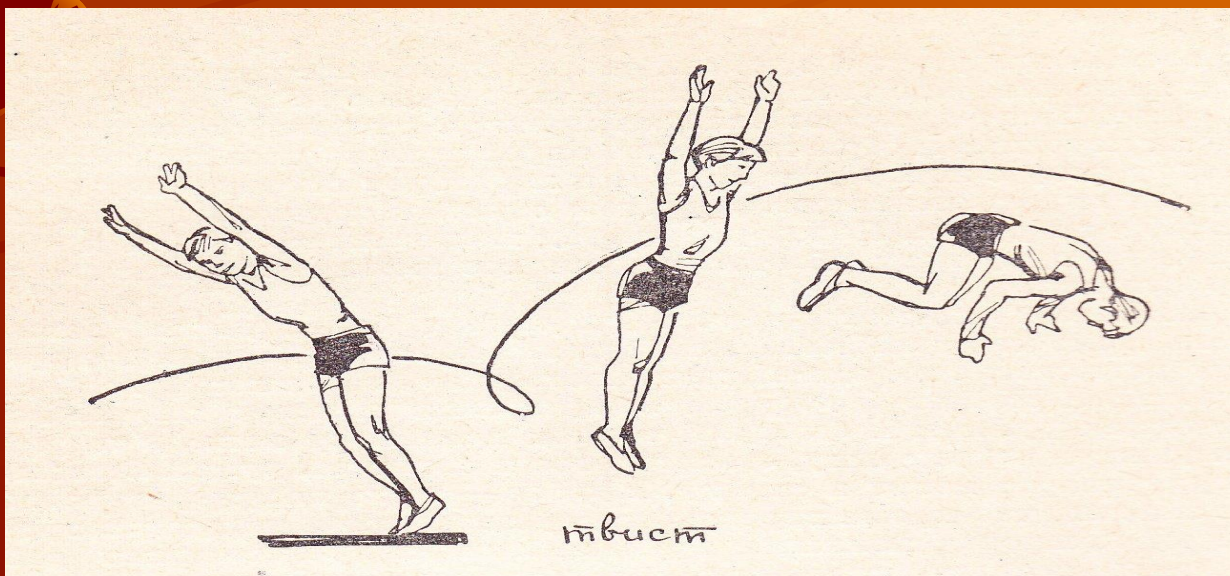


- Термин «переворот» возник от слова «переворачиваться». Если спортсмен переворачивается через голову, проходя при этом через положение стойка на руках, он выполняет переворот. Для того чтобы сделать переворот назад, акробат должен резко взмахнуть руками вверх, оттолкнуться ногами и, перевернувшись в воздухе через спину, оказаться в стойке на руках. Продолжая вращение, он должен оттолкнуться от пола руками и вновь стать на ноги. Термин «рондат» произошёл от французского слова «ронд» - круглый, круговой.





- Рондат – это переворот вперед с поворотом кругом. А выполняется он так. На последнем шаге разбега акробат делает небольшой подскок на одной ноге, поднимая другую ногу вперед и руки вверх. Затем он быстро наклоняется вперед, ставит на пол вторую ногу, а первой ногой делает резкий мах вверх. Опираясь о пол одной, а затем другой рукой и одновременно поворачиваясь вокруг продольной оси, он оказывается в стойке на руках боком к линии разбега. Продолжая поворот, акробат отталкивается руками и приземляется на ноги уже спиной по движению. Теперь он может выполнить любой прыжок с вращением назад: переворот назад, заднее сальто, пируэт и т.д.

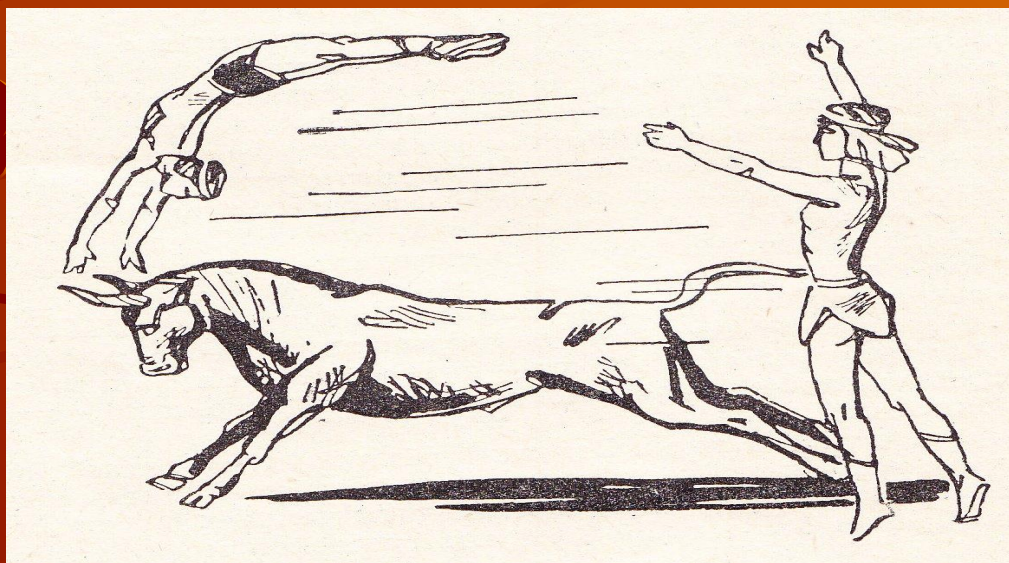


- Темповое сальто называют иногда «переворот назад без опоры руками». Это сальто выполняется низко и так же, как и перевороты назад, служит для набора темпа, а потому и называется «темповое». По направлению сальто подразделяются на передние, задние и боковые. Они подразделяются еще и по положению тела акробата в полёте. Если при выполнении сальто акробат вращается в воздухе, согнувшись во всех суставах и прижав колени к груди, то такое сальто называется сальто в группировке. И, наконец, если акробат вращается в прогнутом положении, то это сальто прогнувшись. Иногда сальто выполняются с выпрямленным положением тела, например все пируэты.



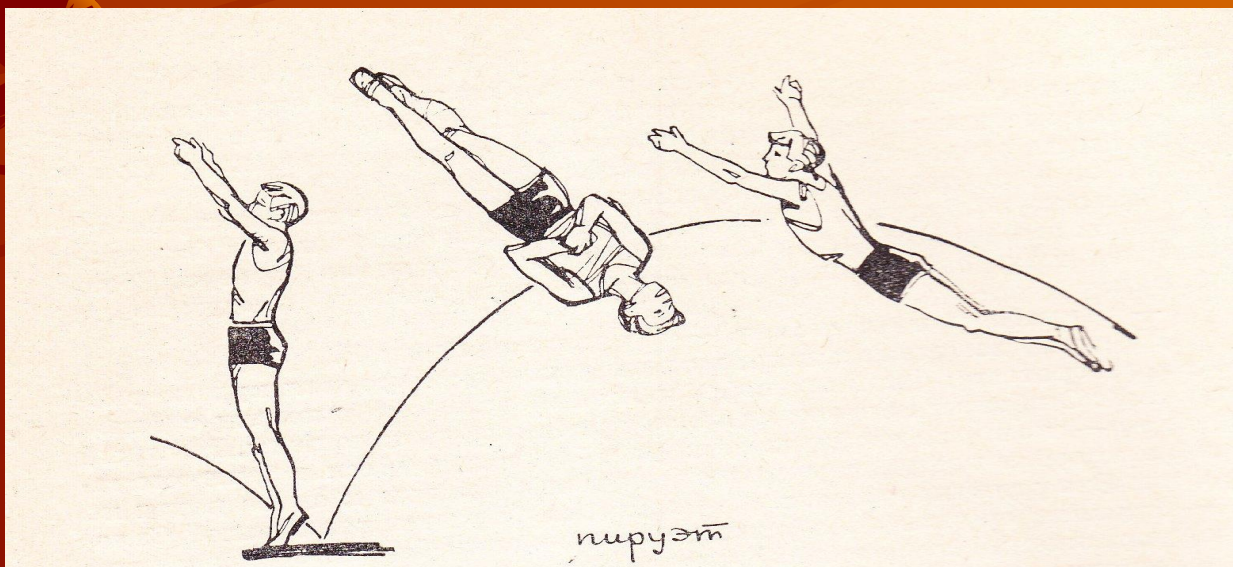


- Слово «курбет» - французское. Так французы называли прыжок верховой лошади с задних ног на передние и обратно.
- Твист – слово английское и означает оно «скручивание». Этим прыжком спортсмен и закончил свое произвольное вольное упражнение. Твист – прыжок довольно сложный. В вольных упражнениях он даёт первую группу трудности.
- В групповых упражнениях соревнуются «четвёрки», т.е. каждая из соревнующихся групп состоит из четырех мужчин.





- Упражнение называется переворот колесом, или просто «колесо». В отличие от переворота вперед на одну ногу, где одновременная опора руками и после толчка руками – фаза полёта, при колесе вперед руки и ноги ставятся на пол последовательно через равные расстояния и нет фазы полёта.
- Быстро наклоняясь вперед, спортсмен делает резкий взмах назад и вверх одной ногой, отталкивается от пола второй ногой и, перевернувшись в воздухе через голову, приземляется на одну и затем на другую ногу. Не правда ли, очень похоже на колесо вперед? Это маховое сальто.



- Первую группу составляют упражнения прыжкового характера с частичным или полным вращением тела. Они называются акробатические прыжки. Прыжки подразделяются на перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты и сальто.
- Вторая группа охватывает упражнения, в основе которых лежит сохранение собственного равновесия и уравнивание партнера. Эти упражнения называются балансирования. Они подразделяются на одиночные, парные и групповые упражнения. Одиночные упражнения (стойки, мосты, шпагаты) используются как элементы вольных упражнений и как подготовительный материал для последующего изучения основных упражнений этой группы: парных упражнений и акробатических пирамид.
- В основе третьей группы упражнений лежит бросок и ловля одного (верхнего) партнера другим (нижним) партнером или несколькими партнерами. Эти упражнения так и называются бросковые упражнения. В них верхний партнер может выполнять полёт как без вращения, так и с полным вращением (сальто) или с неполным вращением (полуперевороты).
- Только запомни – не переходи к следующему упражнению, пока не научишься хорошо выполнять предыдущее, и успех будет обеспечен. И всегда соблюдай правила страховки и помощи.