

Содержание:

image not found or type unknown



Введение

Физические упражнения, которые в дальнейшем стали называться акробатическими, возникли в глубокой древности. Название “акробат” произошло от греческого слова «акробатес», что в переводе означает «подымающийся вверх», «подымающийся ввысь». От этого слова в дальнейшем образовалось понятие «акробатика».

Быстрое развитие акробатики объясняется следующим: акробатические упражнения являются эффективным средством воспитания и совершенствования физических и морально-волевых качеств, необходимых в быту, спорте и трудовой деятельности.

Профессиональное направление развивалось по пути все более узкой специализации.

Выделяются виды цирковой акробатики: акробатика на лошадях, силовая акробатика, плечевая акробатика, прыжковая акробатика.

Второе направление в развитии акробатики- спортивное, связано с включением акробатических элементов в гимнастику и с возникновением кружков любителей акробатики.

Обоснование выбора темы

В моей жизни всегда был спорт. Все началось с акробатики. Мне очень нравится этот вид спорта. Акробатика, очень интересный вид спорта. Именно, поэтому я хочу поделиться своими знаниями в этой области.

Актуальность выбранной темы

Акробатика- вид физических упражнений гимнастического типа, жанр циркового искусства. Этот вид спорта появился во время древности. И весьма быстро развивался. Этот вид спорта всегда будет полезный для здоровья человека. Поэтому, эта тема очень актуальна.

Основные цели

1. Рассмотреть возникновение и развитие акробатики.
2. Изучить какую несет пользу акробатика здоровья.
3. Рассмотреть виды упражнений.
4. Рассмотреть требования безопасности.

Задачи исследования

1. Изучить возникновение акробатики.
2. Рассмотреть развитие акробатики.
3. Изучить виды упражнений.
4. Изучить требования безопасности.

Основная часть

Глава первая (возникновение и развитие акробатики)

История возникновения акробатики.

Акробатика, как вид физических упражнений, возникла в глубокой древности. Изображения на сохранившихся памятниках, сосудах, фресках и других изделиях свидетельствуют о том, что этот вид спорта был известен в Древнем Египте за 2300 лет до н.э.

Занимались акробатическими упражнениями и в Древней Греции. На Крите наряду с театрализованными процессиями, связанными с уборкой урожая и различными церемониями, проводились игры с быками, составной частью которых были акробатические упражнения.

В Древнем Риме акробатические упражнения демонстрировали странствующие артисты- «циркуляторы».

Впервые технику акробатических упражнений попытался описать в специальном руководстве для акробатов-профессионалов Тюккаро, в конце 19 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. Древнерусские скоморохи были плясунами, фокусниками, жонглерами и акробатами. Вначале они выступали по одному, а затем объединялись по двое, по трое и группами.

В первой половине 17 в. В России уже были свои мастера-акробаты различных специальностей, которые обучали акробатическим упражнениям.

В 1900 г. В Петербурге появились самодеятельные акробатические кружки, а в 1901 г. состоялась первое выступление акробатов-любителей. Но лишь в 1938 г. 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 первыми и в мире.

В 1974 г. в Москве состоялся 1-й личный чемпионат мира. Чемпионами стали 13 советских спортсменов. В 1975 г. в Швейцарии проведены первые соревнования на Кубок Мира по спортивной акробатике.

Глава вторая (акробатические упражнения).

Акробатические упражнения.

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки.

Виды упражнений:

1. Перекаты
2. Кувырки
3. Перевороты без фазы полета
4. Перевороты с фазой полета

Акробатические упражнения применяются в различных частях занятия в зависимости от поставленных задач. Чаще всего используются в разминке. При разучивании сложных кувырков и переворотов необходимо использовать

дополнительные маты.

Группы упражнений:

1. Акробатические прыжки.
2. Балансирование.
3. Бросковые упражнения.

Далеко не все, кто присутствует на соревнованиях, представляют себе, как долг и сложен путь спортсмена от тренировочного зала до арены крупных соревнований.

Значение акробатических упражнений.

Физическое воспитание специфично. Наряду с оздоровительными и прикладными целями оно решает также задачи подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Акробатические упражнения помогут занимающимся овладеть простейшими видами движений, наиболее рациональными и быстрыми способами.

Акробатическая подготовка должна войти в учебно-тренировочный процесс спортсменов как одно из основных средств индивидуального физического совершенствования и повышения спортивного мастерства.

Значение акробатической подготовки в то же время не исчерпывается только совершенствованием физических качеств. Она в известной мере содействует морально-волевой и психологической подготовке спортсменов.

Польза акробатики для здоровья:

1. Тренирует мышцы.
2. Развивает выносливость и силу.
3. Придает телу гибкости.
4. Улучшает координацию движений, ориентацию в пространстве.
5. Укрепляет вестибулярный аппарат и иммунитет.
6. Улучшает обмен веществ и работу сердечно-сосудистой системы.

Глава третья (требования к безопасности).

Самое важное в акробатике- техника безопасности, от этого зависит жизнь и здоровье человека.

Общие требования безопасности во время занятий акробатикой:

Учащийся должен:

1. Пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья.
2. Иметь опрятную спортивную форму, соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия.
3. Выходить из раздевалки по первому требованию учителя.
4. После болезни предоставить учителю справку от врача.
5. Присутствовать на уроке в случае освобождения врачом от занятий после болезни.
6. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.
7. Иметь коротко остриженные ногти.
8. Знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Учащимся нельзя:

1. Резко открывать двери виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале.
2. Вставлять в розетки посторонние предметы.
3. Пить холодную воду до и после урока.
4. Заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

Заключение

Использование средств акробатики в подготовке высококвалифицированных спортсменов различных специализаций приобретает все более широкий размах. Это объясняется тем, что, установлена зависимость между акробатической подготовкой спортсменов и повышением спортивного мастерства в тех видах спорта, которые предъявляют повышенные требования ловкости, смелости и решительности, ориентировки в пространстве, вестибулярной устойчивости и навыкам самостраховки.

Спортсмены акробаты отличаются правильной осанкой, рельефной и гармонично развитой мускулатурой.

Спортивная акробатика-соревнования в выполнении комплексов специальных физических упражнений, связанных с сохранением равновесия и вращением тела с

опорой и без опоры.

Список литературы

1. Бойко В.В., Целенаправленное развитие двигательных способностей человека, Физкультура и спорт, 1987г., 208стр.
2. Войцеховский С.М., Книга тренера, Физкультура и спорт,1971г., 278 стр.
3. Гужаловский А.А., Развитие двигательных качеств у школьников, Народная асвета,1978г., 88стр.
4. КоренбергВ.Б., Проблема физических и двигательных качеств, Теория и практика физической культуры, 1996г., 5стр.
5. Озолин Н.Г., Молодому коллеге, Физкультура и спорт, 1988г., 288 стр.