## Реферат

на тему:

***Види перекидів. Перекиди вперед, назад***

Види перекидів. Перекиди в перед, назад

Акробатичні вправи входять в програму всіх класів. Ці вправи розвивають силу, пружність, швидкість, сміливість, рішучість, привчають орієнтуватися у просторі, покращують функції вестибулярного апарата. Різносторонні впливи акробатичних вправ помагають більш швидше оволодівати навичками в багатьох видах спорту, зокрема в стрибках в воду, в фігурному катанні на конях, в спортивній гімнастиці, в стрибках на лижах, в легкій атлетиці і спортивних іграх.

Для занять акробатичними вправами в спортзалах необхідно мати ковбикові доріжки і гімнастичні мати. Одне із обов’язкових правил при проведенні вправ – це зберігання санітарно-гігієнічних умов. Ковбикові доріжки і мати повинні бути завжди чистими і доглянутими. В літній час постійні акробатичні вправи можна проводити на рівному земному ландшафті.

Акробатичні вправи поділяються на дві групи. До однієї групи належать динамічні вправи, а до другої – статистичні.

З групи динамічних вправ найпоширенішими є:

групування (сидячи, лежачи на спині, присядки; перекиди (назад, вбік); перекиди вперед.

Із групи статистичних вправ поширені стійка на лопатках.

Вивчення потрібно починати з підготовлення вправ до групувань:

1. Сильніше поклоняти тулуб вперед, до ніг.
2. Глибоке присідання на всю ступню з обхватом колін обома руками.
3. Лежачи на спині згинати ноги до грудей.
4. Сидячи з прямими ногами одночасно нахиляти тулуб в перед до ніг.
5. Сидячи з прямим ногами одночасно згинати ноги до грудей і нахиляти тулуб до ніг.
6. Те саме, додаючи захват колін руками.

Після виконання підготовчих вправ можна переходити до групування.

Групування складається з таких етапів:

1. групування сидячи.
2. групування лежачи на спині.
3. групування присядки.

Ознайомившись з групуваннями можна переходити до вивчення перекидів. Перекидом називається акробатична вправа, яка проходить послідовним дотиком підлоги окремими частинами тіла, без перекиду через голову.

Перекиди назад з упором присівши в положенні групування лежачи на спині і перекидом вперед прийти в упор присівши.

Щоб виконати цю вправу спочатку потрібно зробити декілька перекидів вперед і назад в положенні групування лежачи на спині.

Перед демонстрацією вправи потрібно звернути увагу на те, що під час перекиду спочатку послідовно приймається положення групування присівши, сидячи і лежачи, а при оборотному русі – групування лежачи, сидячи і в присівши.

Перекид в сторону з упору стоячи на колінах. Вивчення цієї вправи потрібно почати перекид в бік з упора стоячи на колінах в групуванні. Ставши лівим боком до мата або килимка, сильно зігнути ноги в колінах, тулуб і голову наклонити веред, перекинутися в лівий бік, на спину, на правий бік і вихідне положення.

Переклад в бік з упора стоячи на одному коліні. Стати на ліве коліно лівим боком до мата, рука на підлогу, праву ногу в бік на пальці. Згинаючи ліву руку і опираючись передпліччям в підлогу, перекинутися на лівий бік, спину, правий бік до положення стоя на правому коліні, ліва нога в сторону на пальці. Перекид в сторону прогнувшись з положення лежачи на грудях руки вверх – перекинутися на правий бік, на спину, на гурди.

З положення лежачи на грудях прогнувшись руки вверх – перекинутися в сторону, під час перекиду на спину – зробити групування.

Перекиди необхідно виконувати як у праву. Так і у ліву сторони.

Після ознайомлення з цими перекидами можна перейти до інших.

Перекид вперед з упора присівши в положенні сидячи: прийнять упор присівши, поставити ріки трошки вперед; згинаючи руки, відштовхнутися ногами і, згрупувавшись, перевернутися через голову до положення групування сидячи.

Перекид вперед з упора присівши до упора виконується так само. Але, щоб перейти в упор присядки потрібне швидке групування.

Під час виконання перекидів часто допускають таких помилок:

1. Недостатнє групування.
2. Неправильне положення рук.
3. Відсутність сильного відштовхування ногами.
4. Опір головою в підлогу.
5. Нахили в сторону.