

ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ – ЗАЛОГ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ.



г. Снежинск
2011 год

ИЗ ИСТОРИИ:

- ❖ История акробатических видов спорта начинается с цирковой арены. Цирковые акробаты и гимнасты с древних времен применяли батут, акробатическую дорожку (АКД) и двойной мини-трамп (ДМТ) в различных модификациях, как средство выступления и подготовки цирковых номеров. Впоследствии они выделились в самостоятельный вид спорта – акробатику. В данный вид спорта стали входить: парно-групповые упражнения и акробатические прыжки.
- ❖ В 1936 году акробатические прыжки входили в программу Олимпийских игр в Германии. В 1969 году была создана федерация спортивной акробатики СССР, а в 1973 – международная. Официальная дата создания федерации прыжков на батуте, АКД и ДМТ в России – 1995 год. Под эгидой федерации прыжков на батуте проводились соревнования по прыжкам на акробатической дорожке, батуте и мини-трампе. Акробаты-прыгуны выступали на соревнованиях проводимых федерацией спортивной акробатики и федерацией прыжков на батуте по соответствующим правилам. В 1998 году из соревнований в спортивной акробатике остались только парно-групповые виды упражнений, а состязания на батуте, АКД и ДМТ стали проводиться под флагом федерации прыжков на батуте. В 2000 году на Олимпиаде в Сиднее прыжки на батуте стали олимпийским видом спорта. Сегодня российские акробаты могут показать высокий уровень подготовки на мировой арене.

ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ:

- ◆ Все знают, что такое батут и как весело на нем прыгать, но мало кто знает, что кроме удовольствия от прыжков, батут приносит большую пользу организму.
- ◆ Для тех, кто не в курсе, батут представляет собой пружинную сетку, натянутую на раму, и позволяющую выпрыгивать на несколько метров вверх.
- ◆ Упражнения на батуте способствуют улучшению и росту физической выносливости человека, а регулярные тренировки, даже если они будут не длительными, замедляют процесс старения и укрепляют организм. Как это происходит? Все дело в том, что во время прыжков тело человека находится в вертикальном положении, а сами прыжки влияют на равномерное распределение силы тяжести на тело. Таким образом, подобная нагрузка влияет на каждую часть тела и организма, улучшает процесс кровообращения человека.
- ◆ Для тех людей, кто желает потерять несколько лишних килограммов и привести свой вес в норму, польза батута будет неоценима. Именно нагрузка на тело человека во время прыжка позволяет избавляться от шлаков в организме. Это происходит таким образом: во время прыжка увеличивается потребление кислорода, который попадает в клетки организма, что способствует улучшению обмена веществ. Все шлаки, которые постоянно скапливаются в организме, способствуя образованию лишнего веса, выходят в межклеточную жидкость. После этого шлаки выходят из организма человека через лимфатическую систему. Польза батута в данном случае заключается не только в том, что вы за достаточно короткий срок сможете потерять несколько лишних килограммов, но и в том, что вы ощутите, насколько изменится ваше самочувствие. Организм начнет самостоятельное обновление и омоложение, что благоприятно влияет и на кожу — она станет более упругой и наполненной энергией.

- ❖ Можно сказать, что занятие на гимнастическом батуте могут полностью заменить разные виды аэробики, а при поддержании определенной диеты можно всегда оставаться в прекрасной физической форме. К тому же укрепляются легкие и сердце во время тренировок на батуте.
- ❖ Для подростков упражнения и тренировки на батуте будут очень полезны, так как в подростковом возрасте происходит формирование мускулатуры. Вследствие этого польза батута в этом случае заключается в том, что девушки благодаря таким тренировкам приобретут красивую осанку, грациозную походку, а у молодых людей сформируется правильное телосложение.



❖ Что касается пользы батута для детей более раннего возраста, то приобщение их к играм на батуте – это тренировка молодой мышечной массы и ее формирование. Именно для маленьких детей польза батута просто неоценима. Дети растут быстро и очень важно, чтобы их физическое формирование проходило правильно, и чтобы они получали правильную физическую нагрузку. Батут в данном случае является как раз тем вариантом спортивного тренажера, когда ребенку не будет скучно, а, наоборот, для него это будет лучшее развлечение. Во время занятий и игр на батуте у детей формируется опорно-двигательный аппарат. Происходит также развитие моторики рук и ног ребенка, улучшается координация движений. Тем более что дети сами могут для себя определить ежедневную потребность и нагрузку, которая для них будет достаточной. Кроме этого, во время игр и упражнений на батуте у детей улучшается работа сердечнососудистой системы, что в свою очередь укрепляет иммунитет и здоровье организма в целом. Однако это не вся польза батута для детей. Упражнения в форме развлечений формируют привычку к занятию спорта, ребенок постоянно совершенствует свои умения. Спорт для него становится обычным и привычным делом, а это имеет большое значение на всем протяжении времени, пока происходит рост и физическое развитие детей. Укрепляются суставы и мышцы благодаря правильной и равномерной нагрузке, развивается вестибулярный аппарат.



- ❖ При некоторых видах травм, после сложных операций возникает необходимость проводить специальные тренировки, для того чтобы восстановить подвижность конечностей. Польза батута и в данных ситуациях будет необходима. Как было сказано выше, занятия на батуте способствуют развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата. Равномерное распределение нагрузки во время прыжков позволяет значительно быстрее восстановить подвижность конечностей, укрепить поврежденные суставы и мышцы. Реабилитация после травм при помощи занятий на батуте рекомендуется многими тренерами и даже докторами. То же самое можно сказать и о людях страдающих заболеваниями, связанными с суставами. К таким заболеваниям относится остеохондроз и другие виды заболеваний опорно-двигательного аппарата.



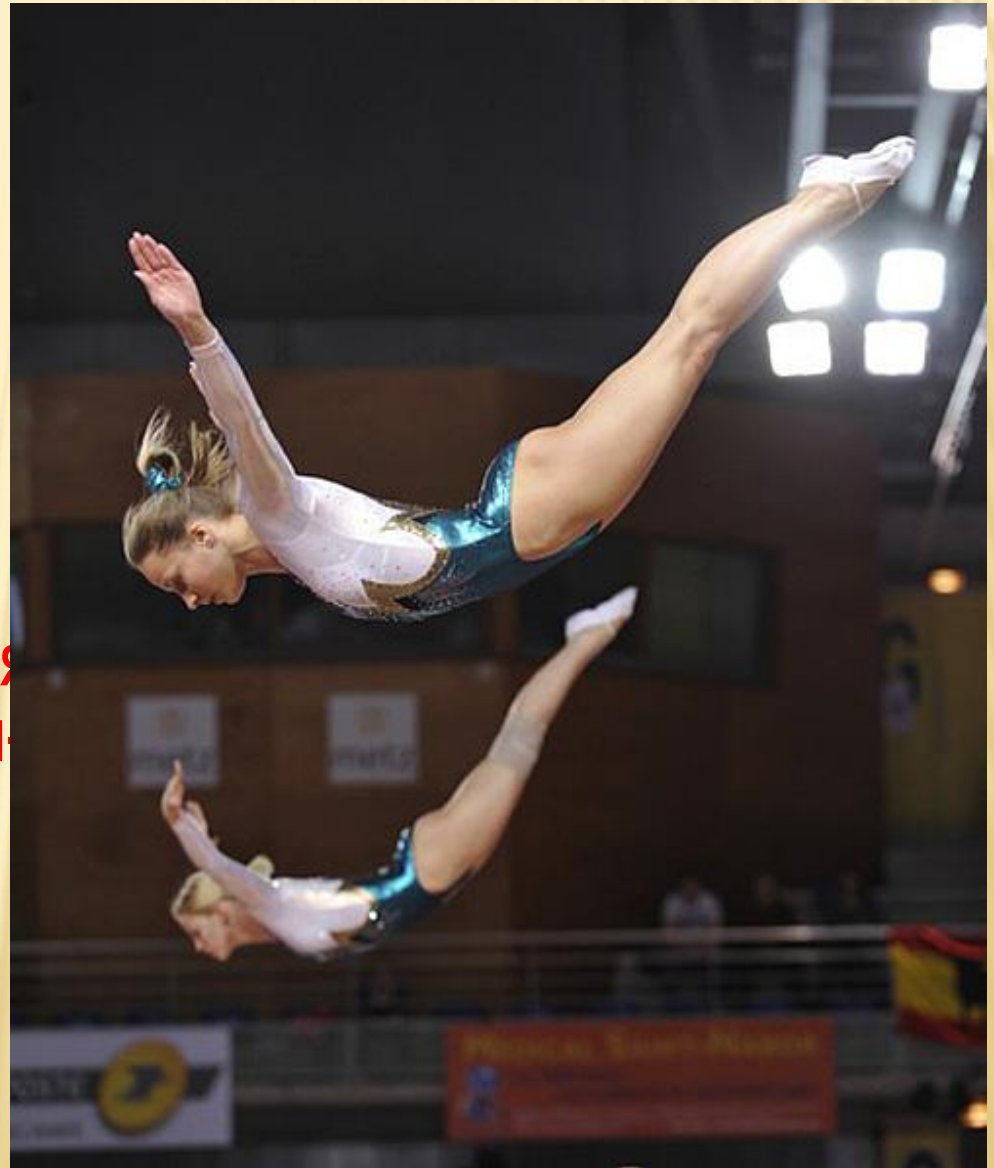
❖ Людям, работа которых связана с очень высокими физическими и умственными нагрузками, необходимо думать о том, чтобы снять усталость и нагрузку. Это нужно, для того чтобы при постоянной нагрузке подобного рода, избежать возникновения депрессии от постоянного перенапряжения. В этой области польза батута тоже имеет значение. Упражнения на батуте являются одним из методов снятия напряжения. Во-первых, прыжки на батуте просто поднимают настроение, а во-вторых, они очень хорошо поднимают жизненный тонус. Достаточно всего лишь 5-10 минут, для того чтобы получить необходимый заряд бодрости и удовольствия. Постоянные занятия помогут избавиться от длительного стресса и приобрести уверенность в себе. Тем более что уже через несколько занятий на батуте вы сможете ощущать себя более свободно и приобрести чувство легкости.



- ❖ Одно занятие длительностью до 10 минут может заменить, бег на расстояние в один километр. Однако дело в том, что постоянный бег может пагубно сказаться на здоровье поясницы или голени. Зато польза батута в этом случае видна невооруженным взглядом. Во время занятий на батуте не напрягается конкретно какая-то группа мышц, потому что, как уже говорилось, нагрузка происходит равномерно на все тело человека.
- ❖ Каждый человек, который заботится о своем здоровье и о здоровье своих детей должен по достоинству оценить, насколько все-таки высока польза батута и постоянные тренировки на батуте.

НЕМНОГО О СПОРТЕ:

- ❖ Соревнования по прыжкам на батуте включают такие спортивные дисциплины как: индивидуальные прыжки, синхронные прыжки, акробатическая дорожка, двойной мини-трамп.



ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРЫЖКИ:

❖ Индивидуальные прыжки на батуте представляют собой выполнение упражнения, состоящих из 10 элементов в каждом упражнении. Элементы выполняются во время высоких, непрерывных ритмических прыжков с вращениями с ног на ноги, с ног на спину, живот или в сед без задержек или промежуточных прямых прыжков. Упражнение на батуте должно демонстрировать разнообразие элементов с вращением вперед и назад с пируэтами и без них. Упражнение должно выполняться с хорошей координацией, позами тела, техники и с сохранением высоты прыжков. Соревнования, как правило проходят в 2 этапа: предварительные соревнования, которые состоят из обязательного упражнения (в котором оценка складывается из оценки за технику исполнения, времени полета и коэффициента трудности 2-х из 10 элементов не повторяющихся в произвольном упражнении) и произвольного упражнения (в котором оценка складывается из оценки за технику исполнения, времени полета и коэффициента трудности всех 10 элементов); финальные соревнования, которые состоят только из одного произвольного упражнения.



СИНХРОННЫЕ ПРЫЖКИ:

❖ Соревнования в синхронных прыжках проводятся между синхронными парами которые состоят из 2-х мужчин или 2-х женщин (мужские пары и женские соревнуются отдельно). Спортсмен может выступать только в одной синхронной паре. Соревнования в синхронных прыжках состоят из 2-х произвольных упражнений в предварительных соревнованиях и 1-го произвольного упражнения в финальных соревнованиях. Партнеры должны выполнять одинаковые элементы в одно и то же время (не должны более чем на половину элемента опережать своего партнера) и начинать упражнение, стоя лицом в одну сторону. Не требуется выполнять повороты по винтовому вращению в одну сторону.



АКРОБАТИЧЕСКАЯ ДОРОЖКА:

❖ Соревнования по прыжкам на акробатической дорожке состоят из 2-х произвольных упражнений в предварительных соревнованиях и 2-х произвольных упражнений в финальных соревнованиях с 8 элементами в каждом упражнении. Прыжки на акробатической дорожке характеризуются выполнением прыжков с вращением ритмично с рук на ноги и с ног на ноги с постоянной скоростью без остановок и промежуточных шагов. Акробатическая комбинация может включать серию прыжков с передним, задним и боковым вращением. Упражнение должно выполняться с хорошей координацией, техникой и сохранением темпа без повторения элементов в каждом упражнении.



ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ:

- ❖ В индивидуальных прыжках на батуте соревнуются мужчины и женщины - соревнования включают предварительные и финальные упражнения. Батут состоит из металлической рамы, держащей пружинистую сетку, от которой отталкиваются спортсмены. Возле каждого края батута располагается толстый мат, предназначенный для смягчения удара. Женщины соревнуются в гимнастических купальниках, а мужчины – в майках и гимнастических трико. Соревноваться можно в носках или гимнастической обуви.
- ❖ Каждое упражнение должно включать 10 различных элементов, которые объединены в комбинацию вращений и сальто в разных положениях. Упражнение на батуте должно демонстрировать разнообразие элементов с вращением вперед и назад с пируэтами и без них. Упражнение должно выполняться с хорошей координацией, позами тела, техники и с сохранением высоты прыжков. Произвольные выступления обычно состоят из элементов более высокой степени сложности, поскольку участники состязаний стремятся набрать большее количество очков. Элементы выполняются во время высоких, непрерывных прыжков с вращениями с ног на ноги, с ног на спину или живот без задержек или промежуточных прямых прыжков.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- ❖ Прыжки на батуте применяются в цирковых акробатических номерах.
- ❖ Часть спортивных тренировок в других видах спорта, проходит с использованием батута, например в других видах гимнастики, прыжках в воду.
- ❖ Вследствие применения в подготовке космонавтов батута, в СССР он приобрёл популярность в 1960-е годы.
- ❖ Вращение в любой из дисциплин в прыжках на батуте может выполнять в трех положениях: прямое, согнувшись или группировка.
- ❖ Чемпионаты Мира проводятся 3 раза в 4 года (в год Олимпиады Чемпионаты Мира не проводятся).
- ❖ Акробатическая дорожка до 1998 года была дисциплиной другого вида спорта - спортивной акробатики.

