

ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ. ОПИСАНИЕ, ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ

Батут – это снаряд, представляющий собой сетку из прочной плетеной тесьмы, которая натянута с помощью пружин внутри металлической рамы. Рама может находиться над специальной ямой или стоять на ножках. Батут может быть круглым, квадратным, иметь вид дорожки. А для чего же он нужен?

Батут применяется для прыжков. **Прыжки на батуте** – это вид спорта, с 2000 года включенный в Олимпийскую программу. Кроме того данный спортивный снаряд используется в акробатических, цирковых номерах, слэмболе.

Прыжки на батуте очень полезны: они развивают вестибулярный аппарат, улучшают ловкость, координацию, выносливость, гибкость. Так же они тренируют те группы мышц, которые практически не задействуются человеком в повседневной жизни. За счет чередования нагрузок между приземлением и полетом клетки организма функционируют более эффективно, к ним поступает больше кислорода, улучшаются обменные процессы. После прыжков люди чувствуют себя бодрее и энергичнее.

Если говорить о профессиональном спорте, то прыжки на батуте делятся на индивидуальные прыжки, акробатическую дорожку, синхронные прыжки и двойной минитрамп. Индивидуальные прыжки – это выполнение упражнения, состоящего из десяти элементов. Все элементы выполняются во время непрерывных, высоких, ритмичных прыжков с вращением с ног на спину, на ноги, на живот без прямых прыжков и задержек. Упражнение должно демонстрировать разнообразные элементы с интересными вращениями и пируэтами. Оно должно выполняться с сохранением высоты, хорошей координацией, техникой. По правилам, соревнования проходят два этапа: на первом спортсмены показывают обязательное и произвольное упражнения, второй включает только произвольное упражнение.

Акробатическая дорожка – еще одна дисциплина из прыжков на батуте. Эти соревнования состоят из двух произвольных упражнений в предварительном этапе и двух произвольных упражнений с 8 элементами в финальном этапе. Так же как и в индивидуальных прыжках, остановки и промежутки между элементами запрещены. Акробатические комбинации могут включать серии прыжков с задними, передними и боковыми вращениями. Повторения в упражнении запрещены. Темп, координация, техника должны быть на высоком уровне.

Соревнования по **синхронным прыжкам** проводятся между мужскими и женскими парами. В предварительных соревнованиях выполняется два упражнения, в финальных - одно. Партнеры должны выполнять элементы одинаково, однако допускается отклонение не более чем на половину элемента.

Двойной минитрамп – самый молодой вид акробатики, ему около десяти лет. Но даже за это время он сумел занять свою нишу в спорте. Требования к прыжкам здесь такие же, как и в трех других дисциплинах.

Прыжки на батуте используются и в других видах спорта, к примеру, в сноубординге, гимнастике, кайтинге. Они позволяют почувствовать свое тело в воздухе и понять схему движений, что дает возможность избежать ошибок в выполнении трюков.