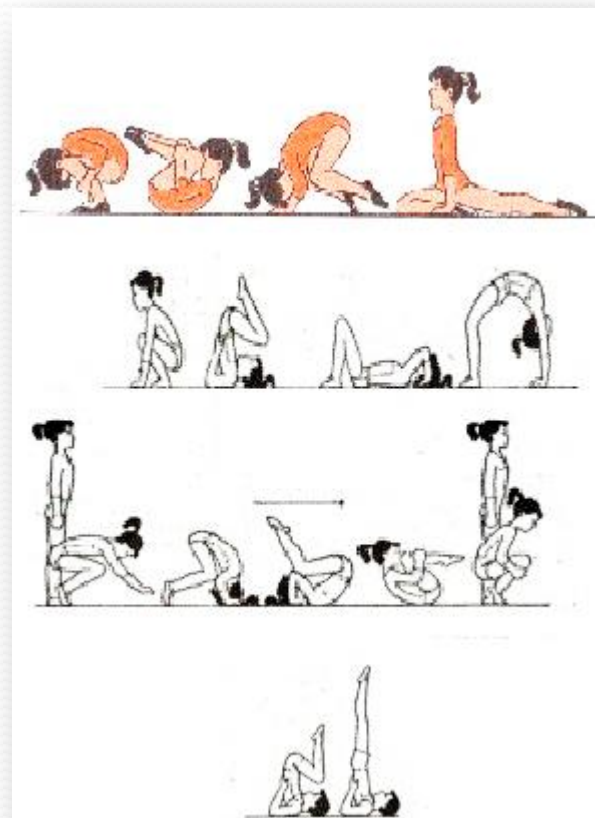


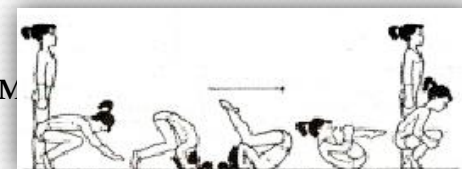
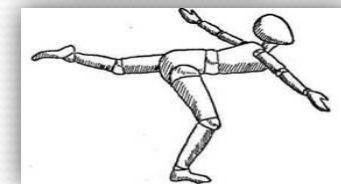
# Введение

Акробатика – это разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку. Как правило, начинают заниматься акробатикой в раннем детстве. Навыки, полученные в период занятий акробатикой, невозможно сохранить на долгое время без постоянных тренировок.



# Элементы акробатики

1. «Мост» — используется большая площадь опоры и относительно низкое расположение общего центра масс тела. В то же время, для исполнения их требуется высокий уровень подвижности в суставах;
2. Стойки — упражнения, связанные с сохранением вертикального положения тела «вверх ногами» в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью;
3. Равновесия — относительно небольшой круг упражнений, для которых основой является сохранение определенной позы на одной ноге при разных положениях ноги свободной. При этом требуется очень хорошая подвижность в тазобедренных и суставах позвоночника.
4. Перекаты и кувырки — вращательные движения с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову;
5. Полушпагат — это упражнение, направленное на подготовку мышц и связок к полноценному выполнению элемента, но технически, это ещё не шпагат.



# Акробатика

- Акробатика относится (по классификации) к сложно-координационным видам спорта, если иметь ввиду высшие уровни квалификации, то они, конечно, предъявляют занимающимся очень высокие специфические требования. Вместе с тем, они адресуются людям, многие из которых на данный момент не имеют должной подготовленности и поэтому мастерство могут рассматривать лишь как желаемую, но очень отдаленную цель, а занятия акробатикой на данном этапе – как средство удовлетворения своих желаний и постепенной подготовке к высшим достижениям. Но и просто, не имея ввиду высшее мастерство и достаточно правильно оценивая свои возможности,- как форму психофизического совершенствования, которая может принести удовольствие. Богатый арсенал средств акробатики предоставляет широкий выбор.



# Специфика акробатических упражнений

- Специфику акробатических упражнений определяет ряд признаков. Как и описанные выше упражнения на гимнастических снарядах, в акробатике они требуют высоких уровней проявления физических качеств, связаны с большим риском (а значит, необходимы уже на более низких квалификационных уровнях определенный волевой настрой, смелость, настойчивость), исходный уровень подготовленности к прыжковым упражнениям более высок и конкретнее выражен, а значит, и та же вестибулярная устойчивость уже должна быть развита хотя бы так, чтобы выполнять вращательные упражнения базового цикла.

# Акробатика

- Однако сами акробатические упражнения стимулируют развитие всех этих качеств и способностей. Поэтому важно уметь правильно распорядиться имеющимся арсеналом средств.
- В массовой акробатике и начальном этапе занятий используются так называемые базовые акробатические элементы, подразделяемые на три основные группы: одиночные, парные и пирамидковые.



# Виды акробатики:

- Спортивная является отдельным видом спорта. В спортивной акробатике есть несколько видов программ: прыжковая, сольная, парная, групповая. На соревнованиях оценки выставляют по такому же принципу, как и в спортивной гимнастике, то есть учитывают координацию, технику и сложность номера.
- Цирковая включает несколько жанров циркового искусства: воздушная, силовая, прыжковая, конная, пластическая, комическая акробатика и т.д. В цирковой акробатике приемы делятся на динамические (*сальто, перекуты и т.д.*) и статические (*удержание равновесия в сложных позициях*).

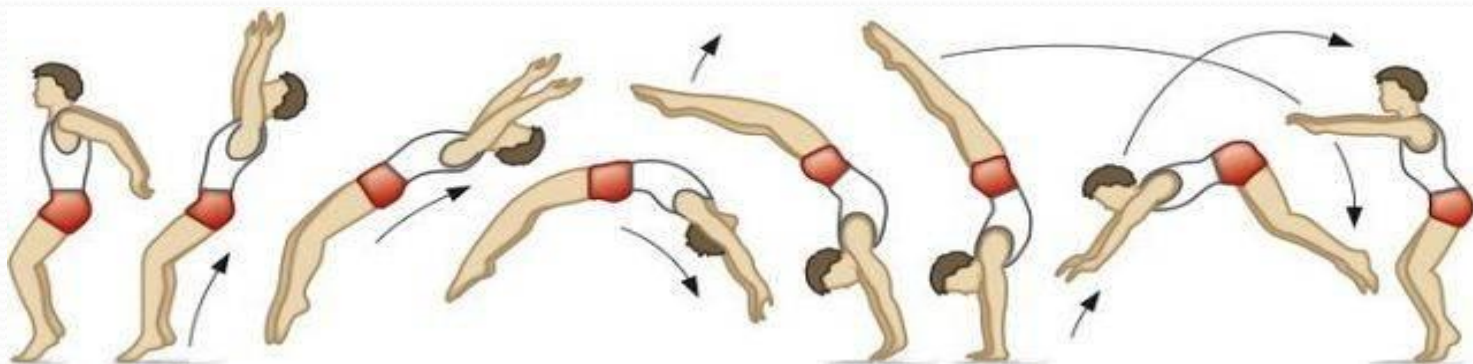




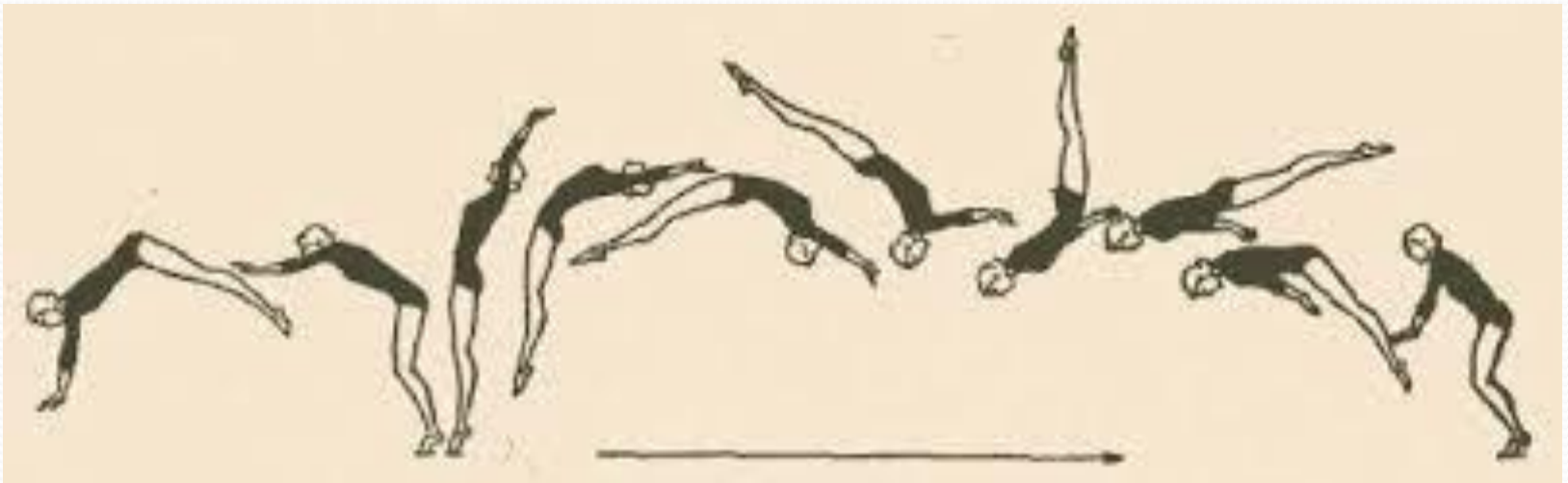


- Танцевальная содержит в себе акробатические и танцевальные элементы. Акробатические элементы могут применяться в разных танцевальных направлениях: классический танец, хип-хоп, черлидинг и т.д.
- Лыжная акробатика является частью лыжного фристайла. Спортсмены совершают прыжки и сальто с трамплинов. На соревнованиях по лыжному фристайлу оценивают высоту и дальность полета, технику отрыва и приземления, а также элементы, которые выполнил спортсмен.
- Специальная акробатика используется для подготовки в разных видах спорта. То есть, когда в программу подготовки по определенному виду спорта включаются разные акробатические элементы.

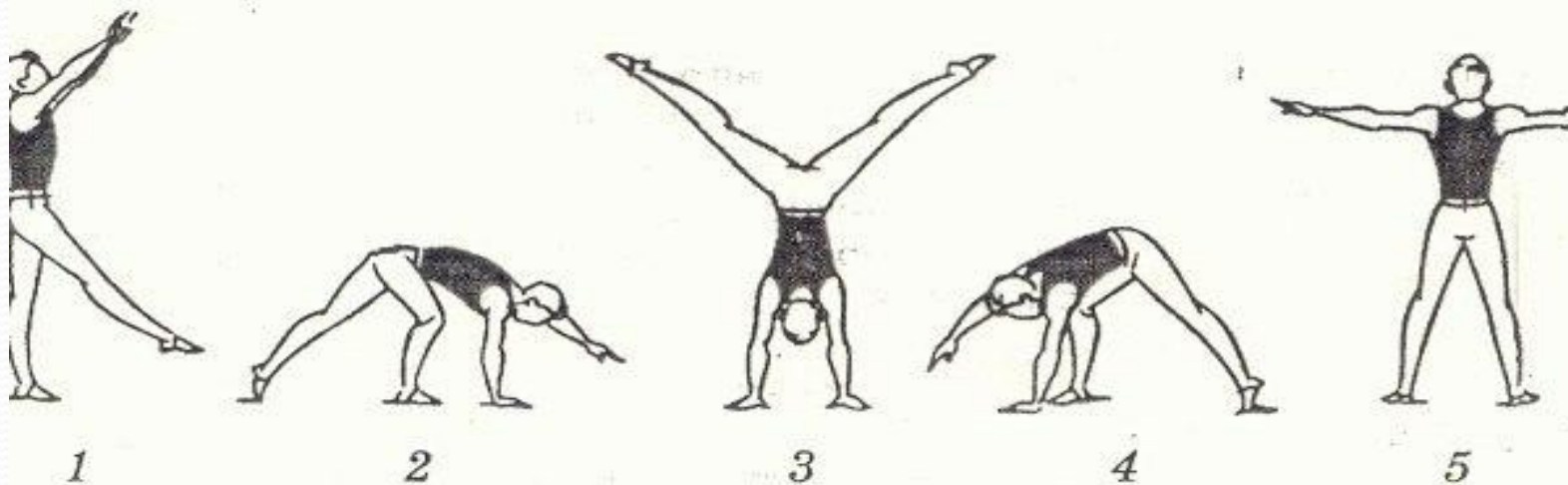
Основные акробатические элементы:  
**Фляк** — исполнитель прыгает на  
руки **назад**, переворачивается и толкается  
с рук, переходя в стойку. Возможно  
выполнение без толчка рук и на одну ногу.



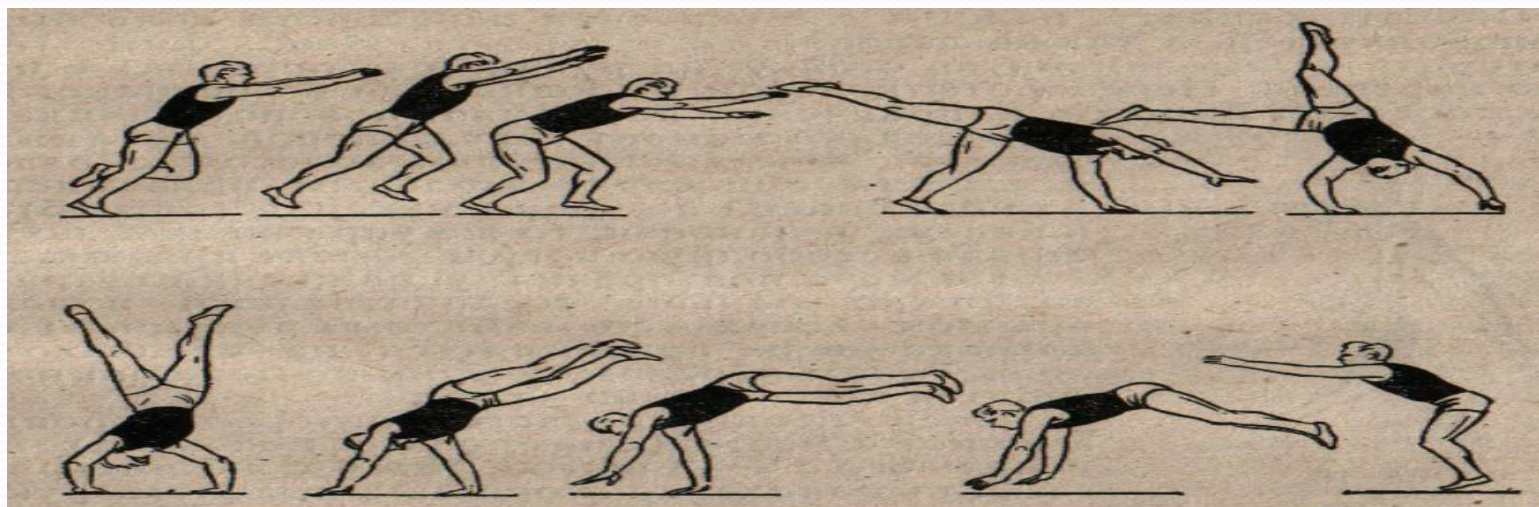
Бланш— сальто назад при движении **вперёд** с прогибом в спине и без группировки. Делается с двух ног с места.



**Колесо** — элемент акробатики, в котором нужно перевернуться через голову с помощью рук



акробатического переворота с поворотом на  $180^\circ$  вокруг продольной оси. В спортивной акробатике наиболее распространен рондат — боковой переворот с поворотом во второй половине элемента



# Акробатика

- В группу одиночных упражнений входят прыжковые и статические элементы. Они связаны с выполнением полных и частичных вращений вокруг фронтальной, передне-задней и вертикальной осей, а также сохранения равновесия в определенных позах. В связи с этим выделяются подгруппы упражнений статического и динамического характера.



# Вольтажные упражнения

- Вольтажные упражнения представляют собой действия, связанные с бросками и ловлей партнера. Требования к физической и двигательной подготовленности занимающихся здесь наиболее высокие по сравнению с другими видами упражнений. Возрастают значительно и требования к согласованности действий при отталкиваниях, балансировке в позах, фиксируемых после полетов; от каждого из партнеров требуется безукоризненное владение своими действиями и чуткое реагирование на действия партнера; при этом если верхний обеспечивает безопасность четкостью своих действий, то нижний, кроме этого, еще и страхует верхнего и, в определенной мере, себя во время ловли партнера, обладающего немалым количеством движения.



РУНОР ОДЕССЫ

- **Основными видами вольтажных упражнений являются подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полуперевероты и сальто. Все они выполняются с применением разных способов отталкиваний (и нижним и верхним), приходов в требуемую позу, согласованную между партнерами; с разной степенью физической трудности, технической сложности и психической напряженности.**

- Третья группа базовых упражнений — упражнения пирамидковые. Они выполняются тройками, четверками или большим количеством акробатов и включают элементы балансового и вольтажного характера.
- Пирамидковые упражнения, как правило, состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, смена которых путем перемещения участников, а также «входов» и «сходов» — создает впечатление динамичности действия, позволяет строить фигуры различной сложности и выразительности.

# Акробатика

- С точки зрения необходимости внедрения таких упражнений в широкие массы занимающихся весьма важными оказываются следующие особенности: 1) возможность участия различных по подготовленности, возрасту и полу акробатов с соответствующим разделением двигательных ролей; 2) построение пирамиды как управляемый процесс, облегчающийся оговоренными сигналами и командами руководителя, а также музыкальным сопровождением; 3) широкий диапазон трудности и сложности пирамид, определяющий возможность различного по количеству участия в них занимающихся и доступность их детям дошкольного и школьного возрастов, молодежи и квалифицированным спортсменам; 4) отсутствие необходимости в специальном оборудовании и возможность построения на естественных травяных лужайках и площадках; 5) достаточно высокая эффективность как средства общефизической подготовки и формирования должной мотивации к регулярным занятиям; 6) возможность художественного оформления, выразительности и зрелищности как средства воспитания эстетических вкусов и творчества.

# История акробатики

- Слово «acrobrates» в переводе с греческого означает «хожу на цыпочках, лезу вверх».
- Акробатика уходит своими корнями в древние века — она была известна еще за 2300 лет до н.э. в Египте, Греции и на острове Крит. Акробатические трюки на праздниках и городских гуляниях показывали артисты, называемые «циркуляторы». Богатые горожане могли позволить себе даже содержать своих собственных акробатов.
- В средневековье были распространены конкурсы «живой архитектуры». На них акробаты соревновались в построении самых высоких пирамид.



- С 18 в. акробатические номера стали обязательной составляющей цирковых программ. А с 19 в. их начали включать в программу гимнастической подготовки. Так дисциплина разделилась на два основных направления: цирковая и спортивная.
- Спортивная развивалась очень быстро. Это было обусловлено универсальностью упражнений. Их использовали в качестве основы для множества дисциплин. Цирковое направление оставалось узко специализированным, поскольку циркачи могли длительный период демонстрировать одни и те же номера. Выделились несколько подвидов цирковой акробатики, которые существуют и сегодня.
- Распространена была акробатика и на Руси: акробаты всегда принимали участие в развлекательных мероприятиях. 17 в. в России уже имелись акробаты-мастера некоторых направлений, а также обучающие тренеры.
- 1900 г. в Питере стали открываться специализированные секции, а в 1901 г. акробаты-любители впервые продемонстрировали свое искусство.
- 1938 г. А.К. Бондаревым, стоящим во главе Всесоюзной секции акробатики, были разработаны программа подготовки и правила соревнований. А через год в Москве были организованы первые во всем мире Всесоюзные состязания.

