



# АКРОБАТИКА

Слово «акробат» произошло от греческого «акробатэс», что означает «хожу на цыпочках, лезу вверх».

Акробатика - это разновидность физических упражнений схожих с гимнастикой, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку.

## ИСТОРИЯ АКРОБАТИКИ

Акробатика, как вид физических упражнений, возникла в глубокой древности.

Изображения на сохранившихся сосудах, фресках и других изделиях свидетельствуют о том, что этот вид спорта был известен уже в Древнем Египте за 2300 лет до н. э.

Занимались акробатическими упражнениями в Древней Греции и на Крите.

В одной из песен «Одиссеи» Гомер рассказывал, как пирующих развлекали два прыгуна, которые, «согласая со звонкою лирой прыжки ... проворно скакали».

В Древнем Риме акробатические упражнения демонстрировали странствующие артисты - «циркуляторы», которые наряду с этими упражнениями показывали и другие виды искусства: хождение по канату, дрессировку и т. п.

Некоторые богатые римляне содержали при себе «акробатов и разного рода фокусников». Имеются сведения об акробатах, выполнявших различные упражнения на шесте, который держался на лбу. Упоминается об акробатах, которые выполняли сложные упражнения на гибкость.

В эпоху Возрождения в Венецианской республике устраивали «конкурсы живой архитектуры», т. е. построения акробатических пирамид. Сенат присуждал приз той группе, которая построит наиболее высокую пирамиду. Известны случаи построения пирамид высотой около 9 метров.

## **ПОЯВЛЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ АКРОБАТИКИ**

В конце XVIII века в европейских стационарных столичных цирках появляются акробатические упражнения, которые быстро становятся неотъемлемой частью профессиональных цирковых представлений. А в XIX веке акробатические упражнения начинают включаться в национальные системы гимнастики. К этому времени, наметились две линии в дальнейшем развитии акробатики: профессионально-цирковая и спортивно-любительская.

Быстрое развитие акробатики и широкое её использование представителями других видов спорта объясняется следующим: акробатические упражнения являются эффективным средством воспитания и совершенствования физических и морально-волевых качеств, необходимых в быту, спорте и трудовой деятельности; акробатические упражнения необычны и зрелищны.

Профессиональное направление в акробатике развивалось по пути все более узкой специализации. Происходило это потому, что артисты могли длительное время выступать с одним номером, разъезжая по различным городам и странам. Вместо универсальных, разносторонних артистов прошлого, появляются виртуозы в одном жанре и даже в одном трюке.

Выделяются относительно самостоятельные виды цирковой акробатики: акробатика на лошадях, силовая акробатика, вольтижная (плечевая) акробатика, «карийские игры» и прыжковая акробатика (со снарядами и без них). Эти основные виды культивируются в цирке и по сей день.

Второе направление в развитии акробатики - спортивное - связано с возникновением кружков любителей акробатики (в том числе и в России).

## **РАЗВИТИЕ АКРОБАТИКИ В РОССИИ**

На территории Древней Руси акробатика вначале развивалась самостоятельно. Она пользовалась большим успехом у широких масс населения и составляла обязательную часть различных увеселительных зрелищ.

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 XVII века в России уже были свои мастера-акробаты различных специальностей, которые обучали акробатическим упражнениям.

В 1900 году в Петербурге появились самодеятельные акробатические кружки, а в 1901 году состоялось первое выступление акробатов-любителей.

После революции, большую роль в популяризации акробатики как вида спорта сыграли Всесоюзные физкультурные парады.

В 1938 году А.К. Бондарев, руководитель Всесоюзной секции акробатики, разработал первую классификационную программу и правила соревнований по акробатике.

В 1939 году в Москве прошли первые Всесоюзные соревнования по акробатике, которые стали и первыми в мире.

Начиная с 1967 года Федерация спортивной акробатики СССР организует международные матчи по телевидению, с 1972 года - международные соревнования на приз памяти лётчика-космонавта СССР, почётного президента федерации В. Н. Волкова.

В 1974 году в СССР в Москве состоялся 1-й личный чемпионат мира (участвовали спортсмены Болгарии, Великобритании, Венгрии, Польши, СССР, США, ФРГ и Швейцарии). Чемпионами стали 13 советских спортсменов.

В 1975 году в Швейцарии проведены первые соревнования на Кубок мира по спортивной акробатике.

## СОВРЕМЕННАЯ СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА

Спортивная акробатика - это соревнования в выполнении комплексов специальных физических упражнений (прыжковых, силовых и др.), связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры.

Спортсмены акробаты отличаются правильной осанкой, рельефной и гармонично развитой мускулатурой. Действия их характеризуются высокой координированностью, смелостью, красотой движений, широким диапазоном сложности и разнообразия акробатических упражнений.

Современная акробатика имеет большое значение в подготовке высококвалифицированных спортсменов различных специализаций. Это объясняется тем, что установлена зависимость между акробатической подготовкой спортсменов и повышением спортивного мастерства в тех видах спорта, которые предъявляют повышенные требования к ловкости, смелости и решительности, ориентировке в пространстве, вестибулярной устойчивости и навыкам самостраховки.

Каждый хороший акробат способен сделать стойку на руках, любой переворот, пройтись колесом или же сделать одинарное или двойное сальто.

### СОВРЕМЕННАЯ АКРОБАТИКА ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ 3 ВИДА:

#### Прыжковая акробатика.



## Парная акробатика.



## Групповая акробатика.

