

# Акробатика

Для укрепления здоровья.

## Акробатика

*Акробáтика (лат. akrobateō — «хожу на цыпочках» — лезу вверх)*

*1.вид физических упражнений типа гимнастических*

*2.жанр циркового искусства (акробатика силовая, прыжковая и др.).*

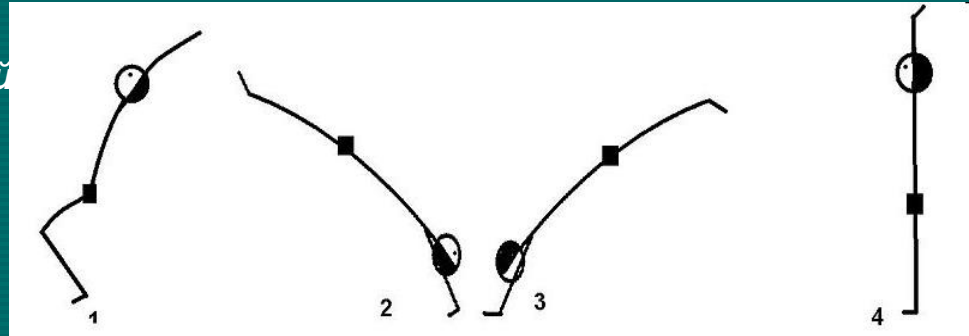
*3.вид спорта*

*Выделяют спортивную акробатику — соревнования в выполнении комплексов специальных физических упражнений (прыжковых, силовых и др.), связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры. В Международной федерации спортивной акробатики — ИФСА (IFSA; основана в 1973) св. 30 стран (1993). Чемпионаты мира с 1974, Европы с 1978.*

*Специальная акробатика (прыжки, падения, перекуты, фляк, рондад, сальто и т. д.) применяется для подготовки спортсменов и бойцов в единоборствах и выработки у них гибкости, ловкости и координации движения.*

## Элементы акробатики

**Фляк** — переворот назад, осуществляемый с толчка с ног. Элемент спортивной акробатики, спортивной и художественной гимнастики и т. п. Спортсмен выполняет толчок с ног, запрокидывается назад, встаёт на руки и затем снова на ноги (бросок с рук на ноги называется курбетом). Фляк выполняется как «с места», так и в связке — например, рондад-фляк-сальто.



**Фляк**

От французского *ronnade*. Вид акробатического переворота. В отличие от других переворотов рондад обеспечивает поворот спортсмена вокруг продольной оси. В спортивной акробатике наиболее распространен рондад - боковой переворот с поворотом на 180 градусов во второй половине элемента (при броске с рук на ноги). В художественной гимнастике, цирковом искусстве и др. применяются другие виды рондадов. В основном р. применяется как динамический элемент, когда надо развернуться (например, для фляка) без потери скорости.

**Перекатами** будем понимать движения, обязательной фазой, которой является оборот тела (и, возможно, не один) вокруг продольной оси (позвоночника).

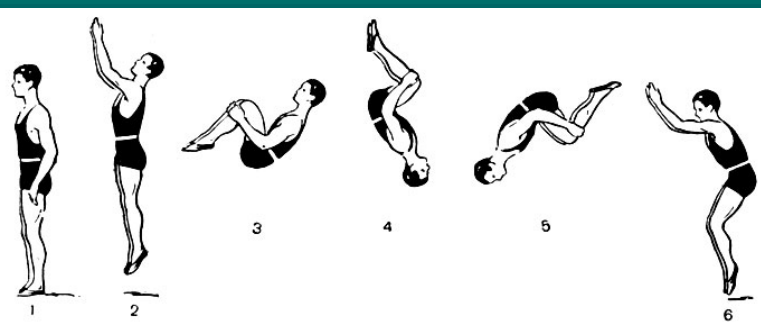


**Перекат**

**Сальто** (итал. salto — прыжок) — вращательное движение на 360 и более градусов с места через голову на ноги. Бывает разных видов: в группировке (обычное сальто), согнувшись (углом), в полугруппировке (рваная группировка), прогнувшись и выпрямившись.

Сальто является основным элементом в спортивной акробатике. Оно представляет собой переворот в воздухе через голову. Делается в группировке или без неё. Обычно сальто выполняется с ног, что требует развития определенной прыгучести у спортсмена.

Различных видов сальто существует огромное множество. Вот некоторые из них:



**Заднее сальто**

### Заднее сальто

1. Обычное - с группировкой.
2. Прогнувшись - группировка с прямыми ногами.
3. Бланш - сальто без группировки, тело ровно прямо или с слегка согнутыми ногами - для красоты.
4. Гейнер
5. Стрекаса
6. От стены - сальто после 1-2-3 и более шагов вверх по стене.
7. Овербах

### Боковое сальто

Стандартное — переворот через голову вбок в группировке.

Арабское сальто — боковое сальто с небольшой группировкой. Выполняется с одной ноги или двух.

### Сальто вперед

Сальто вперед с верхним замахом

Сальто вперед с нижним замахом

Сальто вперед «Козлом»

Сальто вперед от стены

Внутренний гейнер



**Сальто вперед**

## Виды

### **Прыжковая:**

Акробатические прыжки на дорожке длиной 30 метров не учитывая разбег.

Фляк

Рондад

Сальто

### **Парная:**

Силовая пара — двое юношей.

Смешанная пара — юноша и девушка.

Женская пара — две девушки.

### **Групповая:**

Мужские группы — четверо юношей.

Женские группы — три девушки.

### **Специальная**



Пожилой человек в стойке на одной руке, Голливуд, США



Пожилой человек в равновесии на предплечьях, Голливуд, США



Пожилой человек в прыжке курбет, Голливуд, США

## История акробатики

**Акробатика, как вид физических упражнений, возникла в глубокой древности. Изображения на сохранившихся памятниках, сосудах, фресках и других изделиях свидетельствуют о том, что этот вид спорта был известен в Древнем Египте за 2300 лет до н. э.**

**Занимались акробатическими упражнениями и в Древней Греции. На Крите наряду с театрализованными процессиями, связанными с уборкой урожая и различными церемониями, проводились игры с быками, составной частью которых были акробатические упражнения.**

**Акробатические упражнения с быками в XIX в. встречались также у африканского племени фульбе в северной Нигерии (западная Африка), у племени мораван в южной Индии. Такие игры с быками русский профессор Ефименко видел даже в 1913 г. у басков в Пиринейских горах.**

**Подобные игры с быками, по-видимому, существовали в древности и у народов нашей страны: до сих пор в таджикской борьбе сохранилось название «бычий пережат».**

**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.**

**В 420 г. до н. э. была распространена пляска на вертящемся гончарном круге, сочетаемая с акробатическими упражнениями. 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 Италии Венецианская республика устраивала «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.**

Впервые технику акробатических упражнений попытался описать в специальном руководстве для акробатов-профессионалов Тюккаро. В конце XIX в. Стрели написал книгу «Акробатика и акробаты», в которой охарактеризовал различные жанры профессиональных артистов и описал технику ряда акробатических упражнений.

На Руси акробатика развивалась самостоятельно. Она пользовалась большим успехом у широких масс населения и составляла обязательную часть 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 в. в России уже были свои мастера-акробаты различных специальностей, которые обучали акробатическим упражнениям.

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

Профессиональное направление 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 включением акробатических элементов в гимнастику и с возникновением кружков любителей акробатики (в особенности в России). С пола акробатические упражнения переносятся на снаряды.