

## **Содержание:**

image not found or type unknown



## **Введение**

Физические упражнения, которые в дальнейшем стали называться акробатическими, возникли в глубокой древности. Название “акробат” произошло от греческого слова «акробатес», что в переводе означает «подымающийся вверх», «подымающийся ввысь». От этого слова в дальнейшем образовалось понятие «акробатика».

Быстрое развитие акробатики объясняется следующим: акробатические упражнения являются эффективным средством воспитания и совершенствования физических и морально-волевых качеств, необходимых в быту, спорте и трудовой деятельности.

Профессиональное направление развивалось по пути все более узкой специализации.

Выделяются виды цирковой акробатики: акробатика на лошадях, силовая акробатика, плечевая акробатика, прыжковая акробатика.

Второе направление в развитии акробатики- спортивное, связано с включением акробатических элементов в гимнастику и с возникновением кружков любителей акробатики.

## **Обоснование выбора темы**

В моей жизни всегда был спорт. Все началось с акробатики. Мне очень нравится этот вид спорта. Акробатика, очень интересный вид спорта. Именно, поэтому я хочу поделиться своими знаниями в этой области.

## **Актуальность выбранной темы**

Акробатика- вид физических упражнений гимнастического типа, жанр циркового искусства. Этот вид спорта появился во время древности. И весьма быстро развивался. Этот вид спорта всегда будет полезный для здоровья человека. Поэтому, эта тема очень актуальна.

### Основные цели

1. Рассмотреть возникновение и развитие акробатики.
2. Изучить какую несет пользу акробатика здоровья.
3. Рассмотреть виды упражнений.
4. Рассмотреть требования безопасности.

### Задачи исследования

1. Изучить возникновение акробатики.
2. Рассмотреть развитие акробатики.
3. Изучить виды упражнений.
4. Изучить требования безопасности.

## Основная часть

### Глава первая (возникновение и развитие акробатики)

#### История возникновения 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.

В Древнем Риме акробатические упражнения демонстрировали странствующие артисты- «циркуляторы».

Впервые технику акробатических упражнений попытался описать в специальном руководстве для акробатов-профессионалов Тюккаро, в конце 19 в. Стрели написал

книгу «Акробатика и акробаты», в которой охарактеризовал различные жанры профессиональных артистов и описал технику ряда акробатических упражнений.

## **Развитие акробатики в России**

На Руси акробатика развивалась самостоятельно. 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 17 в. В России уже были свои мастера-акробаты различных специальностей, которые обучали акробатическим упражнениям.

В 1900 г. В Петербурге появились самодеятельные акробатические кружки, а в 1901 г. состоялась первое выступление акробатов-любителей. Но лишь в 1938 г. А.К. Бондарев, руководитель Всесоюзной секции, разработал первую классификационную программу и правила соревнований по акробатике. В 1939 г. в Москве прошли первые Всесоюзные соревнования по акробатике, которые стали первыми и в мире.

В 1974 г. в Москве состоялся 1-й личный чемпионат мира. Чемпионами стали 13 советских спортсменов. В 1975 г. в Швейцарии проведены первые соревнования на Кубок Мира по спортивной акробатике.

Глава вторая (акробатические упражнения).

Акробатические упражнения.

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки.

Виды упражнений:

1. Перекаты
2. Кувырки
3. Перевороты без фазы полета
4. Перевороты с фазой полета

Акробатические упражнения применяются в различных частях занятия в зависимости от поставленных задач. Чаще всего используются в разминке. При разучивании сложных кувырков и переворотов необходимо использовать

дополнительные маты.

Группы упражнений:

1. Акробатические прыжки.
2. Балансирование.
3. Бросковые упражнения.

Далеко не все, кто присутствует на соревнованиях, представляют себе, как долг и сложен путь спортсмена от тренировочного зала до арены крупных соревнований.

Значение акробатических упражнений.

Физическое воспитание специфично. Наряду с оздоровительными и прикладными целями оно решает также задачи подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Акробатические упражнения помогут занимающимся овладеть простейшими видами движений, наиболее рациональными и быстрыми способами.

Акробатическая подготовка должна войти в учебно-тренировочный процесс спортсменов как одно из основных средств индивидуального физического совершенствования и повышения спортивного мастерства.

Значение акробатической подготовки в то же время не исчерпывается только совершенствованием физических качеств. Она в известной мере содействует морально-волевой и психологической подготовке спортсменов.

Польза акробатики для здоровья:

1. Тренирует мышцы.
2. Развивает выносливость и силу.
3. Придает телу гибкости.
4. Улучшает координацию движений, ориентацию в пространстве.
5. Укрепляет вестибулярный аппарат и иммунитет.
6. Улучшает обмен веществ и работу сердечно-сосудистой системы.

Глава третья (требования к безопасности).

Самое важное в акробатике- техника безопасности, от этого зависит жизнь и здоровье человека.

Общие требования безопасности во время занятий акробатикой:

Учащийся должен:

1. Пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья.
2. Иметь опрятную спортивную форму, соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия.
3. Выходить из раздевалки по первому требованию учителя.
4. После болезни предоставить учителю справку от врача.
5. Присутствовать на уроке в случае освобождения врачом от занятий после болезни.
6. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.
7. Иметь коротко остриженные ногти.
8. Знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Учащимся нельзя:

1. Резко открывать двери виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале.
2. Вставлять в розетки посторонние предметы.
3. Пить холодную воду до и после урока.
4. Заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

## **Заключение**

Использование средств акробатики в подготовке высококвалифицированных спортсменов различных специализаций приобретает все более широкий размах. Это объясняется тем, что, установлена зависимость между акробатической подготовкой спортсменов и повышением спортивного мастерства в тех видах спорта, которые предъявляют повышенные требования ловкости, смелости и решительности, ориентировки в пространстве, вестибулярной устойчивости и навыкам самостраховки.

Спортсмены акробаты отличаются правильной осанкой, рельефной и гармонично развитой мускулатурой.

Спортивная акробатика-соревнования в выполнении комплексов специальных физических упражнений, связанных с сохранением равновесия и вращением тела с

опорой и без опоры.

## **Список литературы**

1. Бойко В.В., Целенаправленное развитие двигательных способностей человека, Физкультура и спорт, 1987г., 208стр.
2. Войцеховский С.М., Книга тренера, Физкультура и спорт,1971г., 278 стр.
3. Гужаловский А.А., Развитие двигательных качеств у школьников, Народная асвета,1978г., 88стр.
4. КоренбергВ.Б., Проблема физических и двигательных качеств, Теория и практика физической культуры, 1996г., 5стр.
5. Озолин Н.Г., Молодому коллеге, Физкультура и спорт, 1988г., 288 стр.