

Отличие гимнастики от акробатики



Часто родители детей задают вопрос:

«Чем акробатика отличается от гимнастики?»

Тренеры регионального Центра развития видов гимнастики разъясняют специфику данных понятий.



Гимнастика считается очень похожей на акробатику, часто подразумевается, что это слова синонимы. Но разница между ними в ряде контекстов весьма значительна.

Под современной гимнастикой чаще всего понимается спортивная дисциплина, предполагающая проведение соревнований между атлетами, которые заключаются в том, что они выполняют различные упражнения со специальными снарядами. Если спортсмен участвует на официальных соревнованиях, то по итогам выставляется судейская оценка.

Главный критерий оценки и фокус, за счет которого выполняются все элементы упражнений – это сила спортсмена. Если ее будет недостаточно, то эффектность и качество его выступления будут невысокими. В некоторых случаях гимнасту нужно также показывать и ловкость, которая является, в свою очередь, атрибутом другого занятия — акробатики.



Акробатика – особый раздел гимнастики. Он представляет собой атлетические занятия и выступления, в основе которых — выполнение упражнений на ловкость. Кроме того, в акробатике важны прыгучесть, способность балансировать, а также сила — как и в случае с гимнастикой в целом.

Акробатика бывает частью спортивной или цирковой гимнастики. Основные элементы спортивной акробатики — соревновательные упражнения в виде прыжков, перекатов, сальто. Циркачи способны выполнять очень большое количество акробатических трюков, которые могут сопровождаться, например, жонглированием, скачками на лошадях.

Главное отличие гимнастики от акробатики в том, что первый термин соответствует всему комплексу занятий, выполняемых за счет силы и ловкости, а второй — упражнениям, в основе которых, прежде всего, ловкость. Акробатика — важнейшая часть современной гимнастики — как спортивной, так и цирковой. Рассматриваемые категории упражнений во многих случаях взаимно дополняются.

Подытожим все сказанное: акробатика — часть современной гимнастики, оба рассматриваемых занятия во многих случаях взаимно дополняются.

Основное отличие гимнастики от акробатики в том, что гимнастика включает в себя упражнения в самом широком спектре — силовые, на ловкость, на балансирование, а акробатика как часть гимнастики предполагает выполнение атлетами упражнений главным образом на ловкость и балансирование.

