

# История возникновения акробатики

Мамаев Дмитрий

5 «В» класс

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



Акробатика, как вид физических упражнений, появилась в глубокой древности. Изображения на сохранившихся памятниках, сосудах, фресках доказывают, что акробатика была известна в Древнем Египте за 2300 лет до н.э.

В Древней Греции тоже практиковали акробатические упражнения.

На Крите вместе с театрализованными процессиями, посвященными завершению уборки урожая и различными церемониями, проводились игры с быками, частью которых были акробатические элементы.



**В Древнем Риме акробатические элементы демонстрировали бродячие артисты — «циркуляторы».**



**Вместе с акробатикой они выполняли и многие другие упражнения, такие как хождение по канату, дрессировку и другое, давшее начало цирковому искусству.**

**В эпоху Возрождения в Италии в Венецианской республике проводились «конкурсы живой архитектуры», заключающиеся в построении акробатических пирамид. Группа, построившая наиболее высокую пирамиду получала приз.**



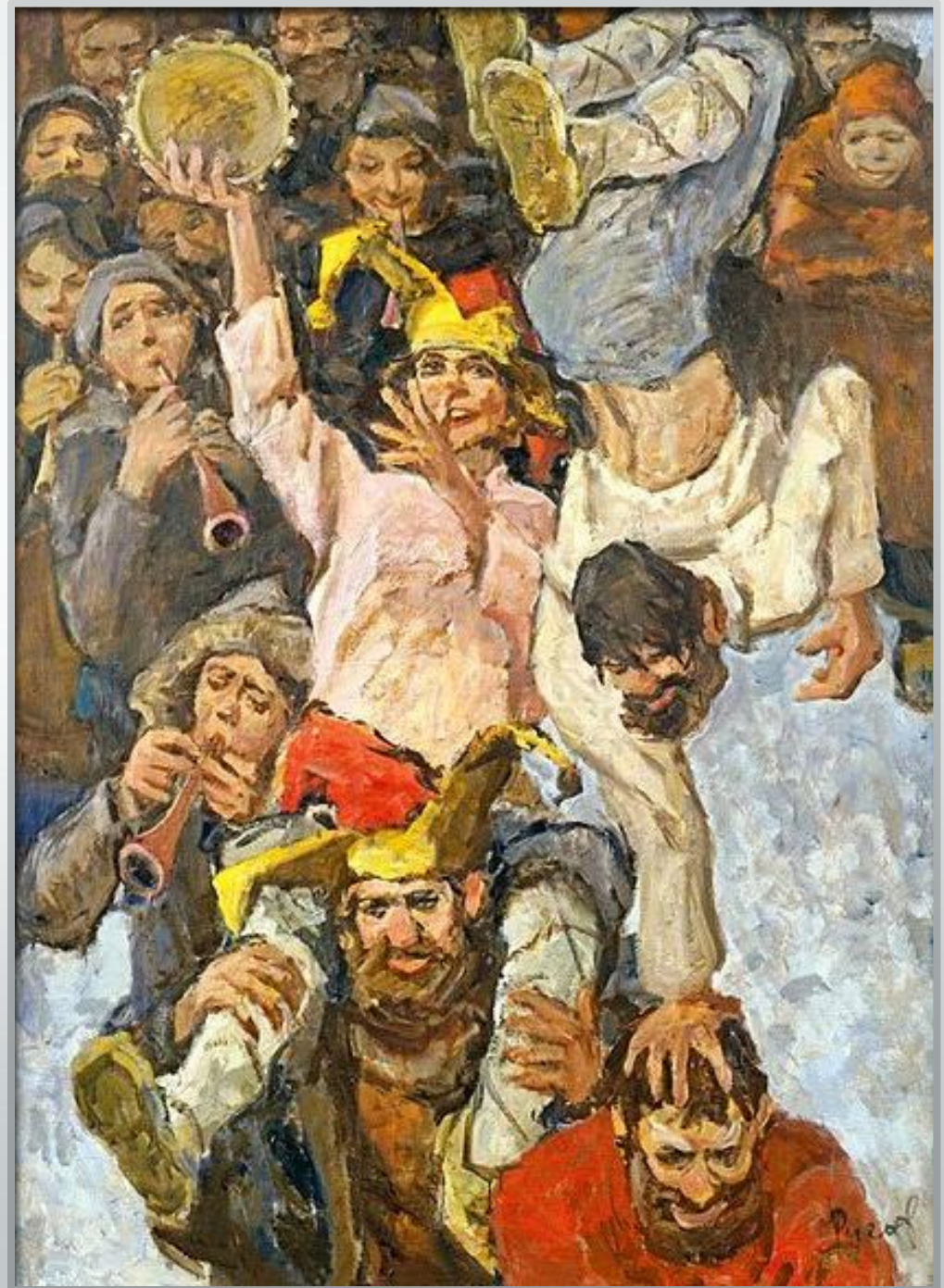
**На территории России акробатика развивалась самостоятельно.**

**На Руси акробатика пользовалась большим успехом у самых разных слоев населения и обязательно входила в программу увеселительных зрелищ.**



**Древнерусские скоморохи могли и плясать, и показывать фокусы, жонглировать и исполнять акробатические трюки.**

**Позднее, одиночные выступления переросли в групповые.**





**В первой половине XVII в. в России появились свои мастера-акробаты различных специальностей, которые обучали акробатическим упражнениям.**





**В конце XVIII в. в столичных цирках Европы появились акробатические упражнения, которые быстро стали неотъемлемой частью профессиональных цирковых представлений. А в XIX в. акробатические упражнения стали включаться в буржуазные национальные системы гимнастики.**

**Отсюда было положено начало развития двух линий в дальнейшем развитии акробатики: профессионально-цирковая и спортивно-любительская.**



**В 1900 г. в Петербурге появились самостоятельные акробатические кружки, а в 1901 г. состоялось первое выступление акробатов-любителей. Без таких выступлений акробатов-любителей не обходился ни один крупный спортивный вечер.**



**Большую роль в популяризации акробатики сыграли Всесоюзные физкультурные парады, которые проходили регулярно с 1936 года.**

**Лишь в 1938 году А.К. Бондарев,  
руководитель Всесоюзной секции,  
разработал правила  
соревнований по акробатике  
и первую классификационную  
программу.**

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

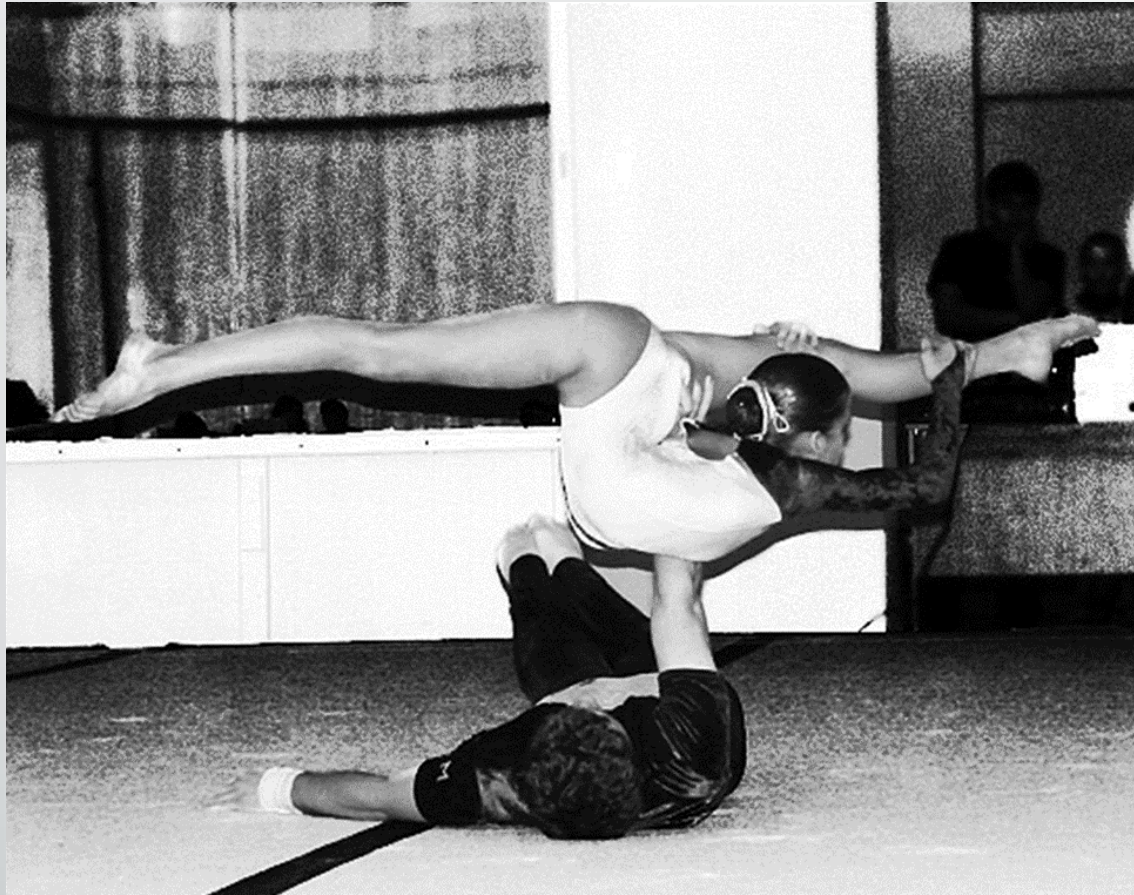




**С 1940 в соревнованиях по акробатике стали принимать участие женщины.**

**С 1951 проводятся юношеские соревнования.**

**С 1967 Федерация спортивной акробатики СССР организует международные телевизионные матчи.**

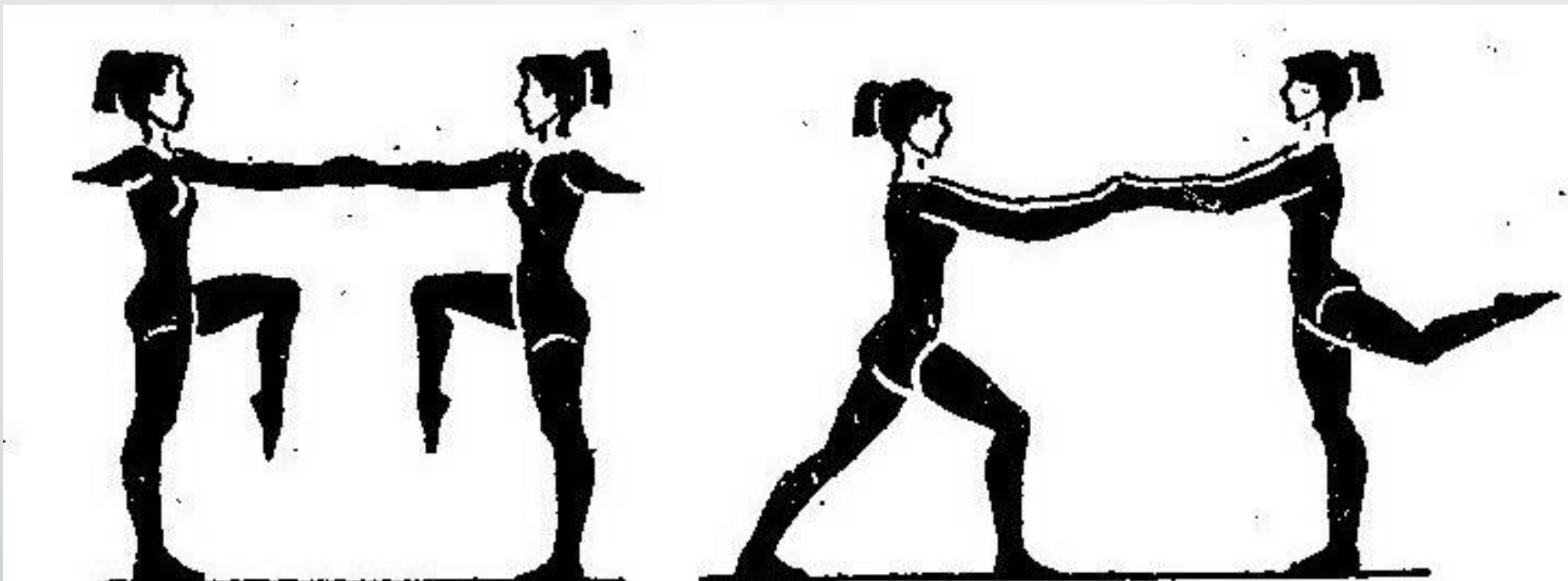


**В 1974 в Москве состоялся 1-й личный чемпионат мира (при участии спортсменов Болгарии, Венгрии, Великобритании, Польши, СССР, США, ФРГ и Швейцарии). Чемпионами стали 13 советских спортсменов.**

**Акробатика – вид спорта, включающий в себя выполнение сложных физических упражнений, основанных на сохранении равновесия в том или ином положении и на вращении тела в пространстве.**



**Равновесие** - это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге.



**Согнув ногу** — тело вертикально; опора на всю ступню выпрямленной ноги, свободная нога согнута и приподнята вперед.

**Высокое равновесие** — тело вертикально, свободная нога отведена назад до горизонтального положения.

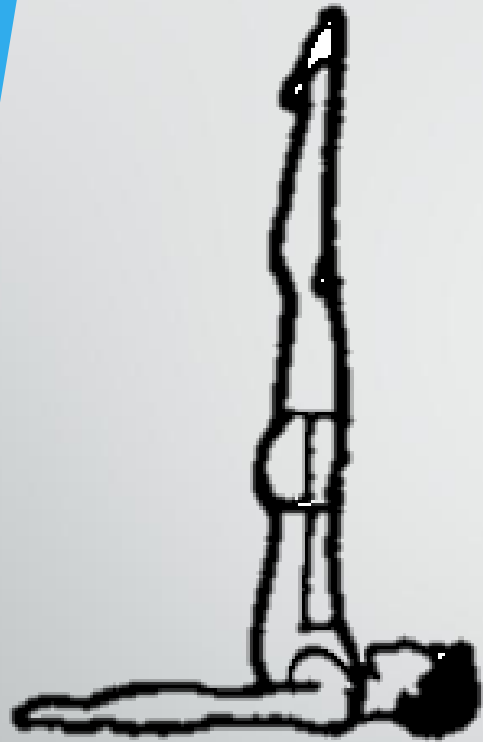


Равновесие «Ласточка» - тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч.

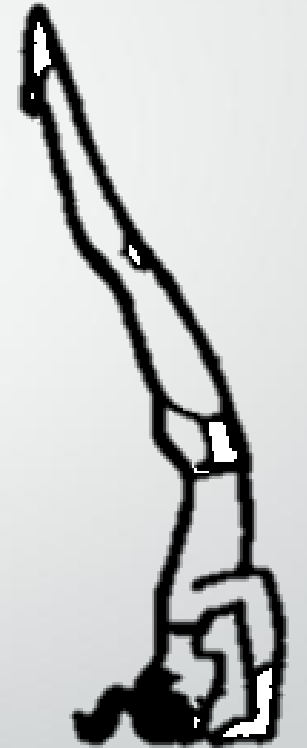


Технически правильное выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд.



**Стойка** - статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.



Систематическое выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно - сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища.



**Стойка на лопатках -  
стойка с опорой на  
лопатки, затылок,  
локти и  
с поддержкой руками  
под спину.**



**Стойка на лопатках,  
руки на полу - то же,  
но без поддержки  
руками о спину.**



**Стойка на голове  
— тело прямое с  
опорой на руки и  
голову.**



**Стойка на руках -  
тело прямое с  
опорой на кисти.**