

История акробатики

*Подготовила
Сенькина Дарья (с родителями)*

Единственная красота, которую
я знаю, - это здоровье.
Гейне Генрих

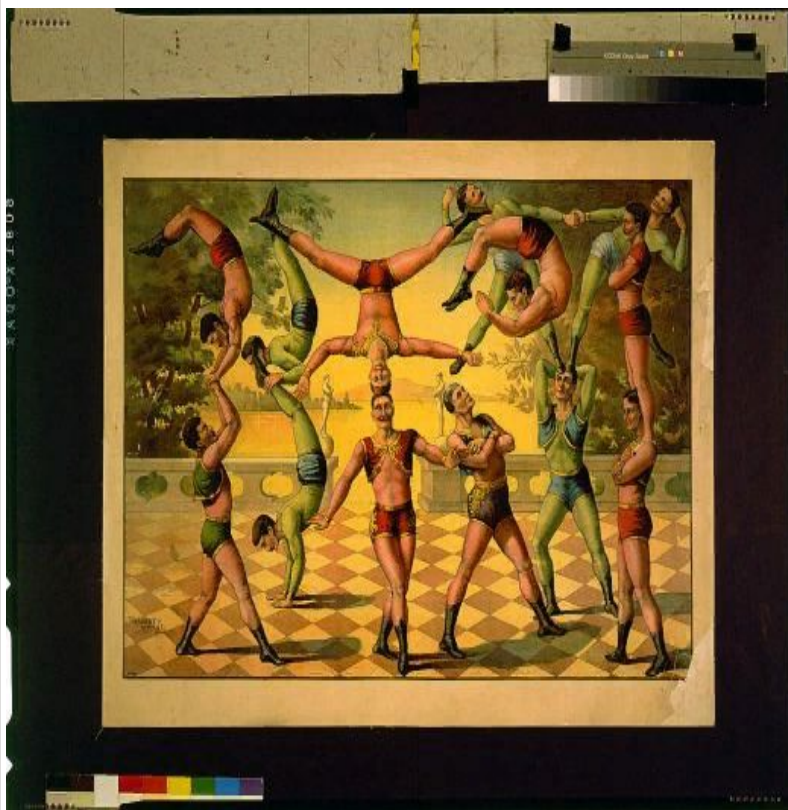


I. В одной из песен «Одиссеи» Гомер рассказывал, как пирующих развлекали два прыгуна, которые, соглашаясь со звонкой ирирой прыжки ... проворно какали». Слово «акробат» произошло от греческого «акробатэс», что означает «кожу на цыпочках, лезу вверх». Акробатика, как вид физических упражнений, возникла в глубокой





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



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



кружки, а в *1901* г. состоялось первое выступление акробатов-любителей. Вплоть до империалистической войны *1914* г. такими выступлениями акробатов-любителей сопровождается большинство крупных спортивных вечеров. Большую роль в популяризации этого вида спорта сыграли Всесоюзные физкультурные парады, которые проходили регулярно с *1936* года. Но лишь в *1938* году А.К. Бондарев, руководитель Всесоюзной секции, разработал первую классификационную программу и правила соревнований по акробатике. В *1939* году в Москве прошли первые Всесоюзные соревнования по акробатике.



участвуют женщины. С 1951 проводятся юношеские соревнования. С 1967 Федерация спортивной акробатики СССР организует международные матчи по телевидению, с 1972 - международные соревнования на приз памяти лётчика-космонавта СССР, почётного президента федерации В.Н. Волкова



Чемпионат мира
(участвовали
спортсмены Болгарии,
Великобритании,
Венгрии, Польши,
СССР, США, ФРГ и
Швейцарии).

Чемпионами стали *13*
советских
спортсменов. В *1975* в
Швейцарии
проведены первые
соревнования на
Кубок мира по

спортивной

акробатики оказали
социалистические
страны; начиная с 1957 г.
проводятся
традиционные
соревнования по
акробатике среди стран.
Международная
федерация по
спортивной акробатике
(ИФСА) была создана в
1973 г. Начиная с 1974 г.
раз в 2 года проводятся
чемпионаты мира по
акробатике, а в
промежуточные годы -



Акробатические упражнения являются:

- **средством совершенствования и развития физических качеств;**
- **эффективным средством воспитания морально-волевых качеств личности;**
- **акробатические упражнения необычны и зрелищны.**

Систематические занятия акробатикой развивают

- Координацию
- Скорость
- Гибкость
- Выносливость
- Точность движений
- Чувство равновесия



Современные проблемы здоровья детей

Отрицательные факторы

- Ограничение двигательной активности.
- Большие зрительные и учебные нагрузки.
- Неблагоприятная экологическая обстановка.
- Низкий уровень культуры здорового образа жизни

Как следствие

- Ухудшение физических качеств.
- Ухудшение зрения.
- Нарушения осанки.
- Склонность к простудным заболеваниям.
- Ухудшение ориентации в пространстве.
- Ухудшение вестибулярной устойчивости.
- Чувство хронической



Занятия акробатикой и здоровье ребёнка

- Акробатика, представляя собой (как и другие виды спорта) систему разумно организованных физических упражнений, наилучшим образом справляется с проблемой детской гиподинамии.
- Совершенствуются все основные функции организма.
- Улучшаются иммунобиологические свойства кожи и крови,
- Активизируют процессы тканевого обмена.
- В крови увеличивается содержание гемоглобина, белых кровяных телец, эритроцитов и лимфоцитов.
- Повышается общий иммунитет. Улучшается сопротивление организма

Занятия акробатикой и здоровье ребёнка

Занятия акробатикой повышают общий тонус центральной нервной системы. Это стимулирует защитные силы организма ребёнка, способствует сохранению бодрости и жизнерадостности. Занимаясь с другими детьми, ребенок получает массу положительных эмоций.





Занятия акробатикой и здоровье ребёнка

- Тренированный с помощью акробатики организм способен вырабатывает больше химических соединений, которые служат источником энергии для всех биохимических процессов,
- Это позволяет ребёнку тратить больше энергии на развитие умственных способностей.

Акробатика и формирование осанки у детей



- Большое значение для формирования правильной осанки у детей имеют хорошее развитие мышц спины, эластичность связок и амортизационные способности позвоночника, что прекрасно обеспечивают занятия акробатикой

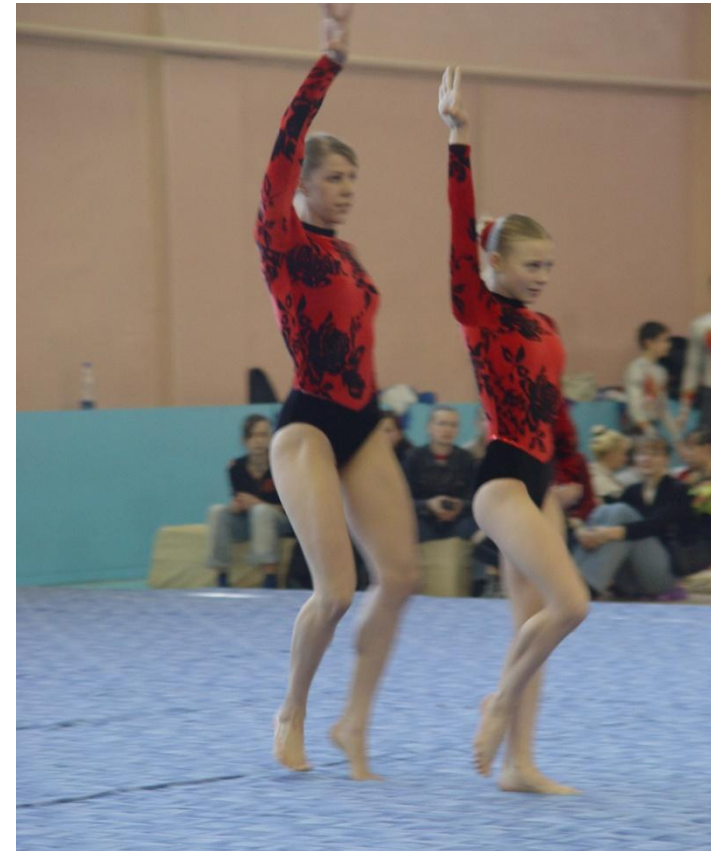
Занятия акробатикой и здоровье ребёнка

- *Подвижный, быстрый человек гордится стройным станом. Сидящий сиднем целый век подвержен всем изъяснам.*

Авиценна

Человек, который занимается акробатикой (хотя бы два года занятий) с лёгкостью преуспеет в любом другом виде спорта

Занятия акробатикой нравятся детям любого возраста. Выполнение акробатических упражнений, особенно в парах и группах вызывают большой интерес у детей. Специальные костюмы, подобранная музыка делают возможным показ акробатических упражнений на публике. Такие выступления с акробатическими композициями очень красивые и зрелищные, они приносят хорошее настроение и зрителям и исполнителям.



Выводы

- **Акробатика для детей – это эффективный метод воспитания и совершенствования не только физических, но и морально-волевых качеств.**
- **Это способ укрепления и сохранения здоровья.**
- **Навыки, полученные на занятиях акробатикой, могут быть использованы в самых неожиданных спортивных и жизненных ситуациях.**

Спасибо за внимание!

