

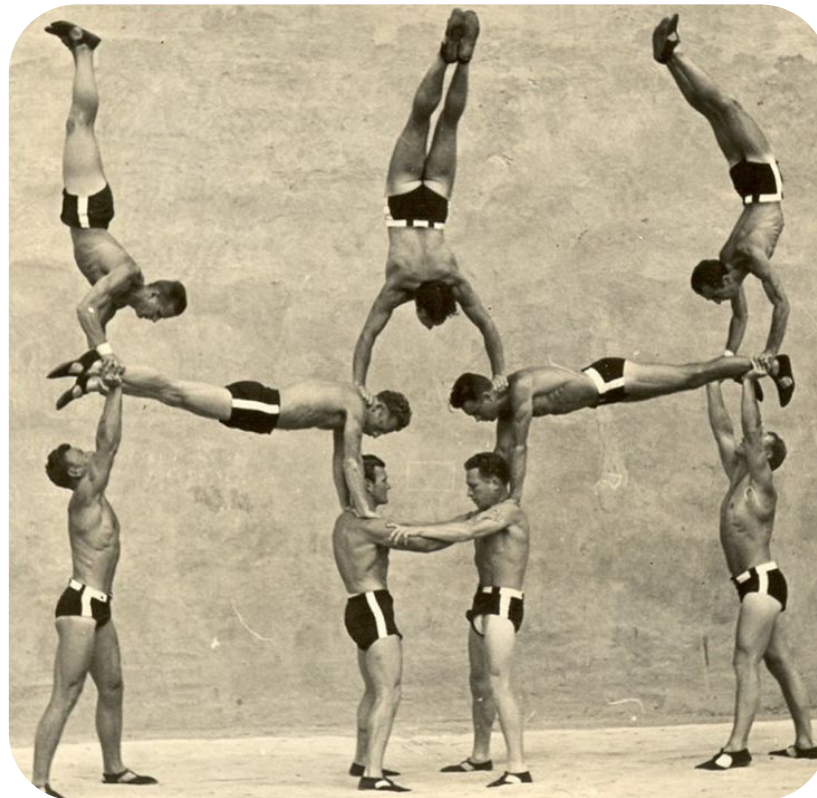
## **Акробатика.**

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

Акробатика - это разновидность физических упражнений схожих с гимнастикой, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку.

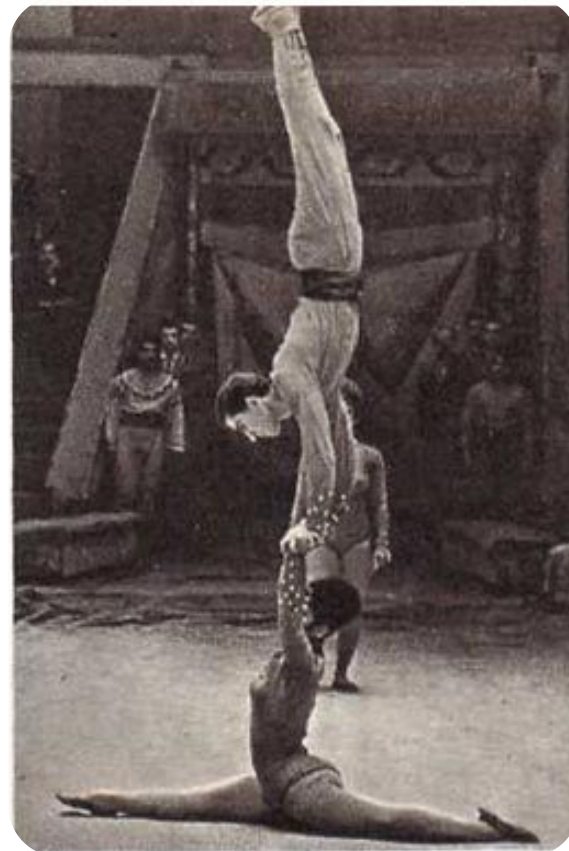


На территории Древней Руси акробатика вначале развивалась самостоятельно. Она пользовалась большим успехом у широких масс населения и составляла обязательную часть различных увеселительных зрелищ.



В первой половине XVII века в России уже были свои мастера-акробаты различных специальностей, которые обучали акробатическим упражнениям.

В 1900 году в Петербурге появились самодеятельные акробатические кружки, а в 1901 году состоялось первое выступление акробатов-любителей.



После революции, большую роль в популяризации акробатики как вида спорта сыграли Всесоюзные физкультурные парады.

В 1938 году А.К. Бондарев, руководитель Всесоюзной секции акробатики, разработал первую классификационную программу и правила соревнований по акробатике.



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

Начиная с 1967 года Федерация спортивной акробатики СССР организует международные матчи по телевидению, с 1972 года - международные соревнования на приз памяти лётчика-космонавта СССР, почётного президента федерации В. Н. Волкова.

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





## Современная спортивная акробатика.

Спортивная акробатика - это соревнования в выполнении комплексов специальных физических упражнений (прыжковых, силовых и др.), связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры.



Современная акробатика имеет большое значение в подготовке высококвалифицированных спортсменов различных специализаций. Это объясняется тем, что установлена зависимость между акробатической подготовкой спортсменов и повышением спортивного мастерства в тех видах спорта, которые предъявляют повышенные требования к ловкости, смелости и решительности, ориентировке в пространстве, вестибулярной устойчивости и навыкам самостраховки.



