

Воронежский техникум строительных  
технологий  
прикладная информатика (по отраслям)  
Физическая культура

# Акробатика

Выполнил: Ращупкин А.  
А.  
Проверил: Федотов И.Г.

**Акробатика** (от др.-греч. ἀκρο-βαῖτω «ходить по краю» ← ἄκρος «край» + βαῖτω «топтать; ступать, ходить») — разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку. С 2016 года акробатика включена в олимпийские виды спорта.

Акробатику можно разделить на следующие виды:

**Спортивная акробатика.** Это отдельный вид спорта. В спортивной акробатике существует несколько видов программ: прыжковая, парная и групповая. В прыжковой акробатике спортсмен выполняет акробатические прыжки на специальной дорожке длиной 30 метров. В парной и групповой акробатике спортсмены выполняют акробатические упражнения различной сложности парами или группами. Пары и группы могут быть мужскими, женскими или смешанными.

**Цирковая акробатика.** Включает в себя несколько жанров циркового искусства: воздушная акробатика, прыжковая акробатика, силовая акробатика и другие.

**Специальная акробатика.** Этот вид акробатики применяется для тренировки спортсменов различных видов спорта или разных направлений танцев. То есть по сути это различные акробатические элементы (прыжки, перекуты, сальто, падения и другие), используемые в том или ином виде спорта или танцев.

**Спортивная акробатика** — вид спорта, соревнования в выполнении акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия (баланси́рование) и вращением тела с опорой и без опоры.

В соревнования входят: упражнения женских, смешанных и мужских пар, групповые упражнения женщин (втроём) и мужчин (вчетвером). В каждом виде программы спортсмены выполняют по два-три обязательных и произвольных упражнения: в акробатических прыжках — темповое (включает сальто с поворотом не более чем на  $180^\circ$ ) и винтовое (включает сальто с поворотом не менее чем на  $360^\circ$ ); в парных и групповых упражнениях — статическое (с баланси́рованием) и темповое (вольтижировочное). Выступления спортсменов оцениваются по системе, принятой в спортивной гимнастике. Все партнёры в паре или группе должны принадлежать к одной из возрастных категорий: 11-16 лет, 12-18 лет, 13-19 лет, 14 и старше (старшие разряды)

## Женские пары



Упражнения в паре

групповые упражнения  
женщин (втроем)

## Мужские пары



Упражнения в паре

групповые упражнения  
мужчин (вчетвером)

Как олимпийский вид спорта спортивная акробатика возникла в 1932 году на 10-х Олимпийских играх, когда мужские акробатические прыжки (тамблинг) вошли в программу соревнований по гимнастике как отдельный вид спорта (показательные соревнования по ним проводились на Олимпиадах 1996 и 2000 годов). С этого времени по ним стали проводиться соревнования в Великобритании, США и других странах. В СССР как самостоятельный вид спорта сформировалась в конце 1930-х годов. Первый всесоюзный чемпионат по спортивной акробатике состоялся в 1939 году. Женские соревнования проводятся с 1940 года, юношеские — с 1951 года. Первый личный чемпионат мира по спортивной акробатике состоялся в Москве в 1974 году. Первые соревнования на Кубок мира по спортивной акробатике прошли в Швейцарии в 1975 году. Групповая акробатика никогда не была Олимпийским видом спорта.



## Немного истории

Акробатика уходит своими корнями в древние века — она была известна еще за 2300 лет до н.э. в Египте, Греции и на острове Крит. Акробатические трюки на праздниках и городских гуляниях показывали артисты, называемые «циркуляторы». Богатые горожане могли позволить себе даже содержать своих собственных акробатов.

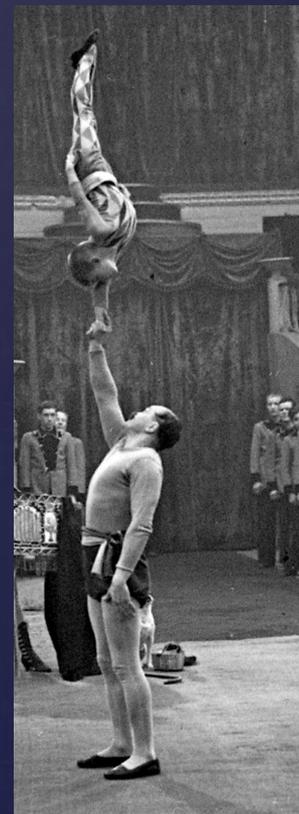
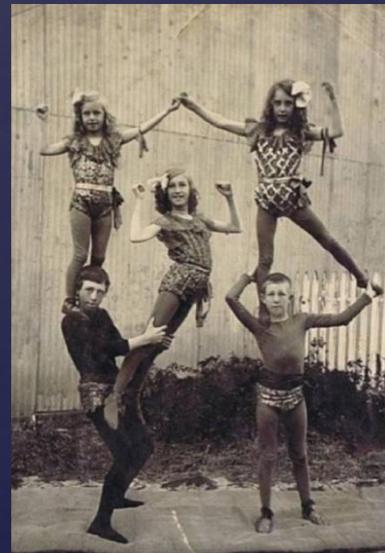
В средневековье были распространены конкурсы «живой архитектуры». На них акробаты соревновались в построении самых высоких пирамид.

С 18 в. акробатические номера стали обязательной составляющей цирковых программ. А с 19 в. их начали включать в программу гимнастической подготовки. Так дисциплина разделилась на два основных направления: цирковая и спортивная.



Спортивная развивалась очень быстро. Это было обусловлено универсальностью упражнений. Их использовали в качестве основы для множества дисциплин. Цирковое направление оставалось узко специализированным, поскольку циркачи могли длительный период демонстрировать одни и те же номера. Выделились несколько подвигов цирковой акробатики, которые существуют и сегодня.

Распространена была акробатика и на Руси: акробаты всегда принимали участие в развлекательных мероприятиях. 17 в. в России уже имелись акробаты-мастера некоторых направлений, а также обучающие тренеры. 1900 г. в Питере стали открываться специализированные секции, а в 1901 г. акробаты-любители впервые продемонстрировали свое искусство. 1938 г. А.К. Бондаревым, стоящим во главе Всесоюзной секции акробатики, были разработаны программа подготовки и правила соревнований. А через год в Москве были организованы первые во всем мире Всесоюзные состязания.



Спасибо за внимание!