**Дата: 12.12.2020**

**Группа: 18-ПСО-1дк**

**Наименование дисциплины (МДК) физическая культура**

**Тема: Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.**

1. Что такое акробатика?

Акробатика представляет собой последовательную систему различных акробатических элементов и их непосредственное выполнение спортсменами. Акробатика является одним из самых популярных видов гимнастики. Это сложно-координационный вид спорта, требующий от спортсменов ловкости, хорошей физической формы, особой внимательности и сосредоточенности.   
Данный вид спорта, а точнее упражнения, которые он включает, появились ещё в глубочайшей древности. Слово “акробат” происходит от греч. “акробатэс” – это означает следующее: “хожу на цыпочках, лезу вверх”. Считается, что этот вид физических упражнений появился ещё в 2300 году до н.э. на территории Древнего Египта. Также, акробатика была распространена в Древней Греции, в Индии, в Древнем Риме. Люди проносили данное искусство через века. В период эпохи Возрождения случился большой бум популярности – многие стали увлекаться акробатикой. Так, например, в Италии были приняты “конкурсы живой архитектуры” – люди с помощью акробатических элементов выстраивали пирамиды. Что касается акробатики на Руси, то развивалась она здесь самостоятельно. Как и в других местах на Земле, здесь эти физические упражнения пользовались большим успехом. Не один праздник не мог пройти без выступления умелых акробатов. Шли века, акробатика переходила на новый уровень и постепенно стала самостоятельным видом спорта.   
  
Вообще, понятие акробатика очень расплывчато. Безусловно, сегодня, это вид спорта, которым занимаются огромное множество молодых людей. Однако, это спортивная акробатика. А что такое акробатика в целом? Вид гимнастики, который требует от спортсмена смелости, ловкости, а также умения в совершенстве владеть каждой деталью своего тела.   
  
Не особо понятно. Правда? А что на это могут сказать люди различных профессиональных направленностей? Вот, к примеру, если языковеду задать вопрос “Что такое акробат?”, он ответит, что акробат – это человек, идущий на цыпочках и тянущийся вверх.   
  
Если тот же самый вопрос задать историку, то он скажет, что акробат – это атлет-эллин, которого можно увидеть изображённым на Древнегреческих вазах. Там видно, как какой-то храбрец отталкивается от рогов разъярённого быка и делает сальто прямо над животным.   
  
Если же задать вопрос искусствоведу, то он ответит, что акробат – это артист. Когда-то эти люди странствовали по Древнему Риму и показывали свои различные умения, в том числе и ходьбу по канату. Впрочем, и сейчас акробат - это желанный гость каждого цирка.   
  
Кто же такой акробат, согласно мнению знатока современного спорта? А самым удивительным является то, когда знаток современного спорта услышал данный вопрос, он, немного подумав, повторил всё, что говорили до него и языковед, и историк, и искусствовед, а лишь потом рассказал про современных акробатов. По его мнению, акробатика - это доступный и полезный вид спорта, к упражнениям которого часто прибегают на тренировках гимнасты, прыгуны в воду, фигуристы, волейболисты и другие спортсмены.   
  
Современная акробатика заключает в себя 3 вида: прыжковая, парная и групповая акробатика. Каждый вид предусматривает свои упражнения. Суть всего этого? Выполнить упражнение наиболее идеально, наиболее правильно, наиболее эффектно.   
  
Каждый заслуженный акробат способен сделать стойку на руках, любой переворот, пройтись колесом или же сделать одинарное или двойное сальто. Также, он может сделать стойку на бедрах партнера, стойку ногами на руках партнёра или на его голове. Акробаты умеют строить “живые пирамиды” и многое-многое другое.   
  
Акробатика – это не только полезный, но и опасный и в тоже время эффектный вид спорта.

Занятия акробатикой развивают координацию, ориентировку в пространстве, что и относится к навыкам самостраховки.  
Не случайно в словаре слово "акробат" объясняется не только, как человек, занимающийся акробатикой, но и просто как ловкий, быстрый человек.

**2. Спортивная акробатика**

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

Спортсмены акробаты отличаются правильной осанкой, рельефной и гармонично развитой мускулатурой. Действия их характеризуются смелостью,  красотой движений; диапазон сложности и разнообразия акробатических упражнений чрезвычайно велик:  простейшие из них доступны лицам различного возраста и подготовленности, а для освоения сложнейших не хватает, подчас, всего периода спортивной деятельности человека. Новизна и разнообразие упражнений гарантируют высокую заинтересованность занимающихся; навыки, приобретённые на занятиях акробатикой, отличаются большой пластичностью и могут быть использованы в самых неожиданных спортивных и жизненных ситуациях; разнообразие видов (прыжковая, парная, групповая) позволяет заниматься юношам и девушкам с различными физическими данными.

В соревнования входят: акробатические прыжки женщин и мужчин, упражнения женских, смешанных и мужских пар, групповые упражнения женщин (втроём) и мужчин (вчетвером). В каждом виде программы спортсмены выполняют по два обязательных и произвольных упражнения: в акробатических прыжках — гладкое (включает сальто с поворотом не более чем на 180°) и винтовое (включает сальто с поворотом не менее чем на 360°); в парных и групповых упражнениях — статическое (с балансированием) 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, 14 и старше

Как олимпийский вид спорта спортивная акробатика возникла в 1932 году на 10-х Олимпийских играх, когда мужские акробатические прыжки (*англ.*) (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 оп спортивной акробатике состоялся в Москве в 1974 году. Первые соревнования кубок мира по спортивной акробатике прошли в Швейцарии в 1975 году.

В развитии спортивной акробатики в СССР принимали активное участие такие педагоги и тренеры, как В. Н. Бушуев, В. Н. Кочергов, А. К. Бондарев, Г. Т. Тризин, В. И. Леонов, спортсмены Ю. В. Страхова, В. И. Аракчеева, П. М. Антонова.

На фоне остальных акробатки Н. Тимофеева, Е. Бугаева добились значительных успехов. В 1985 г. на чемпионате СССР по прыжкам на акробатической дорожке в Тбилиси Е.Бугаева впервые выполнила сложнейший элемент – тройное сальто назад в группировке. Ее прыжок был усложнен Е. Чабаненко на чемпионате мира в Глазго, где она первой продемонстрировала тройное сальто с двумя пируэтами и двойное арабское сальто боком. Долгое время одним из мировых лидеров в прыжках на дорожке являлась А. Коробейникова, которая успешно прыгала по два-три двойных бланша и двойных сальто с винтами в одном выступлении. Только в 2011 г. китаянка Фанг Фанг Жиа исполнила еще более сложные упражнения (двойное сальто с тремя пируэтами, два бланша с двумя пируэтами) и стала чемпионкой мира. По словам специалистов, обе могли бы претендовать на призовые места даже в мужских соревнованиях. До сих пор чемпионский титул принадлежит прыгунье из Китая.

**3.**Акробатика и аэробика

Несмотря на неоспоримое сходство акробатики и аэробики путать их нельзя. Аэробика, которую иногда справедливо называют ритмикой, представляет собой комплекс физических упражнений, выполняемых под музыку. Она обеспечивает аэробную нагрузку на организм, тренирует сердечно-сосудистую систему, чем объясняется ее эффективность против лишнего веса. Аэробика появилась в США в семидесятые годы прошлого века, и ее целью было оздоровление организма и планомерное снижение веса. Акробатика во многом послужила основой для аэробики, которая заимствовала у нее много упражнений, адаптированных для обычных женщин. Сама же акробатика зародилась в древности, о чем свидетельствуют задокументированные свидетельства времен Древней Греции.

Название «акробатика» имеет в корне греческое слово, означающее «хожу по краю». Этимология этого термина воссоздает в памяти образ циркового акробата, который выполняет сложные трюки по куполом, в том числе, ходит по канату. Долгое время уже в наши дни выделяли цирковую акробатику, включающую сложные трюки (например, прыжковая) и акробатику как вид спорта, которую также называют спортивной или гимнастической. Аэробика – это движение, заряд хорошего настроения, она музыкальна и отрицает всякую статику. Акробатика учит выносливости, тренирует гибкость, силу не только тела, но и духа. И если аэробикой легко заниматься самостоятельно дома, то акробатика требует контроля тренера, который даст возможность направить ваши усилия себе на пользу, а не во вред.

4. Акробатика и мышечная система ребёнка  
  
Акробатика благотворно влияет на растущий организм ребёнка, обеспечивая ему необходимое количество двигательной активности. Физические упражнения, выполняемые на занятиях акробатикой, совершенствуют строение и деятельность не только мышечной системы, но и других важных систем, а также внутренних органов ребёнка. В результате укрепляется здоровье и повышается работоспособность.   
  
Вообще любому человеку для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья необходимо ежедневно поддерживать определённый уровень двигательной активности. Такая потребность имеет генетическую природу и связана с тем что, человеку приходилось много и тяжело физически трудится на протяжении многих столетий своего исторического развития. В наше время существование машин и различных технологий существенно уменьшает физическую нагрузку, ежедневно ложащуюся на человека. Облегчая подобным образом себе жизнь, мы, однако, подвергаем риску собственное здоровье, которое страдает от недостатка движения (гиподинамии).   
  
Пассивный образ жизни способен вызывать различные патологические изменения в организме ребёнка,  и в первую очередь это касается мышечной системы. Когда мышцы бездействуют, они теряют объём и силу, ухудшается их питание, понижается упругость и эластичность. Занятия акробатикой должны стать полноценной двигательной компенсацией за время проведённое ребёнком за компьютером или школьной партой. Это тем более важно для младшего школьного и старшего дошкольного возраста, когда огромное значение для организма ребёнка имеет формирование мышц, связочно-суставного аппарата и костного скелета.   
  
В этом возрасте все мышцы ребёнка, а особенно мышцы спины, ещё относительно слабы, поэтому мышечная система ещё неспособна продолжительное время фиксировать позвоночник в статических позах и поддерживать тело в правильном положении. Кости ребёнка весьма податливы к внешним воздействиям, и в результате возникает риск различных нарушений осанки вследствие длительных статических напряжений. Занятия акробатикой позволяют прекрасно решить эти проблемы и в достаточной мере укреплять мышцы спины. Кроме того, у детей в младшем школьном возрасте зачастую наблюдается некоторая асимметричность развития мышц туловища и конечностей. Обычно с правой стороны они развиты сильнее. Акробатика благодаря равномерной физической нагрузке способствует симметричному развитию мышц, предотвращая боковые искривления позвоночника и формируя полноценную осанку у детей.  
Стоит отметить, что в младшем школьном возрасте мышечная система способна интенсивно развиваться, что проявляется в увеличении объёма мышц и их силы. Но без дополнительной тренировки этот процесс будет идти не достаточно эффективно. Нужно достаточное количество мышечной работы, которое ребёнок сможет получить на занятиях акробатикой. Кроме того, существует тесная связь между процессом дыхания и деятельностью мышечной системы. Выполнение физических упражнений благоприятно воздействует на дыхание и вентиляцию в лёгких, ускоряет проходящий между воздухом и кровью обмен кислородом и углекислотой, улучшает потребление кислорода тканями организма.  
  
Исследователи установили, что деятельность мышц самым тесным образом связана с работой внутренних органов. Это объясняется наличием так называемых нервно-висцеральных связей, которые регулируют работу внутренних органов исходя из степени раздражения нервных окончаний мышечно-суставной чувствительности. Таким образом, организм приспосабливается к запросам работающих мышц, активизируя работу сердца, почек, печени и других органов. Эти процессы регулируются нервной системой, которая также совершенствует свои функции при систематических занятиях акробатикой. Химические исследования в свою очередь установили, что постоянные физические нагрузки производят биохимические изменения в тканях и органах, нормализуя обмен веществ на клеточном уровне.   
  
Акробатика способна давать ребёнку достаточную и сбалансированную физическую нагрузку, благотворное влияние которой на организм поистине безгранично. Работающие мышцы генерируют энергию и посылают мощный поток нервных импульсов в центральную нервную систему, приводя её в тонус. Мышечные усилия, затрачиваемые на занятиях акробатикой, способствуют облегчению движения венозной крови к сердцу и создают нужное напряжение для правильного функционирования опорно-двигательного аппарата. В связи с улучшение обмена веществ улучшается минерализация костной ткани и в организме увеличивается содержание кальция. Таким образом, занятия акробатикой повышают общий тонус, увеличивают функциональные ресурсы организма и стимулируют его защитные силы.

**5. Как научится акробатике**

Слово «акробатика» происходит от греческого «акробатес», что означает «тот, что поднимается выше». Действительно, сначала акробатические выступления включали в себя упражнения, требующие высоких прыжков. Современная же акробатика немного отличается. Элементы акробатики используются в танцах, и не случайно, ведь в процессе занятий акробатикой задействованы все мышцы, которые напрягаются с различной силой, что способствует гармоничному развитию организма.

Для того, чтобы научиться акробатике, необходимо придерживаться некоторых моментов. Тренировки должны быть регулярными, а не от случая к случаю. Все инструкции к тому или иному элементу необходимо выполнять четко и внимательно. Обязательно нужно делать анализ выполнения акробатических элементов. Для этого можно заснять сам процесс на видео, а потом сравнить с образцовым исполнением и сделать соответствующие выводы.

Ни в коем случае нельзя перепрыгивать через элементы, то есть, не зная более простых, не надо разучивать сложные. Дело в том, что существует определенная акробатическая база, на основе которой можно научиться делать такие сложные акробатические упражнения, как прыжок в несколько винтов, различные виды сальто и другие. Эту базу составляют такие упражнения, как кувырки, колесо, стойка на руках, рондад и курбет. И если вы не можете выполнить хотя бы один из этих элементов, то и более сложные упражнения вам не осилить.

После того, как вы освоили наиболее простые элементы, наступает время выучить более «продвинутые»: перевороты вперед и назад, фляг, сальто вперед и назад, арабское сальто. Если вы научитесь выполнять и эти движения, то успех в акробатике вам гарантирован.

А чтобы научиться правильно делать все эти элементы, нужно придерживаться 4-х основных этапов. Первый этап – черновой. В ходе его важно преодолеть свой страх и понять, как выполняется то или иное упражнение. Второй этап – выучить правильную технику выполнения элемента, то есть сделать упражнение не только для того, чтобы оно более или менее получилось, а выполнить его технически правильно. Третий этап подразумевает доведение до автоматизма выполнение элементов. А на четвертом основная ваша задача сводится к тому, чтобы довести выполнение упражнения до совершенства.

Даже если у вас есть возможность приобрести спортивный снаряд домой или вы полны решимости с первого раза встать на руки или сделать шпагат, будьте благоразумны. Неподготовленному человеку нельзя выполнять сложные акробатические упражнения, они чреваты серьезными травмами. Заниматься акробатикой лучше всего в специальной секции, где комплекс упражнений рассчитан на определенный уровень подготовки или на людей без подготовки. Акробатикой можно заниматься и детям и взрослым, и мужчинам, и женщинам, важно лишь подобрать свою нагрузку и постепенно тренироваться.

Занятие акробатикой – это не только отличный способ выглядеть красивым и подтянутым, но и способствуют лечению и профилактике проблем опорно-двигательного аппарата.

Так что занимайтесь акробатикой и будьте здоровы!