**Введення**

Фізичні вправи, які в подальшому стали називатися акробатичними, виникли в далекій давнині.

Назва «акробат» походить від грецького слова «акробате», що в перекладі означає «здіймався вгору», «піднімає вгору». Від цього слова в подальшому утворилося поняття «акробатика». У наш час слова «акробатика», «акробат» часто вживають у загальному сенсі, щоб підкреслити високий ступінь прояву спритності і сміливості.

Швидкий розвиток акробатики і широке її використання представниками інших видів спорту пояснюються наступним: акробатичні вправи є ефективним засобом виховання та вдосконалення фізичних і морально-вольових якостей, необхідних у побуті, спорті та трудової діяльності; акробатичні вправи незвичні і видовищні.

Професійне напрямок розвивався по шляху все більш вузької спеціалізації. Відбувалося це тому, що артисти могли тривалий час виступати з одним номером, роз'їжджаючи по різних містах і країнах. Замість універсальних, різнобічних артистів минулого, з'являються віртуози в одному жанрі і навіть в одному трюку.

Виділяються відносно самостійні види циркової акробатики: акробатика на конях, силова акробатика, вольтижна (плечова) акробатика, «арійські гри» та стрибкова акробатика (зі снарядами і без них). Ці основні види культивуються в цирку і до цього дня.

Другий напрямок у розвитку акробатики – спортивне – пов'язане з включенням акробатичних елементів в гімнастику і з виникненням гуртків любителів акробатики (особливо в Росії). З підлоги акробатичні вправи переносяться на снаряди

**1. Виникнення і розвиток акробатики**

**1.1 Історія виникнення акробатики**

Слово «акробат» походить від грецького «акробатес», що означає «ходжу навшпиньки, лізу вгору». Акробатика, як вид фізичних вправ, виникла в далекій давнині. Зображення на збережених пам'ятниках, судинах, фресках і інших виробах свідчать про те, що цей вид спорту був відомий в Давньому Єгипті за 2300 років до н. е.

Займалися акробатичними вправами і в Стародавній Греції. На Криті поряд з театралізованими процесіями, пов'язаними із збиранням врожаю та різними церемоніями, проводилися ігри з биками, складовою частиною яких були акробатичні вправи.

Акробатичні вправи з биками в XIX ст. зустрічалися також у африканського племені фульбе в північній Нігерії (західна Африка), у племені мораван в південній Індії. Такі ігри з биками російський професор Єфименко бачив навіть в 1913 р. у басків в Піренейських горах.

Подібні ігри з биками, мабуть, існували в давнину і у народів нашої країни: до цих пір в таджицькій боротьбі збереглася назва «бичачий перекат».

У Стародавньому Римі акробатичні вправи демонстрували мандрівні артисти – «циркуля тори», які поряд з цими вправами показували і інші види мистецтва: ходіння по канату, дресирування і т. п.

В 420 р. до н. е. була поширена танець на крутиться гончарному колі, поєднується з акробатичними вправами. Деякі багаті римляни містили при собі «акробатів і різного роду фокусників». Є відомості про акробата, виконували різні вправи на жердині, який тримався на лобі. Згадується про акробата, які виконували складні вправи на гнучкість.

В епоху Відродження в Італії Венеціанська республіка влаштовувала «конкурси живої архітектури», тобто побудови акробатичних пірамід. Сенат присуджував приз тієї групи, яка побудує найбільш високу піраміду. Відомі випадки побудови пірамід заввишки близько 9 метрів.

Вперше техніку акробатичних вправ спробував описати в спеціальному керівництві для акробатів-професіоналів Тюккаро. В кінці XIX ст. Стріла написав книгу «Акробатика і акробати», в якій охарактеризував різні жанри професійних артистів і описав техніку ряду акробатичних вправ.

**1.2 Розвиток акробатики в Росії**

На Русі акробатика розвивалася самостійно. Вона користувалася великим успіхом у широких мас населення і становила обов'язкову частину розважальних видовищ. Давньоруські скоморохи були танцюристами, фокусниками, жонглерами і акробатами. Спочатку вони виступали по одному, а потім об'єднувалися по двоє, по троє і групами.

У першій половині XVII ст. в Росії вже були свої майстри-акробати різних спеціальностей, які навчали акробатичним вправам.

В кінці XVIII ст. в європейських стаціонарних столичних цирках з'являються акробатичні вправи, які швидко стають невід'ємною частиною професійних циркових вистав. А в XIX ст. акробатичні вправи починають включатися в буржуазні національні системи гімнастики. Таким чином, намітилися дві лінії в подальшому розвитку акробатики: професійно-циркова та спортивно-любительська.

У 1900 р. в Петербурзі з'явилися самодіяльні акробатичні гуртки, а в 1901 р. відбувся перший виступ акробатів-аматорів. Аж до імперіалістичної війни 1914 р. такими виступами акробатів-любителів супроводжується більшість великих спортивних вечорів.

Велику роль у популяризації цього виду спорту зіграли Всесоюзні фізкультурні паради, які проходили регулярно з 1936 року. Але лише в 1938 році А.К. Бондарєв, керівник Всесоюзної секції, розробив першу класифікаційну програму і правила змагань з акробатики. У 1939 році в Москві пройшли перші Всесоюзні змагання з акробатики, що стали і першими в світі.

З 1940 у змаганнях з акробатики беруть участь жінки. З 1951 проводяться юнацькі змагання. З 1967 Федерація спортивної акробатики СРСР організовує міжнародні матчі по телебаченню, з 1972 – міжнародні змагання на приз пам'яті льотчика-космонавта СРСР, почесного президента федерації В.М. Волкова.

У 1974 в Москві відбувся 1-й особистий чемпіонат світу (брали участь спортсмени Болгарії, Великобританії, Угорщини, Польщі, СРСР, США, ФРН та Швейцарії). Чемпіонами стали 13 радянських спортсменів. У 1975 в Швейцарії проведені перші змагання на Кубок світу зі спортивної акробатики.

**2. Акробатичні вправи**

**2.1 Види вправ**

Акробатичні вправи є одним з найбільш ефективних коштів координаційної підготовки. Серед них виділяються:

– Перекати – обертальні рухи (нагадують розгойдування на гойдалці) з послідовним торканням опори різними частинами тіла без перевертання через голову (наприклад, перекати на спині в угрупованні);

– Перекиди – обертальні рухи типу перекатів, але з перекиданням через голову вперед або назад у групуванні, зігнувшись і прогнувшись з різних і.п. в різні кінцеві положення;

– Перевороти без фази польоту – руху тіла вперед, назад або в бік з перевертанням тіла через голову (переворот в сторону – «колесо»);

– Перевороти з фазою польоту – стрибкові руху з перевертанням тіла вперед або назад через голову з відштовхуванням руками і ногами (переворот з місця і з розбігу, рондат, Фляк та ін.)

Акробатичні вправи застосовуються в різних частинах заняття в залежності від поставлених завдань. Частіше за все використовуються в розминці, оскільки сприяють підготовці суглобів до виконання складних ТТД. При розучуванні складних перекидів і переворотів необхідно використовувати додаткові мати, обов'язкову допомогу і страховку.

**2.2 Групи вправ**

Акробатичні вправи поділяються на три групи:

1. Акробатичні стрибки – перекати, перекиди, перевороти, сальто. У різних з'єднаннях вони виконуються на акробатичній доріжці, на снарядах (батут, гойдалки) і з трампліна.

2. Балансування. До них відносяться вправи в рівновазі або зрівноважуванні: парні і групові – стійки, стояння, сиве, підтримки.

3. Кидкові вправи, пов'язані з підкиданням і ловом партнерів.

Далеко не всі, хто присутній на змаганнях з гімнастики, уявляють собі, як довгий і складний шлях спортсмена від тренувального залу до арени великих змагань, який копіткий і нелегку працю стоїть за короткими секундами виступів на арені. Сотні, тисячі разів повторюються на тренуваннях одні й ті ж рухи, одні й ті ж комбінації. Причому тренуються не тільки м'язи, але й воля, виховується у спортсменів уміння вільно триматися і не боятись перед труднощами, публікою та суддями.

Безперервний розвиток науки, техніки та виробництва висуває підвищені вимоги до підготовки фахівців вищої кваліфікації. Сучасні випускники ВНЗ повинні не тільки досконало володіти своєю професією, а й мати гарне здоров'я, бути фізично міцними, готовими до продуктивної праці і захисту Батьківщини. У нашій країні діє і вдосконалюється стійка система студентського спорту, на якій в основному базується спорт вищих досягнень.

**2.2 Значення акробатичних вправ**

Фізичне виховання специфічно. Поряд з оздоровчими і прикладними цілями воно вирішує також завдання підготовки висококваліфікованих спортсменів. Різноманітні захоплення студентів, але особливою популярністю користуються спортивні ігри.

Волейбол захоплююча гра користується великою популярністю у людей різного віку і професій. Вона служить гарним засобом активного відпочинку, сприяє зміцненню здоров'я та різнобічного фізичного розвитку. Під час гри доводиться нахилятися, присідати, стрибати, падати. Перебуваючи в постійному русі, гравець повинен вміти в найрізноманітніших положеннях тіла виконувати націлену передачу або точний удар по м'ячу. Для цього потрібна сила, спритність і хороша орієнтація в просторі.

Високий рівень розвитку сучасного волейболу як виду спорту робить його одним з ефективних засобів, всебічного фізичного раз-розвитку. Відомо, що сучасний волейбол пред'являє високі вимоги до функціонального стану організму, до фізичних якостей людино. Навантаження у гравців дуже високі. Так, при інтенсивній грі серце волейболіста скорочується до 200 і більше ударів на хвилину.

Різноманітність рухових навичок та ігрових дій, відрізняю-трудящих не тільки по інтенсивності зусиль, а й з координаційної структурі, сприяють розвитку всіх якостей людини: сили, витривалості, швидкості, спритності в гармонійних поєднаннях.

Здатність волейболіста швидко орієнтуватися в постійно мінливих ситуації, вибирати з багатого арсеналу різноманітних технічних засобів найбільш раціональні, швидко переходити від одних дій до інших призводить до досягнення високої рухливості нервових процесів.

Щоб домогтися майстерності, недостатньо грати тільки через сітку. Необхідно регулярні тренування з м'ячем поєднувати із заняттями іншими видами спорту: легкою атлетикою, штангою, плаванням і, особливо, акробатикою.

Акробатична підготовка зробить волейболіста рухомим і ловким, навчить не боятися швидкості переміщення, м'яко приземлятися в паде-пах і кидках, вільно орієнтуватися і виконувати потрібні рухи на землі і в повітрі. Іншими словами, заняття акробатикою дозволять швидко опанувати технікою гри з м'ячем і надалі успішно її вдосконалювати.

Особливо зросло значення акробатичної підготовки волейболіста на сучасному етапі розвитку цього виду спорту.

Акробатичні вправи допоможуть займаються опанувати простішими видами рухів, найбільш раціональними і швидкими способами вставання, з елементами самостраховки. Виконуючи їх, волейболісти будуть розвивати основні фізичні якості, такі, як спритність, сила, гнучкість і рухливість в суглобах, координація рухів і здатність орієнтуватися в просторі. Міцне засвоєння підвідних і підготовчих вправ дозволить надалі швидко і правильно оволодіти більш складними рухами.

Волейболістів необхідно навчати всіх різновидів самостраховки, а ігрова ситуація і практичний досвід підкажуть їм, які падіння і кидки слід віддати перевагу.

Починати вивчення вправ, слід тільки після міцного засвоєння початкового матеріалу, суворо враховуючи індивідуальну фізичну підготовленість кожного займається.

Основне завдання початкового навчання – домогтися м'яко приземлився. Це досягається максимальним зниженням загального центру ваги за – Німан.

При вдосконаленні падінь і кидків після попереднього переміщення м'якість приземлення забезпечується використанням посту-пательня руху, який гаситься перекатом, шкереберть чи ковзанням. Тому вправи слід розучувати з статичних вихідних положень, а потім удосконалювати з розбігу, поступово збільшуючи його довжину і швидкість.

У висновку необхідно нагадати, що спритність, як і інші фізичні якості, розвивається, удосконалюється і підтримується в ре-док систематичного тренування.

Акробатична підготовка повинна міцно ввійти в навчально-тренувальний процес волейболістів як один з основних засобів індивідуального фізичного вдосконалення і підвищення спортивної майстерності.

Значення акробатичної підготовки в той же час не вичерпується тільки вдосконаленням фізичних якостей. Вона певною мірою со-діє морально-вольової та психологічної підготовки спортсменів.

**Висновок**

Використання коштів акробатики у підготовці висококваліфікованих спортсменів різних спеціалізацій набуває все більш широкого розмаху. Це пояснюється тим, що встановлена залежність між акробатичній підготовкою спортсменів і підвищенням спортивної майстерності у тих видах спорту, які пред'являють підвищені вимоги до спритності, сміливості і рішучості, орієнтуванні в просторі, вестибулярної стійкості і навичкам самостраховки.

Спортсмени акробати відрізняються правильною поставою, рельєфною і гармонійно розвиненою мускулатурою. Дії їх характеризуються високою координацією, сміливістю, красою рухів; діапазон складності і різноманітності акробатичних вправ надзвичайно великий: найпростіші з них доступні особам різного віку та підготовленості, а для освоєння складних не вистачає, часом, усього періоду спортивної діяльності людини. Новизна і різноманітність вправ гарантують високу зацікавленість займаються; навички, набуті на заняттях акробатикою, відрізняються великою пластичністю і можуть бути використані в самих несподіваних спортивних і життєвих ситуаціях, розмаїтість видів (стрибкова, парна, групова) дозволяє займатися юнакам і дівчатам з різними фізичними даними.

Спортивна акробатика – змагання у виконанні комплексів спеціальних фізичних вправ (стрибкових, силових та ін.), пов'язаних із збереженням рівноваги (балансування) і обертанням тіла з опорою і без опори.

**Список літератури**

1. Бойко В.В. Цілеспрямований розвиток рухових здібностей людини. – М.: Фізкультура і спорт, 1987. – 208 с.

2. Вайцеховський С.М. Книга тренера. – М.: Фізкультура і спорт, 1971. – 278 с.

3. Волков В.М. До проблеми розвитку рухових здібностей / / Теорія і практика фізичної культури. – 1993. – №5–6. – С. 41.

4. Виготський Л.С. Зібрання творів: У 6-ти т. / Гол. ред. А.В. Запорожець. – Т.3. Проблеми розвитку психіки / Під. ред. М. Матюшкіна. – М.: Педагогіка, 1983. – 367 с.

5. Гужаловский А.А. Розвиток рухових якостей у школярів. – Мн.: Народна асвета, 1978. – 88 с.

6. Зациорский В.М. Фізичні якості спортсмена. – М.: Фізкультура і спорт, 1970. – 200 с.

7. Коренберг В.Б. Основи якісного біомеханічного аналізу. – М.: Фізкультура і спорт, 1979. – 146 с.

8. Коренберг В.Б. Проблема фізичних та рухових якостей / / Теорія і практика фізичної культури. – 1996. – №7. – С. 2–5.

9. Кузнєцова З.І. Критичні періоди розвитку рухових якостей школярів / / Фізична культура в школі. – 1975. – №1. – С. 7–9.

10. Лях В.І. Рухові здібності / / Фізична культура в школі. – 1996. – №2. – С. 2.

11. Озолін Н.Г. Молодому колезі. – М.: Фізкультура і спорт, 1988. – 288 с.

12. Теорія і методика фізичного виховання: Учеб. для інститутів фіз. культури / За заг. ред. Л.П. Матвєєва, А.Д. Новікова. – Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – М.: Фізкультура і спорт, 1976. – 304 с.