

«Гимнастика и акробатика»

Гимнастика

- Гимнастика считается очень похожей на акробатику, часто подразумевается, что это слова синонимы. Но разница между ними в ряде контекстов весьма значительна.
- Под современной гимнастикой чаще всего понимается спортивная дисциплина, предполагающая проведение соревнований между атлетами, которые заключаются в том, что они выполняют различные упражнения со специальными снарядами. Если спортсмен участвует на официальных соревнованиях, то по итогам выставляется судейская оценка.



Главный критерий оценки и фокус, за счет которого выполняются все элементы упражнений – это сила спортсмена. Если ее будет недостаточно, то эффектность и качество его выступления будут невысокими. В некоторых случаях гимнасту нужно также показывать и ловкость, которая является, в свою очередь, атрибутом другого занятия — акробатики.



Акробатика

- **Акробатика** – особый раздел гимнастики. Он представляет собой атлетические занятия и выступления, в основе которых — выполнение упражнений на ловкость. Кроме того, в акробатике важны прыгучесть, способность балансировать, а также сила — как и в случае с гимнастикой в целом.
- Акробатика бывает частью спортивной или цирковой гимнастики. Основные элементы спортивной акробатики — соревновательные упражнения в виде прыжков, перекатов, сальто. Циркачи способны выполнять очень большое количество акробатических трюков, которые могут сопровождаться, например, жонглированием, скачками на лошадях.



Главное отличие гимнастики от акробатики в том, что первый термин соответствует всему комплексу занятий, выполняемых за счет силы и ловкости, а второй — упражнениям, в основе которых, прежде всего, ловкость. Акробатика — важнейшая часть современной гимнастики — как спортивной, так и цирковой. Рассматриваемые категории упражнений во многих случаях взаимно дополняются.

Основное отличие гимнастики от акробатики в том, что гимнастика включает в себя упражнения в самом широком спектре — силовые, на ловкость, на балансирование, а акробатика как часть гимнастики предполагает выполнение атлетами упражнений главным образом на ловкость и балансирование.



СПАСИБО

з а в н и м а н и е
