Зубкова Н.Н. –тренер по спорту. г.Брянск.

Акроба́тика- раздел гимнастики с 2016 года включена в олимпийские виды спорта. упражнения на силу, ловкость, прыгучесть, балансировку: вид физических упражнений типа гимнастических. жанры циркового искусства: акробатика силовая, прыжковая, воздушная и др. вид спорта. Акробатика – очень красивый вид физической активности. Легкость движения акробатов завораживает и приводит в восторг. А ведь за этой красотой и кажущейся легкостью стоят годы тренировок и тяжелый труд спортсменов. Этот вид физической активности доступен далеко не всем, ведь для того чтобы им заниматься необходимо быть совершенно здоровым, физически подготовленным и регулярно тренироваться под руководством профессионального наставника. Между тем некоторые элементы акробатики можно освоить в любом возрасте и с разным уровнем физической подготовки, как говориться было бы желание. 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](https://chudesalegko.ru/polza-tancev-dlya-zdorovya-cheloveka/). То есть по сути это различные акробатические элементы (прыжки, перекаты, сальто, падения и другие), используемые в том или ином виде спорта или танцев. Акробатика – это разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку. Как правило, начинают заниматься акробатикой в раннем детстве.  Навыки, полученные в период занятий акробатикой, невозможно сохранить на долгое время без постоянных тренировок. Небольшой перерыв в тренировочном процессе значительно снижает уровень подготовки спортсмена. Польза акробатики для здоровья-  
акробатика прекрасно тренирует все группы мышц, развивает силу и выносливость. Делает тело гибким. Укрепляет вестибулярный аппарат, улучшает координацию движений и ориентацию в пространстве. Акробатика благоприятно влияет на работу практически всех органов и систем организма. Способствует укреплению иммунитета. Улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Улучшает обмен веществ в организме. Как и другие виды физической активности акробатика помогает держать свою фигуру в прекрасной форме и не позволяет набираться лишнему весу. Красивая осанка и подтянутость всего тела – вот отличительная черта акробатов. Акробатика не только укрепляет тело ребенка и способствует гармоничному физическому развитию, но и помогает воспитать характер. Трудолюбие, настойчивость, уверенность в себе, ответственность – это только малая часть того что дает этот вид спорта для детей. Очень важно, перед тем как начать заниматься акробатикой, пройти полный медицинский осмотр ребенка и проконсультироваться с врачом на предмет противопоказаний и каких-либо ограничений.

Не забывайте что [здоровый образ жизни](https://chudesalegko.ru/) – это не только достаточная [физическая активность](https://chudesalegko.ru/dvizhenie/), но и [правильное питание](https://chudesalegko.ru/pitanie/), [здоровый сон](https://chudesalegko.ru/zdorovyj-son/) и другие составляющие.