

Иванова Анастасия Валерьевна,
магистрант, ВГАС

Научный руководитель:
Акулова Алла Ивановна,
доцент кафедры ТиМСКиПВД, ФГБОУ ВО ВГАС

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И КООРДИНАЦИИ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКОЙ

Аннотация: в статье рассматривается, как во время занятия спортивной акробатикой у детей развиваются физические качества – гибкость и координация.

Ключевые слова: спортивная акробатика, гибкость, координация, развитие, упражнения.

Введение. Спортивная акробатика – это соревновательный групповой вид спорта, где пары или команды гимнастов выполняют акробатические упражнения. Как и многие другие гимнастические дисциплины, сочетает в себе танец и традиционную гимнастику, но добавляет еще один уровень сложности с включением акробатики [2].

Теория физического воспитания выделяет шесть основных физических качеств: силу, скорость, гибкость, выносливость, ловкость и координация.

Каждое качество имеет свои особенности, которые в целом характеризуют двигательные способности человека. Основой любого качества, а точнее его сущностью, является анатомо-физиологическое строение нервно-мышечного аппарата и управление его деятельностью со стороны центральной нервной системы [3].

Развитие гибкости и координации движений детей происходит путем изучения акробатических элементов и осуществляется в избирательном режиме, с учетом физических способностей каждого отдельного ребенка к элементам акробатики [2].

Гибкость имеет большое значение при выполнении многих двигательных действий в трудовой деятельности и в повседневной жизни. Уровень гибкости также определяет развитие скорости, координационных навыков и силы.

Упражнения на гибкость можно легко и успешно выполнять самостоятельно и регулярно в домашних условиях. Упражнения на гибкость рассматриваются специалистами как одно из важнейших средств укрепления здоровья, формирования правильной осанки и гармоничного физического развития [3].

Акцент в программе делается на то, чтобы привить ребенку любовь к занятиям акробатикой и здоровому образу жизни, развивая гибкость и координацию движений.

Целенаправленно развитие гибкости у акробатов должно начинаться с 6-8 лет, это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в более старшем возрасте [1].

Особенно важно для акробатов развивать подвижность в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах, а также позвоночник.

По своей природе упражнения на гибкость можно разделить на три типа:

- упражнения с использованием веса собственного тела (шпагаты, выполняемые одиночно);

- упражнения, которые помогают увеличить подвижность (как отягощение);

Упражнения активные, при выполнении которых акробат, стремится увеличить подвижность в суставах (махи ногой вперед, назад, в стороны, наклоны вперед и т.д) [2].

Координация. Хорошо развитые координационные навыки у акробата являются предпосылками для успешного выполнения физических упражнений.



Они влияют на темп, тип и манеру обращения со спортивным оборудованием. Координационные навыки приводят к большей плотности и вариативности процессов управления движением, повышению двигательных навыков [2].

Способность к ориентированию в пространстве.

Эта способность относится к умению точно определять и вовремя менять положение тела и двигаться в нужном направлении. Эта способность проявляется человеком при соответствующих условиях любой деятельности (на полу спортзала, на площадке для игры в волейбол, теннис, баскетбол и т.д.).

Способность сохранять равновесие.

Проявление равновесия разнообразно. В одних случаях необходимо поддерживать равновесие в статических положениях (стойка на одной ноге в положении "Ласточка" стойка на руках в гимнастике и акробатике); в других – по ходу выполнения движений (в ходьбе и беге по бревну или другому узкому предмету и т.д.) – динамическое равновесие [1].

Заключение. Таким образом, дети занимающиеся акробатикой отличаются правильной осанкой, рельефной и гармонично развитой мускулатурой. Действия их характеризуются высокой координированностью, смелостью, красотой движений.

Список литературы:

1. Губа, В.П. Основы двигательного развития детей дошкольного возраста: учебно-метод. пособие / В.П. Губа, А.А. Солонкин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 87 с.
2. Игнашенко, А.М. Акробатика / А.М. Игнашенко. – М.: Книга по Требованию, 2012. – 157 с.
3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

