**Основы спортивной акробатики в дошкольном учреждении**

Аспирант 2 года обучения, кафедра ТМФВ, ЮГУ

Каленская Г.А.

Наверное, родитель хочет видеть своего ребенка чемпионом. И не обязательно чемпионом определенного вида спорта. Победить себя и свое тело, побороть усталость и лень, преодолеть скованность и стеснение – вот главное чемпионство в жизни каждого человека. Но также не стоит забывать, что победу одержать намного легче, когда ты здоров, силен, вынослив и ловок. Спорт и физические нагрузки – это не только основополагающий вид деятельности любого человека, но также один из способов воспитания в себе тех качеств, которые способствуют достижению жизненных целей.

[](http://www.google.ru/url?sa=i&rct=j&q=%D0%B0%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B8+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B8&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&docid=DEFsusIRUQ_y5M&tbnid=bUa5WZZiY48g8M:&ved=0CAUQjRw&url=http://xfitnn.ru/detskii-klub/detskii-fitnes-lager&ei=W-kHVIrEMue6ygPA34LABQ&psig=AFQjCNG6-FFDX3xdEqOAvMV-fHfh1G3LNA&ust=1409890855834051)Многочисленные данные о личностных особенностях спортсменов и лиц, не занимающихся спортом, свидетельствуют о существенных различиях в уровнях выраженности целого ряда личностных качеств. Обследование больших групп спортсменов высокой квалификации показывает, что наиболее характерными особенностями их личности являются:

высокая эмоциональная устойчивость, уверенность в себе, независимость, самостоятельность, склонность к риску, самоконтроль, общительность.

По данным американских спортивных психологов, к наиболее часто встречающимся личностным чертам спортсменов относятся:

высокий уровень агрессивности, высокий уровень мотивации достижения, экстраверсия и твердость характера, авторитарность, эмоциональная устойчивость и самоконтроль.

В дошкольном возрасте закладываются основы всестороннего гармонического развития личности ребенка. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений. Одним из способов решения поставленной задачи может являться спортивная акробатика. Но не стоит забывать, что занимаясь физическим воспитанием ребенка, мы также работаем над нравственным воспитанием личности.

Спортивная акробатика - это вид спорта, который даёт нагрузку на все мышечные группы. Упражнения, выполняемые в акробатике, делятся на несколько видов: упражнения балансового характера (статика), упражнения темпового характера, упражнения вольтижного характера (броски) и комбинированные упражнения.

В акробатике развитие и совершенствование движений ребенка в период дошкольного детства осуществляются разными путями. С одной стороны, обогащению двигательного опыта малышей, приобретению новых навыков и умений способствуют их самостоятельная деятельность, игры, труд, с другой - специально организованные мероприятия по акробатике, направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера.

Акробатика – одно из важных средств физической культуры. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития ребёнка и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как ловкость, быстроту, координацию движений и силу.

[](http://www.google.ru/url?sa=i&rct=j&q=%D0%B0%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B8+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B8&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&docid=DEFsusIRUQ_y5M&tbnid=bUa5WZZiY48g8M:&ved=&url=http://www.fitness-olimp.kiev.ua/ru/news/detskaja_akrobatika.htm&ei=p-gHVLPnIIr8ygPFu4LwDg&psig=AFQjCNG6-FFDX3xdEqOAvMV-fHfh1G3LNA&ust=1409890855834051) Основной формой обучения детей движениям признаны физкультурные занятия. В то же время весьма существенное место в системе физического воспитания дошкольников занимает кружковая, секционная работа. Занятия по акробатике рассчитаны на работу с детьми старшего дошкольного возраста два раза в неделю.

В акробатике происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений. Развитие и совершенствование некоторых из них обусловлено повседневностью их применения. Это такие движения, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание, которые не только широко применяются детьми в самостоятельной деятельности, в творческих играх, но являются неотъемлемым элементом содержания организованных подвижных игр. Движения подобного характера обычно выполняются под музыку и в начале урока и имеют подготовительный характер: являются своеобразной разминкой, способствует развитию ритмических навыков, тренируют ОФП (общую физическую подготовку)

Основную часть занятия составляют акробатические движения. Акробатические упражнения представляют собой преимущественно движение с переворачиванием через голову или упражнения с вращательными компонентами и делятся на три группы.

Первая группа: индивидуальные акробатические прыжки, перекаты, перевороты, сальто.

Вторая группа: балансирование – стойка на лопатках, на плече, на голове и руках, на предплечьях, на руках. Сюда же относятся парные упражнения, пирамиды из двух трех, четырех человек.

Третья группа: бросковые движения – подбрасывание и ловля партнеров.

На этапе начально подготовки средствами основной части занятия могут являться следующие акробатические упражнения СФП (специальной физической подготовки):

группировки, перекаты, кувырки, колеса, прогибы, мосты, стойки, равновесия, специальные упражнения для формирования правильной осанки, хореографические упражнения, равновесия, упражнения на гибкость, ритмические, прикладные упражнения, хореография, упражнения на связь движений с музыкой.

Заключительную часть занятия составляют упражнения из раздела ОФП:

Приседания, наклоны, отжимания, прыжки, сгибания

и разгибания туловища и т.д.

[](http://www.google.ru/url?sa=i&rct=j&q=%D0%B0%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B8+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B8&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&docid=bMkTYp5RjextFM&tbnid=3sLkq242giTXeM:&ved=0CAUQjRw&url=http://sportsmir.jimdo.com/%D0%B0%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0/&ei=9-kHVNaNI4ehyAP8i4HIAQ&psig=AFQjCNG6-FFDX3xdEqOAvMV-fHfh1G3LNA&ust=1409890855834051)Затем постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление, потряхивание ног и рук, ускоряющее восстановительные процессы в мышцах, самомассаж. Для успокоения нервной системы применяются спокойные игры, плавные и мягкие движения руками, медленные и спокойные танцевальные шаги. Оглашение домашнего задания: проделать упражнения на силу, гибкость, растягивание, повторить элементы акробатических упражнений.  
 В повседневной жизни необходимо применять метод самостоятельной отработки упражнений. И так как акробатика – это все-таки парно-групповой вид спорта, с юных лет идет привитие взаимопомощи и взаимостраховки. Более способные активно помогают слабым.

Занятия в кружке дают детям представления о разнообразии движений, развивают пластику и артистичность, улучшают телосложение, способствуют выработке правильной осанки, воспитывают силу воли и выносливость, стремление к лидерству и помощь ближнему .

Потребность ребёнка в активных движениях в достаточной мере удовлетворяются занятиями спортивной акробатикой и помогают сформировать из него физически полноценного человека, а также сильную личность. Даже если в результате занятий спортивной акробатикой ребёнок по каким-то причинам не станет чемпионом, то результатом упражнений будет ни с чем несравнимое ощущение владения собственным телом.

2014г.