**Алексеева Юлиана Викторовна**

**Мастер спорта РФ по спортивной акробатике**

**СПб ГБОУ ДОД ГДЮЦФКиС**

**Акробатика для детей**

Занятия акробатикой не только потрясающе красиво выглядят со стороны, но и очень полезны для физического и психического развития ребенка, гарантируют определенный, правильный круг его общения и чувство уверенности в себе.

**Что дает секция акробатики.**

Спортивная акробатика для детей особенно важна для гармоничного развития ребенка. Именно движение приводит к тому, что ребенок выплескивает всю энергию, что гарантирует хорошее самочувствие и положительные эмоции. Давно доказано, что именно движение приводит к усилению обмена веществ, правильному развитию тела и, как следствие, улучшению умственной и психической деятельности.Все дети, как правило, очень подвижны, что весьма утомляет родителей, которые стремятся воспитать в них усидчивость. Подавление энергии зачастую негативно сказывается на здоровье ребенка, а детская акробатика позволяет играючи расходовать излишки и делать ребенка более спокойным дома без подавления его активности.

Из всех видов спорта именно акробатика отличается равномерно распределенной нагрузкой на все группы мышц человека, что позволяет маленькому организму развиваться целиком гармонично и правильно. К тому же, акробатика для девочек и мальчиков это не только занятие, но и развлечение, преодоление некоторых страхов и формирование правильной, высокой самооценки.

Дети, которые занимаются акробатикой, развиваются быстрее сверстников и раньше избавляются от младенческой неуклюжести, поскольку такие занятия отлично развивают вестибулярный аппарат. Внимательность, ловкость, скорость реакции – все это пригодится и в повседневной жизни.

Акробатика для детей выгодно отличается от остальных видов спорта еще и тем, что она является зрелищной, коллективной, красивой, что нравится детям и вызывает в них желание непременно обучиться всему этому. Такие занятия прекрасно поднимают настроение и позволяют ребенку чувствовать себя особенным.

**А если травма?**

Часто родители волнуются за здоровье ребенка, опасаясь травм и перенапряжения его организма. Эти волнения, как правило, не имеют оснований. Акробатика не является экстремальным видом спорта. Первые 3-4 года 80% времени тренировок отдается общей физической подготовке детей в группе. И лишь позже к ней присоединяются индивидуальные занятия (в парах, тройках, четверках), а отработка сложных акробатических приемов проводится с использованием страховочных поясов. Опытные тренеры никогда не форсируют события в работе с детьми, гармонично и постепенно развивая их, общаясь и поддерживая интерес к тренировкам.

**Почему же занятия акробатикой особенно рекомендованы детям?**

Доказано, что акробатика и сходные виды спорта (например, гимнастика), позволяют гармонично развить ребенка, в результате чего он в дальнейшем преуспевает практически в любом другом виде спорта.

Акробатика – это совершенно уникальный вид спорта, включающий в себя: акробатические прыжки, парные мужские и парные смешанные упражнения, а также упражнения групповые (в тройках, четверках). Кроме того, акробатические элементы повсеместно используются во многих других видах спорта: гимнастике, фигурном катании, волейболе, прыжках в воду и прочих. Ведь акробатическая подготовка нужна везде, где требуется ловкость, решительность, отличная ориентация в пространстве и тренированный вестибулярный аппарат.

Во-первых, этот вид спорт дает отличную физическую подготовку. Конечно, ребенку противопоказано чрезмерное развитие отдельных групп мышц, которое характерно для других видов спорта. Акробатика же тренирует все группы мышц равномерно. Спортсмен-акробат, как правило, имеет гармонично развитые мускулы, скульптурный торс, правильную осанку.

Во-вторых, акробатика доступна для детей с различными физическими данными и подготовкой. Простейшие упражнения с удовольствием смогут выполнить даже малыши. Опытный тренер знает, как увеличивать нагрузку постепенно, соответственно силам ребенка.

В-третьих, красота, грация, пластика этого вида спорта не полежит сомнению. Недаром акробатические трюки в цирке - самые зрелищные. А ловкость и быстрота реакции, выработанные на тренировках, пригодятся ребенку в самых разных жизненных ситуациях, не обязательно связанных со спортом.

И, наконец, в-четвертых, акробатика дает уверенность в себе даже тихим и стеснительным ребятам. Юные акробаты отличаются от сверстников не только лучшими физическими данными, но и собранностью, четкой координацией движений, внимательностью и хорошей памятью. А ловкие трюки, которые ребенок с гордостью может продемонстрировать своим сверстникам, еще больше укрепляют веру в себя.

**Когда лучше приводить ребенка в секцию спортивной акробатики.**

Лучший возраст для начала занятий акробатикой – 6-7 лет. В этом возрасте происходит активное становление организма ребенка, когда закладываются основы для дальнейшего успешного физического развития. Тому, чему возможно научить детвору в это время, уже невозможно научить взрослых. Хотя и 12-летний подросток при желании и упорстве может добиться высоких результатов. Дети младше шести лет еще не могут достаточно сосредоточиться, чтобы выполнять требования тренера.

Акробатика развивает ребенка, не ломая его индивидуальность. Пусть не каждый ребенок станет мастером спорта, однако даже два-три года занятий гарантированно окажут на его физическое становление благотворное воздействие.