

*Сибирский государственный университет науки и технологий имени
академика М.Ф. Решетнева*

**Влияние спортивной акробатики на психологическое и физическое
состояния человека**

Автор: Шафрыгина Е.В

Научный руководитель: Мансурова Н.И

Аннотация

Представлен анализ такого вида спорта, как спортивная акробатика, который рассмотрен сквозь призму пользы, вреда и возможных рисков данной физической активности. Выявлено, что акробатика - один из самых универсальных, а главное, самых полезных видов спорта. В спортсменах воспитывают ловкость, силу, гибкость, вследствие чего человек повышает уровень своего физического развития. Также было выявлено, что данный вид спорта имеет и обратную сторону, которая проявляется в повышенной вероятности получения травм. Были выявлены положительные и отрицательные стороны спортивной акробатики. В основе данного спорта должно быть основополагающим понятие здоровьесбережения как основы образа жизни. Необходимо соблюдать дисциплину и технику безопасности, следовать указаниям тренера во избежание рисков, а также для извлечения максимальной пользы.

Ключевые слова: спортивная акробатика, комплексные виды спорта, неправильное распределение нагрузок, здоровье.

Введение

Организм каждого человека с малых лет нуждается в определенном количестве физических нагрузок для благоприятного развития многих физических и личностных качеств. Ранее существовавшее представление о физической культуре как развлечения сменяется необходимостью занятий спортом профессионально или с целью улучшения показателей здоровья в организме. Существует множество видов спорта в форме игры или конкретного набора упражнений, направленных на приобретение таких качеств, как координация, высокая скорость реакции, выносливость и прочие. В то же время существует множество комплексных видов спорта, которые представляют собой высокоэффективную систему физических упражнений, воздействующих на все физические качества, к коим и относится спортивная

акробатика. Но, помимо преимуществ, занятия спортивной акробатикой могут повлечь за собой потенциальные проблемы, которые требуют решения во избежание физических или психологических травм в сфере данного вида спорта. Таким образом, целью исследования является определение преимуществ, недостатков и проблематики спортивной акробатики в целом.

Определение спортивной акробатики

Спортивная акробатика – один из видов гимнастики, включающий в себя комплекс упражнений на гибкость, сохранение равновесия, вращение тела с опорой и без опоры, ловкость и выносливость. Является командным видом спорта, упражнения зачастую выполняются в парах (женские, мужские, смешанные) или в группах женщин (втроем) и мужчин (вчетвером). Соревновательная программа каждого выступающего состава состоит из двух или трех композиций, которые включают в себя три обязательных и произвольных упражнения на балансирование, темповое и индивидуальную работу (упражнения на гибкость, акробатические прыжки). Выступления спортсменов оценивают по десятибалльной системе. Все партнёры в паре или группе должны принадлежать к одной из возрастных категорий: 11-16 лет, 12-18 лет, 13-19 лет, 14 и старше (старшие разряды).

История развития спортивной акробатики

Как олимпийский вид спорта спортивная акробатика возникла в 1932 году на 10-х Олимпийских играх, когда мужские акробатические прыжки вошли в программу соревнований по гимнастике как отдельный вид спорта. С этого времени по ним стали проводиться соревнования в Великобритании, США и других странах. В СССР как самостоятельный вид спорта сформировалась в конце 1930-х годов. Первый всесоюзный чемпионат по спортивной акробатике состоялся в 1939 году. Женские соревнования проводятся с 1940 года, юношеские — с 1951 года. Первый личный чемпионат мира по спортивной акробатике состоялся в Москве в 1974 году. Первые соревнования на Кубок мира по спортивной акробатике прошли в Швейцарии в 1975 году. Спортивная акробатика никогда не была Олимпийским видом спорта.

Преимущества спортивной акробатики

Как и все комплексные виды спорта, спортивная акробатика развивает пластичность, двигательный и вестибулярный аппарат. При повторении упражнений в подходах или неоднократных репетициях программ так же

происходит развитие выносливости и музыкального слуха. Занятия отлично развивают гибкость, ловкость, учат ориентации в пространстве. Здесь тренируется как тело, так и мозг. Непростые последовательности элементов, которые нужно запомнить, превосходно тренируют память. Этот вид спорта прививает эстетическое воспитание. Акробатика дает людям возможность быть физически активными, а это очень важно в любом возрасте. Физически активные люди приобретают правильную осанку и развитые мышцы, а систематические занятия положительно сказываются на общем здоровье. Также занятия спортивной акробатикой являются движущей силой для социализации спортсмена, в особенности ребенка. Ребенок может адаптироваться в коллективе и познакомиться с новыми людьми со схожими интересами, что будет полезно в дальнейшем для развития коммуникабельности и работы в коллективе. В человеке воспитывается такое личностное качество, как волевой характер. В школе гимнастики прививается сила воли, ответственность и дух соперничества. Это развивает личность, приучает добиваться целей не только в спорте, но и в жизни. Показательные выступления могут дать ребенку то, что он не получит в других кружках. Соревнования являются неотъемлемой частью гимнастики. Умение выступать на людях полезно для детей в различных сферах, за счет чего они научатся показывать свои способности и преодолевать страх.

Проблематика спортивной акробатики

Множество противопоказаний. При зачислении в спортивную школу тренер обязательно потребует справку о прохождении медосмотра, так как у спортивной акробатики существуют серьезные противопоказания, среди которых сколиоз, бронхиальная астма, порок сердца, близорукость и целый спектр ортопедических проблем.

Замедление роста. При выборе данного вида спорта также следует знать, что высокие нагрузки на позвоночник серьезно замедляют рост человека, что может негативно сказаться на развитии, если человек занимается акробатикой с раннего детства.

Травматичность. Как бы аккуратно ни занимались спортсмены, рано или поздно у них обязательно возникнут проблемы со здоровьем. Больное место всех гимнастов — позвоночник, именно он больше всего страдает от падений с высоких снарядов, жестких приземлений и больших нагрузок во время групповой работы. Также непроходящая мышечная боль и 5-часовые

ежедневные занятия становятся причинами множественных травм для гимнастов.

Неврологические заболевания. Некорректно организованные и длительные занятия, неправильное распределение нагрузок и слишком суровая дисциплина могут привести к потере аппетита, головным болям и головокружениям, нарушениям пищеварительной системы, упадку сил и стрессу.

Заключение

Спортивная акробатика - один из тех видов спорта, которые могут развить почти все физические и личностные качества человека. Данный вид спорта может как и помочь в приобретении новых физических качеств и улучшении показателей здоровья, так и принести вред здоровью и стать причиной некоторых серьезных травм вследствие большого количества физических нагрузок.

Список литературы:

1. Акробатика. 2 изд. // под ред. Е. Г. Соколова. — М.: 1973.
2. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. М., 2002.
3. Кузнецов Б. А. Спортивная гимнастика в СССР. М., 1982.
4. Правила спортивных игр и состязаний. Иллюстрированный энциклопедический справочник. Пер. с англ. Минск, 1998.
5. Спортивная акробатика — статья из Большой советской энциклопедии.