## Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Лицей №22 «Надежда Сибири» город Новосибирск



Школа НТИ

**Исследовательский проект**

**«Спортивная акробатика: роль в формировании личности спортсмена в раннем возрасте»**

Выполнил:

Белькевич Максим Дмитриевич

Ученик 2 «Г»класса

Руководитель:

Усова Людмила Александровна

**Новосибирск 2023**

**Оглавление**

Введение

1. Теоретическая часть: История спортивной акробатики.

2. Практическая часть: Спортивная акробатика. Роль в формировании личности спортсмена в раннем возрасте.

3. Экспертный опрос тренерского состава АНО «Федерация спортивной акробатики Новосибирской области», родителей (законных представителей) юных спортсменов

4. Заключение

5. Список использованной литературы.

**Введение**

Спорт – важная составляющая жизни человека. Даже если речь не идет о спорте высших достижений. Физическая нагрузка – и это доказано – позитивно сказывается на самочувствии человека. Помимо прочего, это – и социализация человека.

Именно благодаря посещению спортивных секций, подрастающее поколение усваивает правила общения в коллективе, иерархию и соподчинение. Появляется понятие дисциплины и ответственности за действия, которые могут привести к ухудшению физических показателей организма, снижению рейтинга в турнирных таблицах коллектива и руководящего состава секции, школы или федерации в целом.

Благодаря спорту, создается образ, стремление к которому, сквозь боль и слезы, позволяет достигать высоких результатов, ставить рекорды и преодолевать главное – страх и неуверенность в себе, слабость и сожаление.

Я занимаюсь спортивной акробатикой с четырех лет. Впервые я ступил на коврик в здании АНО «Федерация спортивной акробатики Новосибирской области» в конце сентября 2019-го. Тогда для меня это было в диковинку, и больше напоминало игру. И я не мог и предположить, что через игру я смогу так трансформировать свое отношение к этому занятию, что сейчас передо мной не стоит выбора, ходить ли на тренировки и участвовать ли в состязаниях, или нет.

Моя научная работа посвящена этому преображению. Через анализ научной литературы и экспертный опрос, я хочу рассказать читателю о роли спортивной акробатики в формировании личности ребенка и спортсмена в раннем возрасте.

**Актуальность темы**: популяризация спортивной акробатики среди детей 4-8 лет. А также привлечение внимания общественности к необходимости наделения детей возможностью развиваться в физическом плане, поборов повальную увлеченность молодежи различными гаджетами и сменит малоподвижный образ жизни на активный.

**Цель работы**: охарактеризовать основные плюсы спортивной акробатики, как вида спорта, и сформировать представление о положительном влиянии данной дисциплины на становление личности ребенка и юного спортсмена в возрасте от 4 до 8 лет и старше.

**Задачи работы:**

1. Укрепление здоровья юного спортивного акробата.

2. Привлечение интереса к занятиям спортом, физической культурой и спортивной акробатикой, в частности, в среде детей и подростков.

3. Обратить внимание родителей, законных представителей детей и профессиональных спортсменов-тренеров на пагубные привычки молодежи, связанные с ограничением подвижности и увлечением гаджетами.

4. Создать условия для популяризации такого вида спорта, как спортивная акробатика, в областных СМИ.

**Объект и предмет работы**: эксперты – спортсмены, представляющие АНО «Федерация спортивной акробатики Новосибирской области» и занимающиеся обучением детей, а также родителей воспитанников.

**Практическая ценность работы**: практическая значимость данной работы заключается в том, что полученные в ней выводы можно использовать для дополнительной мотивации воспитанников учреждений дошкольного образования региона, а также учеников школ Новосибирской области в возрасте от 7 лет и старше, к выбору спортивной акробатики в качестве факультативной спортивной дисциплины. А в дальнейшем – заняться этим видом спорта профессионально.

Кроме того, выработанный алгоритм популяризации этого вида спорта в областных электронных СМИ позволит существенно увеличить аудиторию из числа детей и молодежи, которая может в перспективе войти в активное ядро региональной федерации спортивной акробатики.

**Гипотеза:** спортивная акробатика формирует у ребенка дисциплинированность, физическую выносливость и при правильном наставничестве позволяет достигать высоких результатов. А популяризация в СМИ сделает охват этим видом спорта максимально возможную долю юной аудитории.

1. **Теоретическая часть: История спортивной акробатики.**

Акробатические упражнения известны людям 4 тысячи лет. Акробатика, как вид физических упражнений, возникла в глубокой древности. О том, что наши предки выполняют различные, как сейчас принято называть, «говорят» сохранившиеся с тех далеких времен памятники, сосуды или фрески. Доподлинно известно, что акробатикой занимались в Древнем Египте еще за 2300 лет до нашей эры. Не отставали и в Греции.

Правда, в значительной части все эти моменты предвосхищали культовые мероприятия или спортивные.

Как следует из данных, опубликованных на сайте Федерации спортивной акробатики России, акробатические упражнения с животными, а именно, с быками, встречались в 19-м веке на Африканском континенте. В частности, в Северной Нигерии. Описывал нечто подобное в 1913-м году профессор Ефименко, когда находился у басков (испанский народ) в Пиринейских горах.

Впервые описать технику акробатических упражнений в специальном руководстве для спортсменов европейский специалист по фамилии Стрели. Он написал книгу «Акробатика и акробаты» в конце 19-го века. Описывать было что, потому что уже в конце 18-го века в репертуарах стационарных европейских цирков стали появляться акробатические номера. А спустя несколько десятилетий акробатические упражнения включаются в буржуазные национальные системы гимнастики.

Что же касается нашей страны, то первые самодеятельные акробатические кружки стали появляться с начала 20-го века. Первооткрывателем из городов Российской Империи эксперты сайта Федерации спортивной акробатики России называют Санкт-Петербург.

Постепенно акробатика вошла в спортивную жизнь уже новой страны. После Революции – к 1936-му году дисциплина оформилась, как самостоятельная. И во многом, благодаря Всесоюзным физкультурным парадам. Но официально годом рождения в нашей стране считается 1938 год. Поскольку в этом году руководитель Всесоюзной физкультурной секции разработал первую квалификационную программу и правила соревнований по акробатике. И в 1939-м году в Москве прошли первые Всесоюзные соревнования по акробатике, ставшие первыми в мире. Год спустя в соревнованиях стали принимать участие женщины. А в 1974-м году в столице состоялся первый личный Чемпионат Мира.

Акробатика – одно из основных средств физической культуры. Как следует из методических пособий и научной литературы, занятия этим видом спорта способны существенно улучшить физиологические показатели человека. Помимо формирования дисциплины, регулярные занятия спортивной акробатикой формируют здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек и малоподвижного образа жизни. И великолепно разнообразят досуг. Есть в этом и социальная составляющая: дети, добивающиеся успеха на спортивном поприще и, в частности, в области занятий спортивной акробатикой, становятся примером для остальных.

Прийти в спортивную акробатику, как пишет заслуженный тренер СССР, мастер спорта по акробатике, призер Советского Союза В. П. Коркин, можно разными путями. Кому-то посоветовали друзья, что подтверждает наше предположение о позитивном примере для сверстников. Велика роль и образовательного учреждения, а именно, школы или лицея. Поскольку с педагогами дети проводят большую часть дня, то именно учитель может разглядеть потенциал ученика, сформировать вектор развития его спортивных качеств. Немаловажно также и то, что прекрасным мотиватором для занятий спортом и акробатикой могут выступать средства массовой информации. Учитывая целевую аудиторию, печатные СМИ не смогут в полной мере охватить потенциальных юных спортсменов. А посему, в дело вступают телевидение, интернет и радио. Поскольку сфера видеохостингов, зарегистрированных за пределами Российской Федерации, не поддается законодательному регулированию нормативно-правовыми актами нашей страны, то их рассматривать в качестве средств популяризации спортивной акробатики мы не будем.

Спортивная акробатика, как в свою очередь пишет сайт «Sport Insure», включает в себя упражнения на гибкость, силу, ловкость и балансировку. Доступна она для детей уже в возрасте от трех – четырех лет.

Акробатика для детей очень полезна. Потому что способствует развитию силы и выносливости, тренирует все группы мышц, способствует развитию гибкости, укреплению вестибулярного аппарата, улучшает координацию движений, а также ориентацию в пространстве. Кроме того, благодаря занятиям спортивной акробатикой укрепляется иммунитет, сердечно-сосудистая система и позвоночник. Но при этом данный вид спорта является крайне травмоопасным.

1. **Практическая часть: Спортивная акробатика. Роль в формировании личности спортсмена в раннем возрасте**

Если в 3 – 4 года ребенок еще не осознанно посещает занятия спортивной акробатикой, то в более старшем возрасте – с 7 – 8-ми лет это происходит более осознанно.

К слову, именно с этого возраста спортивные секции, которые осуществляют профессиональную подготовку спортсменов, как раз и принимают воспитанников.

Поскольку в это время кости уже окрепли, но связки всё еще эластичны. Но и отбор в секцию более жесткий. По утверждению экспертов сайта «Sport Insure», если ребенок имеет лишний вес или не обладает достаточной гибкостью и хорошими физическими данными, то его, скорее всего, ждет отказ в зачислении.

Этапы подготовки юных спортсменов:

- 3 – 6 лет. На данном этапе занятия проводятся в игровой форме. Цель – общее физическое развитие и социальная адаптация ребенка

- 6 – 8 лет. В этом возрасте в структуру занятий включаются специализированные упражнения на растяжку и гибкость.

- 8 – 10 лет. Детям помогают отточить свои навыки, участвуют в первых соревнованиях

- 10 – 12 лет – юные спортсмены совершенствуют свое мастерство и могут получить разряд мастера спорта.

Я пришел в спортивную акробатику в возрасте четырех лет. Зачисление в Федерацию спортивной акробатики Новосибирской области осуществлялось на основе заявления родителей (законных представителей), а также с учетом заключения врачей относительно отсутствия медицинских и иных противопоказаний для занятий данным видом спорта.

Первое время для меня это, действительно, напоминало игру. Однако со временем занятия становились все более серьезными. Особое внимание тренерских состав уделял дисциплине. Пропуски занятий не приветствовались и должны были быть мотивированными. Уважительной причиной считалась болезнь. Позднее проводились межгрупповые соревнования среди детей одной возрастной группы. А следом – и более масштабные соревнования. В них у меня есть успехи, что говорит о формировании мотивации у ребенка заниматься спортом высших достижений.

Что касается социализации, то справедливым будет отметить, что у меня в федерации появились друзья. И этот факт стал дополнительным стимулом для посещения занятий.

Регулярно воспитанники АНО «Федерация спортивной акробатики «Новосибирской области» отправлялись на межрегиональные соревнования и как участники, и как зрители. Это – один из психологических аспектов воспитания будущих спортсменов: смотреть на соратников, болеть за них и чувствовать свою идентичность с этими спортсменами.

Однако, помимо плюсов, спортивная акробатика имеет и минусы. Мною уже упоминались высокие риски получения травм. Именно поэтому следует оформлять медицинскую страховку для занятий акробатикой. Имеет место напряженный график занятий. В моей практике – это три дня в неделю по два часа интенсивных тренировок в день.

Не исключены и серьезные физические и моральные нагрузки на этапе подготовки к соревнованиям. И, конечно же, интенсивные тренировки зачастую сказываются на успеваемости в школе. И не всегда позитивно.

Важным фактором, который положительно сказывается на стремлении заниматься спортом, является наличие среди воспитанников секции ребят, имеющих спортивные награды и регалии за участие в различных соревнованиях. Например, Федерация спортивной акробатики Новосибирской области гордится своими мастерами спорта Рудневой Алиной и Ильей Орловым. Алина - многократная победительница российских и международных соревнований (тренер – Павел Черепанов). Также Федерация спортивной акробатики Новосибирской области воспитала бесчисленное количество кандидатов в мастера спорта.

В то же время, остается ряд моментов, которые не позволяют родителям и детям подойти к выбору этой спортивной дисциплины осознанно. Поскольку, несмотря на долгую историю этого вида спорта, популяризация, на мой взгляд, недостаточная.

Этот вопрос может быть решен с использованием областных средств массовой информации. Для большинства родителей по-прежнему основным каналом получения социально-значимой информации является телевидение. Поэтому, для популяризации спортивной акробатики нужно использовать именно этот вид СМИ. Примечательно, что в Новосибирске и области такое СМИ есть – это губернаторский телеканал «ОТС» (ГБУ НСО «ОТС»). Анализ сетки телевизионного вещания позволяет с высокой долей уверенности говорить о том, что специализированные сюжеты о спортсменах, тренерском составе и юных акробатах, а также, возможно, о проблемах сферы, можно размещать на возмездной и безвозмездной основе в эфире программы «Новости» и «Спорт обзор». Именно это СМИ обеспечивает самый широкий охват аудитории, поскольку вещает на всю НСО. В распоряжении экосистемы ГБУ НСО «ОТС» есть социальные медиа – сообщества в «ВКонтакте», телеграмм-каналы, сайт «ОТС-Горсайт», «Радио-54». Если задействовать всю цепочку указанных СМИ и средств коммуникации, то с уверенностью можно говорить о формировании у аудитории четкого понимания, что такое спортивная акробатика, а также интереса к ней.

1. **Экспертный опрос тренерского состава АНО «Федерация спортивной акробатики Новосибирской области», родителей (законных представителей) юных спортсменов**

В качестве экспертов, среди которых проводился опрос на тему пользы спортивной акробатики в формировании ребенка, привлекались тренерский состав «Федерации спортивной акробатики Новосибирской области», а также родители воспитанников федерации.

Вопросы формировались таким образом, чтобы максимально полно отразить через ответы на них плюсы и минусы занятия детьми спортивной акробатикой. А также выяснить проблемные моменты, связанные с популяризацией этого вида спорта. Вопросы носили как открытый характер (не предполагали вариантов ответа), так и позволяли выбрать респонденту из имеющихся вариантов. При этом допускалось несколько вариантов ответа на каждый закрытый вопрос.

Ниже представлена анкета, на вопросы которой предстояло ответить экспертам.

**АНКЕТА ЭКСПЕРТНОГО ОПРОСА:**

1. Являетесь ли вы тренером / родителем воспитанника «Федерации спортивной акробатики Новосибирской области»?

- родитель

- тренер

1. Как давно вы знакомы с этим видом спорта?
2. Как давно занимается этим видом спорта ваш ребенок? (если вы тренер – переходите к вопросу №5)
3. Почему вы выбрали именно этот вид спорта?

- близость к дому

- низкая стоимость занятий

- хороший тренерский состав

- хороший инвентарь для занятий спортом

- высокие достижения, которые демонстрируют спортсмены на уровне РФ и мира

- хорошая физическая подготовка детей

- формирование строгой дисциплины

- грамотная программа профподготовки будущих спортсменов

- другое

5. Какие плюсы занятий спортивной акробатикой вы отметили бы?

6. Какие минусы занятий спортивной акробатикой вы отметили бы?

7. Достаточно ли хорошо освещается деятельность «федерации» в СМИ?

- да

- нет

8. Какие СМИ вы выделили бы в качестве приоритетных для освещения деятельности «федерации» и участия юных спортсменов в турнирах и чемпионатах?

- Интернет (НГС, Горсайт, Типичный Новосибирск и др.)

- Радио

- видеохостинги – Youtube и Rutube

- телевидение

- печатные СМИ (газеты «Вечерний Новосибирск», «Комсомольская правда» и др.)

Экспертный опрос проводился с помощью рассылки в WhattsApp в группу, состоящую из родителей и тренеров «Федерации спортивной акробатики Новосибирской области». Время проведения – 31 марта – 03 апреля 2023 г. Участие в опросе приняли два тренера с опытом работы от 8-ми до 35-ти лет. А также семь родителей воспитанников спортивной секции.

Результаты ответов на вопросы анкеты позволяют сделать следующие выводы: большинство экспертов уверены, что спортивная акробатика дает всестороннее развитие личности, формирует в детях выносливость, ответственность, внимательность, помогает поддерживать хорошую физическую форму. Из минусов называется высокий уровень стресса и травмоопасность, что не чуждо любому другому виду спорта. Мнения о том, достаточно ли хорошо освещается данный вид спорта в областных СМИ, разделились: тренерский состав считает, что в должной мере освещается, а среди родителей превалирует позиция, что информации в СМИ крайне мало. Но и те, и другие сходятся во мнении, что использование интернет-каналов и телевидения для продвижения спортивной акробатики в массы, лишним точно не будет.

Что же касается выбора конкретной секции при «Федерации спортивной акробатики Новосибирской области», то ключевым фактором, на это повлиявшим, стали высокие достижения воспитанников, хороший тренерский состав и хороший тренерский состав. Видимо, отчасти поэтому такой фактор, как близость к дому и стоимость обучения оказались менее важными для респондентов.

Стоит отметить, что спортивная акробатика, как вид спорта, хотя и менее популярна, чем игровые виды спорта, но все же интересует юных новосибирцев. Так, исходя из опроса родителей в специализированной WhatsApp-группе, следует, что, как минимум, двое детей – моих одноклассников (2 «Г» класс) занимаются спортивной акробатикой. Лидерами при этом остаются боевые искусства (6 учеников), плавание и футбол (по трое учеников), а также вариант другое (фехтование, балет, шахматы, фигурное катание). Также по одному ученику занимаются теннисом и хоккеем. Примечательно, что киберспорт среди второклассников не развит, что говорит о приверженности к активному образу жизни.

При этом прямой зависимости от примера или увлечения родителей нет. То есть нельзя сделать однозначный вывод, что спортивные родители воспитывают будущих чемпионов. Например, из участников опроса в родительской группе (22 человека) профессионально спортом занимаются только двое. Шестеро ответили, что регулярно занимаются фитнесом или физкультурой. И еще трое – отметили вариант «не занимаюсь спортом». Но то, что при этом дети вовлечены в занятия спортом, говорит о том, что будущее ребенка в том числе зависит от него самого, желания и стремления достигать результатов. А не только от воспитания.

1. **Заключение.**

Спортивная акробатика является одним из наиболее волевых, обладающих массой плюсов видов спорта. И, в то же время, довольно травмоопасна. Однако, несмотря на это, весомым преимуществом занятий спортивной акробатикой будет хорошая физическая подготовка, которую получают юные спортсмены, а также – формирование характера, дисциплины и ответственности.

Многое зависит от тренерского состава, желания и родителей, и самих детей. Любое достижение в спортивной сфере – это результат кропотливого тяжелого труда. А потому, значительная доля успеха – в мотивации.

Саму мотивацию продемонстрировать сложно. Отчасти потому, что одного примера мало. Однако, если есть поток тех, кто достиг высоких результатов в этой дисциплине, то это станет хорошим толчком для развития ребенка.

Но откуда ребята узнают о выдающихся спортивных акробатах? Здесь на помощь приходят СМИ, и, в основном, электронные. Это следует из нашего соцопроса.

В то же время, рекламирование, пусть и таргетированное, также ничего не даст. А потому родителям следует с малых лет смотреть на увлечения детей с целью определения наиболее подходящего вида спорта. А начинать следует уже с четырех – пяти лет. В связи с этим спортивная акробатика играет важную роль в становлении личности спортсмена уже с ранних лет.

1. **Список используемой литературы:**
2. Коркин В. П. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с., ил. – (Азбука спорта)
3. Салтановская Ольга, Васильцов Григорий, «Спортивная акробатика для детей»: <https://sport.insure/blog/sportivnaya-akrobatika-dlya-detey/>
4. Сайт Федерации спортивной акробатики России: <https://www.acrobatica-russia.ru/#content-content-inner>