**Костыгова Виктория Сергеевна,**

**ученица 2 класса**

**Тема: «Почему я занимаюсь акробатикой»**

**Введение.**

Хорошо, когда у человека есть увлечение. Моё самое главное увлечение – акробатика. Для меня акробатика – это возможность развить координацию движений, гибкость, ловкость. Я хожу на занятия с 6 лет и мне очень нравится! Я хочу рассказать о своём увлечении.

В настоящее время дети ведут малоподвижный образ жизни**,** много времени проводят за компьютером или телевизором.

Цель: выяснить, чем полезна акробатика.

Для достижения своей цели я поставила перед собой следующие задачи исследования:

* познакомиться с историей возникновения акробатики;
* изучить её виды;
* привлечь детей к занятиям спортом.

Гипотеза: если у каждого человека с детства будет увлечение, оно окажет положительное влияние на его всестороннее развитие, здоровье и поможет определиться с выбором профессии.

**Основная часть.**

2.1. История возникновения хобби.

Хобби играет очень важную роль в жизни человека, внося в неё элемент творчества и изюминку. Недаром самый первый вопрос, который задаёт англичанин во время знакомства, звучит так: «Какое у вас хобби?». Хобби – небольшой кусочек души, который говорит о человеке намного больше, чем данные его биографии.

2.2. Что такое акробатика

Акробатика – это разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку. Акробатику можно разделить на спортивную, цирковую и специальную.

2.3. История возникновения акробатики

Слово «акробат» произошло от греческого «акробатэс», что означает «хожу на цыпочках, лезу вверх». Акробатика уходит своими корнями в древние века — она был известна ещё за 2300 лет до н.э. в Египте. На Руси первыми акробатами были бродячие артисты-скоморохи.

2.4. Современная спортивная акробатика

Спортивная акробатика – это соревнования в выполнении комплексов специальных физических упражнений (прыжковых, силовых и др.), связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры.

2.5. Польза и противопоказания акробатики для здоровья

Спортивная акробатика для детей особенно важна для гармоничного развития ребёнка. Акробатика не только укрепляет тело ребёнка и способствует гармоничному физическому развитию, но и помогает воспитать характер. Трудолюбие, настойчивость, уверенность в себе, ответственность – это только малая часть того что дает этот вид спорта для детей. Очень важно, перед тем как начать заниматься акробатикой, пройти полный медицинский осмотр ребёнка и проконсультироваться с врачом на предмет противопоказаний и каких-либо ограничений. У акробатики очень много противопоказаний. Поэтому заниматься акробатикой стоит только здоровым людям.

**Практическая часть.**

Я провела анкетирование среди 20 одноклассников и выяснила, что почти все ребята делают утром зарядку. А вот спортивные секции посещают только 6 человек. Половина опрошенных учащихся не знает для чего нужна акробатика.

В сентябре 2017 года я прошла кастинг в театр моды «Школа красоты и имиджа Анны Кудрявцевой». За 2 года нахождения в Школе красоты и имиджа вместе с другими воспитанниками я приняла участие в Фестивале красоты и таланта «Маленькая Снегурочка», участвовала в концертных программах, посвящённых Дню города Рыбинск, день рождения Виконды, выступала в общественно-культурном центре и на сцене Рыбинского драматического театра, а также приняла участие в международном фестивале-конкурсе «Апельсин», который проходил в городе Ярославль. Моё личное достижение – 2-е место в турнире по акробатике среди воспитанников «Школы красоты и имиджа».

В сентябре 2019 года я решила посвятить себя современной хореографии и прошла отбор в балет «Платинум» Елены и Дарьи Ермиловых.

**Заключение.**

Занятия акробатикой не только красиво выглядят со стороны, но и помогают полностью удовлетворить мою потребность в активных движениях. Акробатика у меня вызывает только положительные эмоции. В будущем я хочу связать свою жизнь с профессией хореограф. Занимайтесь акробатикой, чтобы развить в себе гибкость и пластику!