

**Тарабанова М. А., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
**Науковий керівник: Гончар В. В., старший викладач**  
*Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна*

### **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АКРОБАТИКОЮ НА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ, СИЛИ ТА ГНУЧКОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** Вивчено вплив занять акробатикою на рівень розвитку координаційних здібностей, сили та гнучкості у здобувачів вищої освіти. Виявлено, що заняття даним видом фізичної активності сприяє поліпшенню зазначених фізичних якостей у студентської молоді.

**Ключові слова:** акробатика, гнучкість, здобувачі вищої освіти, координаційні здібності, сила.

**Вступ.** В останні роки заняття акробатикою набули популярності серед здобувачів вищої освіти.

Заняття акробатикою сприяють не лише поліпшенню фізичного стану, а й зменшенню стресу, розвитку самодисципліни, впевненості у собі, когнітивних здібностей.

Нині все більше здобувачів вищої освіти проводять багато часу за комп'ютером або в сидячому положенні, що спричиняє зниження рівня фізичної підготовленості.

В контексті вищої освіти, де здобувачі постійно знаходяться під впливом стресу та навчального навантаження, важливо дослідити, як систематичні заняття акробатикою впливають на рівень розвитку фізичних якостей, зокрема, координаційних здібностей, сили та гнучкості.

**Мета дослідження:** вивчити вплив систематичних занять акробатикою на рівень розвитку координаційних здібностей, сили та гнучкості у здобувачів вищої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Акробатика є один із різновидів гімнастики [4]. Її елементи використовуються в інших видах спорту [1, 5], при виборі яких необхідно враховувати рівень розвитку фізичних якостей і технічної підготовленості спортсменів [3].

Процес формування базових рухових навичок у спортивних видах гімнастики тісно взаємопов'язаний з розвитком фізичних якостей. Без належного розвитку останніх прогрес технічної майстерності акробатів неможливий.

Акробати повинні виконувати рухові дії, які потребують прояву гнучкості та силових якостей у поєднанні зі збереженням власної рівноваги та

балансування верхнім партнером. Розвиток фізичних якостей одночасно сприяє вдосконаленню техніки виконання вправ [2].

Систематичні заняття акробатикою позитивно впливають на:

1. Рівень розвитку координаційних здібностей.

Виконання вправ з акробатики, таких як стоячі піраміди або вправ на балансування, складних акробатичних елементів вимагає точності та синхронізації рухів. Це сприяє розвитку координаційних здібностей у здобувачів вищої освіти.

2. Рівень розвитку сили.

Виконання складних акробатичних вправ потребує прояву значних силових зусиль для їх виконання, особливо при підтримці власної ваги або ваги партнера. Зазначене сприяє розвитку м'язової сили.

3. Рівень розвитку гнучкості.

Для правильного виконання багатьох позицій та трюків у акробатиці необхідне прояв максимальної амплітуди рухів. Це сприяє розвитку гнучкості м'язів та рухливість суглобів.

**Висновки.** Систематичні заняття акробатикою сприяють поліпшенню розвитку координаційних здібностей, збільшенню м'язової сили та покращенню гнучкості у здобувачів вищої освіти засобами поєднання складних рухових паттернів, силових навантажень та роботи над розтягуванням.

**Перспективи подальших досліджень:** вивчити вплив систематичних занять акробатикою на психологічний стан у здобувачів вищої освіти.

#### **Список використаної літератури**

1. Альтгайм Л. Б. Особливості поєднання екстремальних видів туризму із екскурсійними послугами. *Міждисциплінарні інтеграційні процеси у системі географічної та екологічної науки* : мат. Міжнар. наук.-практ. конф. присвяченої 25-річчю відкриття спеціальності «Екологія» у Тернопільському національному педагогічному університеті ім. В. Гнатюка, 7–8 трав. 2019 р. / наук. ред. Л. П. Царик, М. Я. Сивий, А. В. Кузишин, Я. О. Мариняк. Тернопіль : СМП «Тайп», 2019. С. 179–184.

2. Денисенко В. Д. Спеціальна фізична підготовка нижніх акробатів на етапі попередньої базової підготовки : дисертація. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2021. 245 с.

3. Луценко Ю. М. Вдосконалення змагальних програм кваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-н-ролі з урахуванням рівня їх спеціальної фізичної та технічної підготовленості : дисертація. Харків : Харківська державна академія фізичної культури, 2021. 277 с.

4. Повстяна А. О. Акробатичні рухи в системі виразних засобів одноактного балету «Політ душі». *Хореографічна культура сучасності: глобалізаційні виклики* : зб. мат. Міжнар. наук.-практ. конф. / упор. А. М. Підлипська, 23 квіт. 2021 р. Київ : КНУКіМ, 2021. С. 147–150.

5. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навч. посіб. Суми : Сумський державний університет, 2022. 184 с.