

БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

Акробатикалық жаттығулар

ЖАРИЯЛАНДЫ 24.12.2024	ТІРЕК СӨЗДЕР акробатика, дене шынықтыру, денсаулық, икемділік, спорт, төзімділік, үйлесімділік	СІЛТЕМЕ https://bilimger.kz/173632/
--------------------------	---	--

Кенжебаева Динара Багдатовна

БКО, Теректі ауданы, Подстепный ауылы

Дене шынықтыру пәні мұғалімі

Аңдатпа

Мақалада акробатикалық жаттығулардың денсаулыққа пайдасы, физикалық қасиеттерді дамытудағы маңызы және оларды орындау әдістемесі жан-жақты талданады. Сонымен қатар, акробатиканың тарихы мен оның заманауи қоғамдағы рөлі қарастырылады.

Кілт сөздер: акробатика, дене шынықтыру, икемділік, төзімділік, үйлесімділік, денсаулық, спорт.

Акробатика - ежелгі дәуірден бастау алатын, дене тәрбиесі мен спорттың ерекше бағыты. Ол адамның физикалық күші, икемділігі мен психологиялық тұрақтылығын арттыруға бағытталған. Тарихта акробатика түрлі мәдениеттерде маңызды рөл атқарған, мысалы, ежелгі Египетте оның элементтері діни салт-жоралғыларда қолданылса, Грецияда ол өнердің бір түрі ретінде танылған. Қазіргі уақытта акробатика дене тәрбиесінің ажырамас бөлігіне айналып, түрлі спорт түрлерінің негізін құрайды. Бұл бағыт адамдардың қозғалыс үйлесімділігін жақсартып, физикалық мүмкіндіктерін арттыруға ықпал етеді.

Акробатикалық жаттығулардың пайдасы

Акробатикалық жаттығулар – бұл адамның физикалық және психологиялық денсаулығын жақсартудың тиімді тәсілі. Олар дененің әртүрлі аспектілерін дамыта отырып, үйлесімді дене құрылымын қалыптастырады.

- **Икемділік пен қозғалыс амплитудасын арттыру.**

Акробатикалық жаттығулар дененің икемділігін дамытуға ерекше көңіл бөледі. Оларды орындау кезінде бұлшық еттер мен буындар кеңейіп, олардың икемділігі артады. Бұл тек физикалық дайындықты жақсартып қана қоймай, жарақат алу қаупін төмендетеді. Мысалы, тұрақты түрде шпагат жасау жаттығулары аяқ бұлшық еттерінің икемді болуын қамтамасыз етіп, қозғалыс амплитудасын кеңейтеді. Сонымен қатар, икемділік басқа спорт түрлеріне де оң әсер етеді, өйткені қозғалыстарды жеңіл әрі табиғи орындауға мүмкіндік береді.

- **Бұлшық ет күшін және төзімділікті дамыту.**

Акробатикалық жаттығулардың тағы бір артықшылығы – бұлшық еттерді нығайтып, олардың ұзақ уақыт жұмыс істеу қабілетін арттыру. Қолда, аяқта немесе арқада тұру сияқты жаттығулар бұлшық еттердің әртүрлі топтарын қамтиды. Бұл жаттығулар тек күшті арттырумен шектелмейді, сонымен қатар дененің ұзақ уақыт физикалық белсенділікке төтеп беруіне мүмкіндік береді. Мысалы, қолдың бұлшық еттері тепе-теңдік элементтерін орындау кезінде белсенді жұмыс істейді, ал аяқ бұлшық еттері секіру жаттығуларында нығаяды.

- **Координация мен тепе-теңдікті жақсарту.**

Акробатикалық жаттығулар адамның кеңістікте өз денесін басқару қабілетін жетілдіреді. Тепе-теңдікті сақтау және қозғалыстарды үйлестіру дағдылары акробатиканың негізгі элементтері болып табылады. Бұл қасиеттер тек спортта ғана емес, күнделікті өмірде де маңызды. Мысалы, егде жастағы адамдар үшін тепе-теңдікті сақтау құлау қаупін азайтады, ал балалар үшін бұл дамудың маңызды кезеңі болып табылады.

- **Психологиялық тұрақтылықты арттыру.**

Акробатикалық жаттығулар адамның эмоционалдық және психологиялық жағдайына оң әсер етеді. Күрделі элементтерді меңгеру барысында адам өзінің мүмкіндіктеріне сенімін арттырып, жаңа биіктерді бағындыруға мотивация алады. Сонымен қатар, жаттығу кезіндегі шоғырлану қабілеті адамның жалпы зейінін және стресске қарсы тұру мүмкіндігін дамытады.

Акробатикалық жаттығулардың түрлері

Акробатикалық жаттығулардың әртүрлі түрлері олардың күрделілігі мен орындалу әдістерімен ерекшеленеді.

- **Жеке акробатика.**

Жеке акробатикалық жаттығулар адамның денесін толық бақылауға және физикалық қасиеттерін жетілдіруге арналған. Мұндай жаттығулардың қатарына тепе-теңдік сақтауға бағытталған қозғалыстар, әртүрлі тұрыстар, секірулер мен айналулар жатады. Жеке акробатикада әрбір қозғалыстың дәлдігі маңызды рөл атқарады, өйткені қате орындалған жаттығу жарақатқа әкелуі мүмкін. Сондықтан жаттығуларды орындау барысында қозғалыс техникасына ерекше назар аудару қажет.

- **Топтық акробатика.**

Топтық акробатикалық жаттығулар бірнеше адамның үйлесімді әрекеттерін талап етеді. Олар командалық рухты қалыптастыруға және сенімділікке үйретуге бағытталған. Мысалы, топтық пирамида құру немесе жұптық акробатикалық элементтер орындау кезінде әрбір қатысушының рөлі маңызды. Топтық акробатикада тек жеке дағдылар ғана емес, топ мүшелері арасындағы үйлесімділік те шешуші рөл атқарады.

- **Құралдармен орындалатын акробатика.**

Құралдарды қолдану арқылы орындалатын акробатикалық жаттығулар физикалық дайындықты жақсартудың ерекше тәсілі болып табылады. Мысалы, батутта секіру, гимнастикалық

сақиналарды қолдану немесе акробатикалық тақталарды пайдалану арқылы орындалатын жаттығулар дененің әртүрлі бұлшық ет топтарын белсендірумен қатар, олардың икемділігін арттырады.

Акробатикалық жаттығуларды орындау әдістемесі

Акробатикалық жаттығуларды орындау қауіпсіз әрі тиімді болуы үшін белгілі бір әдістемелерді сақтау қажет.

Дайындық кезеңі.

Жаттығуларға кіріспес бұрын денені дайындау маңызды. Қыздыру жаттығулары бұлшық еттер мен буындардың икемділігін арттырып, оларды жарақаттан қорғауға көмектеседі. Мысалы, секірулер, жеңіл созылу және буындарды айналдыру сияқты жаттығулар денені негізгі жаттығуларға дайындауға көмектеседі.

Негізгі бөлім.

Бұл кезеңде акробатикалық элементтерді орындау біртіндеп күрделенуі тиіс. Жаңадан бастаушылар алдымен қарапайым жаттығуларды меңгеріп, кейін күрделі элементтерге көшеді. Әрбір қозғалыстың техникасы дұрыс орындалуы тиіс, өйткені дұрыс емес техника жарақатқа әкелуі мүмкін.

Қалпына келтіру кезеңі.

Жаттығулар аяқталғаннан кейін денені босаңсыту және қалпына келтіру маңызды. Бұлшық еттердің шаршауын азайту үшін жеңіл созылу жаттығуларын орындау ұсынылады. Бұл әдіс дененің тез қалпына келуіне және келесі жаттығуларға дайын болуына ықпал етеді.

Акробатикалық жаттығулар – адамның физикалық және психологиялық қабілеттерін дамыту үшін таптырмас құрал. Олар дене шынықтыруды жақсартумен қатар, ерік-жігер мен сенімділікті арттырады. Тұрақты түрде акробатикамен айналысу тек спортшылар үшін ғана емес, кез келген жастағы адамдар үшін денсаулықты нығайтуға және өмір сапасын жақсартуға көмектеседі.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Асқаров А.Қ. «Дене тәрбиесі негіздері», Алматы, 2020.
2. Назарбаев З. «Қозғалыс мәдениеті», Нұр-Сұлтан, 2019.
3. Мырзабаева С. «Спорттық акробатика», Алматы, 2021.
4. Иванов В. «Физикалық жаттығулардың әдістемесі», Мәскеу, 2019.

ҚМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.