

Список литературы

1. Белова О.А., Громова О.В. Роль лечебной физической культуры в коррекции нарушения осанки // Международный журнал экспериментального образования. – 2011. – № 5. – С. 35-36.
2. Кашуба В.А. Биомеханика осанки. М.: Олимпийская литература, 2003. 279 с.
3. Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. М.: Корона-Принт, 2018. 176 с.

Лобызенко П.А.

Волгоградская государственная академия физической культуры,
г. Волгоград

Обучение акробатическим упражнениям студентов физкультурных вузов

В системе физического воспитания студентов постоянно осуществляется поиск наиболее рациональных форм, методов и средств проведения занятий. Акробатические упражнения при изучении дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика» в институтах физической культуры составляет едва заметную часть в программе. Более того, современные общеобразовательные школы в большинстве случаев не оснащены гимнастическим оборудованием, в связи с чем, учителя физической культуры вынуждены в рамках изучения раздела «Гимнастика» обучать детей акробатическим упражнениям, выходя за рамки школьной программы. Многие учителя делают это целенаправленно, так как на протяжении многих лет акробатические упражнения входят в программу олимпиады школьников.

Учитывая вышесказанное, в 2019/20 учебном году кафедрой ТиМ гимнастики Волгоградской академии физической культуры было принято решение: в порядке эксперимента провести изучение акробатических упражнений на I курсе в рамках дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика», выделив на обучение 20 часов за счет сокращения часов, отводимых на строевые и общеразвивающие упражнения. Существующая на сегодняшний день программа по данной дисциплине

предусматривает 10 аудиторных часов (2 из которых лекционные) на раздел «акробатические упражнения» из отведенных 60 часов.

На занятия по акробатике 20 часов были распределены следующим образом:

- индивидуальные акробатические упражнения – 8 часов;
- парные акробатические упражнения – 6 часов;
- групповые акробатические упражнения – 6 часов.

Занятия по акробатике были направлены на следующие:

1. Изучение упражнений, входящих в программу по физической культуре для школ и соответствующего курса гимнастики.

2. Изучение прыжковых, парных и групповых упражнений в объеме III юношеского разряда.

3. Знакомство с акробатическими упражнениями, имеющими спортивно-прикладное значение (падения, висы, упоры, массовые пирамиды и т. д.).

Занятия проводились в форме уроков. Урок состоял из трех частей, каждая из которых имела практико-методическую направленность. В первой части под музыкальное сопровождение выполнялись несложные индивидуальные и парные акробатические упражнения.

В первой половине основной части урока изучались парные или групповые упражнения, во второй – акробатические прыжки и другие индивидуальные упражнения в объеме III юношеского разряда. Выполнение упражнений осуществлялось в основном фронтальным методом при взаимной страховке в парах (стойки, мосты, перекаты) и тройках (перевороты). Главное внимание при этом уделялось умению видеть и исправлять основные ошибки, а так же изучению способов страховки.

В заключительной части проводились игры – задания и игры в виде эстафет с выполнением индивидуальных, парных и групповых акробатических упражнений.

Несмотря на ускоренные темпы изучения этой усложненной программы, студенты справились с поставленными задачами. Так, большинство студентов

освоили III юношеский разряд в парах и прыжках. Наибольший интерес вызывали парные упражнения и прыжки типа сальто, которые выполнялись в поролоновую яму, на горку матов, на батуте, с автокамеры, трамплина и с помощью партнеров.

Завершая занятия по акробатике, нам интересно было выяснить отношение студентов к разделу «акробатические упражнения», узнать их мнение о количестве часов, программе и т. д. С этой целью была составлена анкета, состоящая из 10 вопросов.

На вопрос: «Как вы расцениваете выделение акробатики в самостоятельный курс?» 100% опрошенных студентов дали ответ: «Положительно».

На вопрос: «Достаточное ли количество занятий было проведено на вашем курсе?» 78% опрошенных студентов предлагают увеличить число часов, остальные 22% считают количество занятий достаточным.

Направленность занятий на освоение упражнений школьно-гимнастической программы, а так же программы III юношеского разряда по акробатике и спортивно-прикладных упражнений была одобрена всеми студентами.

На основании вышеизложенного следует, что эксперимент по отведению на акробатические упражнения в 2 раза больше времени, чем предусмотрено существующей программой, завершился успешно. Это позволяет внести соответствующие коррективы в тематическое планирование и перераспределить на практические занятия по акробатике на 2020/21 учебный год (и далее) 20 часов за счет других разделов программы (строевых и общеразвивающих упражнений).

Список литературы

1. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания: учебное пособие. – Екатеринбург, 2017. – 112 с.