

ОСНОВЫ АКРОБАТИКИ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Зиамбетов В.Ю., Фунтиков Н.Н., Горшенина И.В.
Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

В данной статье акробатика рассматривается как неотъемлемая часть (раздел) гимнастики, включающие в себя разнообразные упражнения с массой собственного тела для воспитания силы, ловкости, быстроты. Как и гимнастика, акробатика оказывает разностороннее воздействие (образовательное и оздоровительное) на формирование физической культуры личности. Сочетание ярких и зрелищных физических упражнений, способствующих развитию внимания, терпения, воли, памяти (и мышечной в том числе), решительности, прыгучести, быстроты реакции, вестибулярного аппарата умения эффективно владеть телом в пространстве, а так же широкое распространение в мире, позволили с 2016 года акробатике стать олимпийским видом спорта.

В контексте физкультурно-оздоровительной работы со студентами (школьниками) педагоги, осуществляющие работу в области физической культуры в образовательных учреждениях, реализуют освоение комплекса акробатических упражнений в рамках программы по физической культуре на уровне «основ акробатики», применяя простейшие средства с учетом возрастных особенностей занимающихся.

В процессе физкультурного образования в школе школьники активно осваивают основы акробатики, и учителя физической культуры не менее активно применяют соответствующие средства физической культуры в процессе формирования физической культуры личности, а в вузе данное воздействие заметно снижается или вовсе прекращается, что резко снижает качество физической культуры студентов. На современном этапе в физкультурном образовании подрастающего поколения, при освоении ценностей физической культуры, а именно, физических упражнений по акробатике, возникает противоречие и сбой в системе «школа-вуз», которое выражается в недостаточном, а иногда и в полном отсутствии применения данных средств физической культуры в вузе. Данный недостаток лишает возможность студентов продолжать совершенствовать двигательные и умения по акробатике. Продолжение физкультурного образования в вузе в таком аспекте как гимнастические и акробатические упражнения позволяет студентам укреплять мышечно-связочный аппарат, совершенствовать способность управлять своим телом в пространстве, укреплять суставной аппарат, развивать гибкость [4]. Кроме того, что они развивают чувство равновесия и баланса, совершенствуют работу вестибулярного аппарата, они способствуют профилактике травматизма на практических занятиях по физической культуре [5]. Данные упражнения также способствуют формированию хорошей фигуры, осанки, эффективны для профилактики плоскостопия, гиподинамии, благотворно влияют на самочувствие как профилактика стресса, оказывают положительный эффект на развитие нервной и сердечно-сосудистой

деятельности [7]. Особо стоит остановиться на влиянии данных упражнений на дыхательную систему и показатели жизненной емкости легких (ЖЭЛ) [3]. На современном этапе актуальным является то, что данная работа способствует эффективному решению острой в последнее время проблемы – проблемы односторонности физкультурных воздействий на организм занимающихся студентов, потому что углубленная физкультурно-спортивная специализация в физкультурной работе вузов имеет свои минусы [6]. Ведь одна из главных задач физической культуры – активное участие в формировании гармоничной, разносторонне подготовленной личности гражданина России, подрастающего поколения. Акробатические упражнения позволяют разнообразить содержание занятий по физической культуре, чтобы не было однобокости и заикленности на одном в ущерб общему. Чтобы, в итоге, было меньше «качков» не умеющих играть в баскетбол и бегать на длинные дистанции или «волейболистов» не умеющих плавать и бегать на лыжах, или «бегунов» не умеющих выполнять кувырок на параллельных брусьях и стойку на руках.

Успехи в освоении и совершенствовании акробатических упражнений положительно влияют на показатели физической подготовленности студента, которые четко прослеживаются при тестировании некоторых физических качеств. Это становится важным и для успешной сдачи норм Физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне», а также «Студенческого зачета Ассоциации студенческих спортивных клубов России» (студзачета) [2].

Одна из задач, поставленных преподавателями Оренбургского государственного университета была направлена на разрешение указанных выше противоречий, чтобы повысить степень реализации принципа всесторонности педагогических воздействий в физической культуре и, тем самым, достичь основной цели – повысить эффективность физкультурного образования в данном вузе. Основными методами исследования являлись тестирование, наблюдение, эксперимент, а в процессе решения задач на занятиях по физической культуре применялся весь перечень практических методов, группа словесных и наглядных методов.

К основным акробатическим упражнениям, которые необходимо было совершенствовать (изучать) студентам относились кувырок вперед и назад из упора присев, кувырок вперед с разбега через препятствие, стойка на руках, переворот боком, рондат, разновидности равновесий и мостов. Освоение (совершенствование) данных акробатических элементов происходило с учетом возрастных, индивидуальных особенностей и разной степени физической подготовленности студентов [9].

Одним из главных требований к подобным занятиям является всестороннее обеспечение требований безопасности, которое достигалось через качественную реализацию принципа последовательности и систематичности, четкого соблюдения методики обучения и совершенствования, обеспечение страховки и обучения приемам самостраховки.

Важное значение имеет обеспечение физической готовности студента к освоению (совершенствованию) того или иного акробатического элемента.

Одна из проблем, с которой сталкиваются преподаватели, осуществляя работу в данном направлении, это проблема несоответствия мышечной силы к массе и габаритам студента [8]. Уровень физического бескультурья некоторых студентов достигает того, что в таком молодом возрасте они уже не в силах управлять своим телом в пространстве, контролировать положение различных частей тела, а также принимать решения в непривычном положении (вверх ногами, вниз головой). Поэтому в данной работе с такими студентами предшествует работа по приведению в норму общей физической подготовленности молодого человека, чтобы занимающийся смог освоить акробатические упражнения с массой собственного тела.

В процессе постепенного совершенствования акробатических упражнений они соединялись в связанную комбинацию. И на этом этапе не переставал проходить процесс «шлифовки» техники выполнения отдельных элементов комбинации, а также процесс физической подготовки. Тем более, что данная работа гармонично сочеталась программным материалом по дисциплине «Физическая культура».

Говоря о прикладном значении наличия двигательных умений и навыков по акробатике в арсенале физических способностей физически культурной личности, нельзя не упомянуть о военно-прикладном значении. Студенты вузов, являясь юношами допризывного возраста, после окончания университета проходят военную службу и акробатические двигательные умения и навыки пригодятся им при преодолении полосы препятствий, в рукопашном бое, прыжках с парашютом, выполнении упражнений стрельб и других учебно-боевых задач [1].

В итоге можно заявить о том, что данная работа прошла успешно. Студенты овладели основами акробатики в указанных рамках, значительно повысив уровень своей физической подготовленности, а также другие показатели: ЖЭЛ, ортостатическая проба, проба Ромберга. Овладение данными умениями и навыками позволило студентам обрести уверенность в своих силах, воспитало решительность, способствовало развитию волевых качеств.

Таким образом, мы констатируем, что подобный положительный опыт в сфере физкультурно-спортивной деятельности может эффективно применяться в тех вузах, где подобная проблема существует и необходимо качественно изменить ситуацию в физической культуре студентов.

Список литературы

1. Зиамбетов, В.Ю. Военно-патриотическое воспитание и подготовка к военной службе студенческой молодежи // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2013. – № 2 – С. 90-95.

2. Зиамбетов, В.Ю. Подготовка студентов к выполнению нормативов по пулевой стрельбе в рамках комплекса «Готов к труду и обороне» // Современные проблемы науки и образования [Электронный ресурс]: электрон. научн. журнал – 2015. – № 4. Режим доступа: <http://www.science-education.ru/127-20621> – 20.07.2015.

3. Зиамбетов, В.Ю. Повышение показателей жизненной емкости легких

студентов средством плавательных упражнений с задержкой дыхания / В.Ю. Зиамбетов, Вл. Ю. Зиамбетов, Г.Б. Холодова, В.В. Денисова // *Современные наукоемкие технологии*. – 2016. – № 9 (часть 3) – С. 510-514.

4. Зиамбетов, В.Ю. О совершенствовании физкультурно-оздоровительной работы по развитию гибкости у студентов // *Современные наукоемкие технологии*. – 2016. – № 10 (часть 1) – С. 136-140.

5. Зиамбетов, В.Ю. Профилактика травматизма и несчастных случаев на занятиях по военно-физической подготовке с помощью тренировки вестибулярной сенсорной системы занимающихся / В.Ю. Зиамбетов, А.А. Васильева // *Безопасность жизнедеятельности: научно-практический и учебно-методический журнал №4 (124)*. – Москва: Изд-во ООО «Издательство Новые технологии», 2011. – С. 2-5.

6. Зиамбетов, В. Ю. Основы научно-исследовательской деятельности студентов в сфере физической культуры: учебно-методическое пособие для студентов / В. Ю. Зиамбетов, С. И. Матявина, Г. Б. Холодова; Изд. 2-ое., дополн. Оренбургский гос.ун-т. – Оренбург: ООО ИПК «Университет», 2016. – 103 с.: ил. ISBN 978-5-4417-0591-2

7. Зиамбетов, В.Ю. Самоконтроль интенсивности физической нагрузки на основе пульсометрии в процессе занятий физическими упражнениями / В.Ю. Зиамбетов, Г.Б. Холодова, Т.М. Михеева // *Вестник Оренбургского государственного университета*. – 2016. – № 2 – С. 72-77.

8. Михеева, Т.М. Физическая подготовленность студентов в процессе физического воспитания в вузе [Электронный ресурс] / Т.М. Михеева // *Актуальные проблемы реализации образовательных стандартов нового поколения в условиях университетского комплекса: Материалы Всерос. науч.-метод. конф.*. – Оренбург. – 2011. – С.1877-1882.

9. Холодова, Г.Б. Коррекция памяти и внимания студентов на занятиях физической культурой в вузе / Г.Б. Холодова, Т.М. Михеева // *Вестник Оренбургского гос. университета*. – Оренбург. – 2013. № 12 (161) – С.33-87.