

УДК 504+613.796.0

Г.К.БАЖАНОВА, А.В.БАЖАНОВ

Республика Беларусь, Брест, УО

«Брестский государственный технический университет»

УО «Брестский государственный университет

имени А.С.Пушкина»

ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ НЕТРАДИЦИОННЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ

Резюме. Нетрадиционные виды гимнастики являются превосходно занимательными в своем многообразии и популярными средствами физической культуры среди студенческой молодежи на современном этапе, которые благоприятно влияют на их оздоровление и позволяют заниматься, как правило, самостоятельно, так и в спортивных секциях различных учебных учреждений.

Студенческая молодежь всегда стремилась к поиску новых форм занятий физическими упражнениями в том числе, таких, как ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, гидроаэробика и аквабилдинг, спортивная аэробика, чарлидинг, стретчинг, ушу, хатка-йога и т.п. Немаловажную роль здесь играет реклама новых видов гимнастики, чаще всего зарубежного образца, способствующая возникновению моды, а иногда и бума – резко возрастающего интереса огромной аудитории, большинство которой является, как правило, студенческая молодежь.

Так, в середине 80-х годов возник феномен ритмической гимнастики. Выполнение «цепочек» – серий телодвижений – поточным способом под ритмичную музыку не было новинкой для тех, кто занимается спортивными видами гимнастики. Именно подобным образом проводится разминка перед основной тренировкой. Но перенос данного метода в практику оздоровительной физкультуры, обновление содержания за счет упражнений танцевального характера, специфических стилизованных телодвижений сделали комплексы ритмической гимнастики особенно привлекательными. А исключение длительных пауз между упражнениями позволило развить не только опорно-двигательный аппарат занимающихся, повышать координационные способности, но и эффективно воздействовать на сердечно-сосудистую систему и дыхательную функцию, что в основном было типично для так называемых физических упражнений циклического характера.

Анализ различных видов гимнастики дает основание сравнивать значение тех или иных упражнений и методики подходов к их использованию. Отечественная гимнастика с

её мощным набором средств, конечно же, является базовой частью физического воспитания. Поэтому нетрадиционные виды гимнастики не должны заменить программные занятия, а только дополнить их, дать возможность обновить и расширить их содержание.

Считается в частности, что «Стретчинг» (гимнастика поз) как модное течение пришло из США, быстро охватило Европу и стало очень популярным на спортивных и оздоровительных занятиях. «Стретчинг», также как и «Чарлидинг», популярен не только в гимнастических залах, но и в различных учебных учреждениях [1]. Занятия, построенные по методике «Стретчинг», состоят из комплекса поз тела, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц. Кроме развития гибкости, «Стретчинг» способствует улучшению жизненного тонуса. Зарубежные специалисты считают, что данные физические упражнения с методическими рекомендациями по сокращению мышц, дыханию, положению тела весьма пригодны как для взрослых, так и для детей.

Для правильного выполнения упражнений «Стретчинг» следует придерживаться ряда требований: 1. Растягивать связки и мышцы только за счет статического движения, находясь в неподвижном состоянии. 2. Прежде чем включать упражнение в урок, надо знать, какая конкретно группа мышц при этом растягивается. 3. Все движения должны быть в пределах индивидуального диапазона подвижности сустава. Вначале следует применять легкое упражнение, т.е. при выполнении в полностью расслабленных стойках, вызывающих приятное ощущение. После чего можно переходить к развивающим упражнениям. 4. В процессе выполнения упражнения дышать спокойно и ритмично. Дыхание состоит из коротких вдохов (через нос) и выдохов (через рот). Этот круг «рот-нос» обеспечивает максимальное насыщение брюшной полости воздухом, диафрагма служит точкой опоры механического растягивания. 5. Прекратить упражнение сразу при появлении острых болевых ощущений. Дрожание в теле или растягиваемой конечности также является симптомом слишком сильной нагрузки на сустав, и в этом случае следует принять расслабленную стойку. 6. Прежде чем включить упражнение в урок, следует убедиться в его безопасности. 7. Не стоит выполнять несколько упражнений подряд на сходные группы мышц. План урока нужно максимально разнообразить.

Следующий вид нестандартной гимнастики – гидроаэробика, как известно, является очень эффективным спортивно-оздоровительным средством. Упражнения в воде могут составлять как самостоятельный комплекс, так и являться только частью комплексного занятия, в состав которого также могут входить ритмическая и атлетическая гимнастика, бег и плавание.

Отдельные упражнения гимнастики в воде могут выполняться самостоятельно как средство разминки. Выполнение упражнений в воде оказывает общеукрепляющее и закалывающее воздействие на организм человека. При проведении гимнастики в воде следует учесть такие физические свойства воды, как теплоемкость и теплопроводность. Они соответственно в 4 и 30 раз больше показателей воздуха. Это приводит к тому, что человек, находящийся в водной среде, расходует, по мнению специалистов, на 50–80% больше тепла. Отсюда значительный рост расхода энергии, увеличение интенсивности обменных процессов в организме [2].

«Аквабилдинг» довольно новая форма физической активности в воде, которая так же, как и аэробика в условиях гимнастического зала, призвана стимулировать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Структура занятия, методические правила, музыкальное сопровождение при выполнении упражнений гидроаэробики могут быть похожи на то, что уже активно используется в ритмической гимнастике. И в то же время здесь есть свои, присущие только упражнениям в воде особенности.

Специально подобранными упражнениями в воде можно хорошо укрепить отдельные группы мышц. Кроме оздоровительных задач здесь могут решаться и лечебно-восстановительные функции опорно-двигательного аппарата. Объясняется это тем, что в воде создаются условия для разгрузки тела, а, следовательно, и выполнения целого ряда движений, выполнение которых в обычных условиях было крайне затруднено.

Прежде чем приступать к составлению комплекса упражнений в воде, следует очень хорошо знать, в каких исходных положениях возможно выполнять те или иные движения. Исходные положения в гидроаэробике следующие: сидя на краю бассейна; в упоре лежа спереди (сзади) на самом мелководье; в стойке ноги врозь по пояс (по плечи) в воде; в стойке у края бассейна лицом (или спиной) к стене; в положении лежа на груди (на спине) взявшись руками за край бассейна и на глубокой части бассейна в положении вис спиной у стены прямым телом или с согнутыми ногами.

Атлетическую гимнастику в нашей стране сегодня можно условно разделить на два направления – массово-оздоровительное и спортивное. Массово-оздоровительное направление атлетической гимнастики можно отнести к одной из разновидностей гимнастики с преимущественным содержанием в занятиях силовых упражнений, где используются стандартные гимнастические снаряды, отягощения и различные тренажеры, и в том числе нетрадиционные средства [3].

Разносторонность занятий атлетической гимнастикой массово-оздоровительного направления определяется включением в нее таких видов спортивной деятельности, как бег, плавание, игры. Все эти виды спортивной деятельности за счет своей специфики оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы атлета. Классифицируя упражнения этого направления, можно выделить две основные группы: силовые упражнения на гимнастических снарядах (брусья, перекладина низкая и высокая, брусья разной высоты, конь, кольца и др.) и общеразвивающие упражнения с силовым акцентом без предметов и с предметами (скакалки, гимнастические палки, набивные мячи, гантели, резиновые жгуты и др.).

Занимающиеся атлетической гимнастикой должны обязательно учитывать тип телосложения, используя при этом антропометрические измерения. Так, для человека атлетического сложения (мезоморфный тип) характерно хорошо выраженная мускулатура, он крепок и широк в плечах. Силовые нагрузки в данном случае хорошо воздействуют на развитие мышечной массы и рельефа мышц.

Тонкокостный астеник (экторморфный тип) представляет собой человека со слабой мускулатурой. Ему трудно наращивать силу и объем мышц. Чтобы добиться хороших результатов в атлетической гимнастике, астеникам рекомендуется повысить интенсивность нагрузки за счет уменьшения количества повторений и одновременного увеличения веса снарядов.

Массово-оздоровительное направление атлетической гимнастики является наиболее пригодным для детей и студентов с ослабленным здоровьем. При этом наиболее характерным является следующее: 1. Занимающиеся в своих тренировочных занятиях и дома могут использовать в качестве модели отдельные черты системы подготовки в спортивном атлетизме, изменяемые с учетом возраста, уровня готовности, наличия материальных условий для занятий. Например, количество тренировок в неделю может быть от 2 до 4 раз, с чередованием занятий в зале с занятиями в бассейне, в лесопарке, на школьной спортплощадке. 2. В тренировке помимо силовых упражнений могут использоваться упражнения, связанные с воспитанием быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, на основе применения наиболее доступных и удобных средств. 3. Для гармоничного и пропорционального развития

тела с умеренной гипертрофированностью мышц, занимающиеся могут использовать разнообразные методы их развития.

Что касается спортивного направления в атлетической гимнастике, то здесь проводятся соревнования по двум видам: силовое троеборье и атлетическое позирование (обязательная и произвольная программа). Наряду с широко известным названием «культуризм», спортивный атлетизм все чаще сегодня называют термином, уже привычным на Западе, «Бодибилдинг».

Преимущественными методами воспитания силы в атлетизме являются методы повторных и максимальных усилий. Для характеристики этих методов и выбора наиболее оптимального режима мышечной деятельности во время тренировки важно знать, как обозначается величина отягощения по количеству повторений в одном подходе.

Другой вид физической деятельности – «Шейпинг». Это своеобразный симбиоз атлетической гимнастики и аэробики. Однако, механизмом соединения одного с другим дело не ограничилось, потому что тренировки по шейпингу базируются на компьютерной основе, что придает занятиям принципиально новый вид. Перед началом занятий шейпингом, каждый занимающийся проходит доскональное тестирование, результаты которого попадают в банк информации. Компьютер, исходя из полученных данных, составляет строго индивидуализированную программу, главная цель которой – укрепление здоровья. В ходе занятий сообщаются знания о рациональном питании, вырабатывается оптимальный режим отдыха и учебы (или работы), осуществляется текущий врачебный контроль над деятельностью функциональной системы организма.

По нашему мнению использование лишь некоторых видов нетрадиционной гимнастики в учебном процессе в вузе позволит повысить интерес у студентов к занятиям физкультуры, так как уроки будут носить разнообразный характер. Восполнение дефицита знаний в этой области может повлиять на увеличение массовости занимающихся самостоятельной физкультурой, что соответственно повлияет на оздоровление студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бажанова, Г.К., Художественная гимнастика как средство оздоровления студентов / Г. К. Бажанова, А. В. Бажанов // Здоровье и образование: проблемы и перспективы: материалы III Всеукраинской науч.-практ. конф., Донецк, 25–26 нояб. 2004 г. / Мин. обр-я и науки Украины. Донецкий национ-й ун-т; редкол.: А.Г. Рыбковский [и др.]. – Донецк, 2004. – С. 59–64.

2. Бажанова, Г.К. Особенности гидроаэробики в оздоровлении занимающихся / Г.К. Бажанова // Актуальные проблемы лечебной ФК и физиологии мышечной деятельности: материалы VIII Международной науч. сессии по итогам за 2004 г. / Мин. спорта и туризма РБ, Белорус. гос. ун-т ФК; редкол.: В.И. Приходько [и др.]. – Минск : БГУФК, 2005. – С. 12–14.

3. Борисевич, А.С. Методические рекомендации по использованию нетрадиционных средств в учебном процессе: метод. рекомендации / А.С. Борисевич, В.Н. Кудрицкий; Брестский политех-й ин-т. – Брест : БрГПИ, 1990. – 13 с.

Summary. Nontraditional forms of gymnastics are perfectly entertaining and popular means of physical culture among students at the present stage, which favorably affect their rehabilitation and to allow us to do, both individually and in various training the sports sessions for behavior.

ИИ/261212R

Нацiональная
бiблiотека
Беларусi