

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ

ВВЕДЕНИЕ

Известные и хорошо зарекомендованные себя в многолетней практике виды и формы гимнастики традиционно остаются в арсенале испытанных средств отечественной физической культуры. Однако ряд причин обуславливает появление новых и нетрадиционных в массовом физкультурном движении активности, в том числе таких, как ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, гидроаэробика (аквабилдинг), спортивная аэробика, чарлидинг, стретчинг (гимнастика поз), ушу, хатка-йога и т.п.

Перечислим наиболее значимые причины, или факторы, объясняющие подобное явление. Прежде всего, это поиск нового в данной сфере. Далее, неудовлетворенность гимнастикой в той её форме, которая преподносится «сто лет» в виде консервативных стандартных комплексов утренней или производственной гимнастики. Кроме того, немаловажную роль 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 и дыхательную системы, что в основном было типично для так называемых упражнений циклического характера (ходьба, бег, лыжи, плавание, велосипед).

АНАЛИЗ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ

Анализ различных видов гимнастики дает основание сравнивать значение и действительность тех или иных упражнений и методических подходов к их использованию. Отечественная основная гимнастика с её мощным набором средств (от обще-развивающих упражнений без предметов, с предметами - до упражнений в висах и упорах на снарядах и оборудовании), 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.

Целью нашей работы является привлечение студентов к самостоятельным занятиям физкультурой с использованием средств нетрадиционных видов гимнастики.

Ввиду многообразия нетрадиционных видов гимнастики рассмотрим лишь характерные особенности некоторых из них, которые наиболее популярны среди студентов.

Считается, что стретчинг (гимнастика поз) как модное течение пришло из США, быстро охватило Европу и стало

очень популярным на спортивных и оздоровительных занятиях. Стретчингом, так же как и чарлидингом, занимаются не только в гимнастических залах, но и в учреждениях [1].

Занятия, построенные по методике стретчинг (англ. Stretching - растягивание), включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц. Возможно, что предшественником современного стретчинга являются позы йоги и других древних восточных систем.

Кроме развития гибкости стретчинг способствует улучшению жизненного тонуса. Зарубежные специалисты считают, что стретчинг с методическими рекомендациями по сокращению мышц, дыханию, положению тела весьма пригодны как для взрослых, так и для детей.

Для правильного выполнения упражнений стретчинга следует придерживаться ряда требований:

1. Не покачиваться при положении суставов в крайне разогнутом, согнутом, приведенном положениях. 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. При выполнении упражнений занимающимся следует объяснить, что они не должны пытаться скопировать движения более гибкого товарища. Все движения должны находиться в пределах индивидуального диапазона подвижности сустава. Вначале следует применять легкой стретчинг, т.е. при выполнении в полностью расслабленных стойках, вызывающих приятные ощущения. После чего можно переходить к развивающим (растягивающим) упражнениям стретчинга.
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, гимнастические упражнения которой, выполняемые в воде, являются очень эффективным спортивно-оздоровительным средством.

Упражнения в воде могут составлять как самостоятельный комплекс, так и являться только частью комплексного (комбинированного) 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.

Бажанов Александр Васильевич, ст. преподаватель каф. легкой атлетики, плавания и лыжного спорта Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина.

Беларусь, БрГУ, 224016, г. Брест, Бульвар Космонавтов, 21.

Бажанова Галина Константиновна, ст. преподаватель каф. физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Беларусь, БГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.

Таблица 1. Количество возможных повторений в упражнении для развития силовых качеств

Обозначение веса (сопротивления)	Повторение в одном подходе
Предельный	1
Околопредельный	2-3
Большой	4-7
Умеренно большой	8-12
Средний	13-18
Малый	19-25
Очень малый	свыше 25

Выполнение упражнений в воде оказывает общеукрепляющее и закаляющее 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].

Гидроаэробика (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 лечебные – восстановление функций 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:

1. В исходном положении – сидя на краю бассейна, перед непосредственным погружением в воду, выполняется поочередное или последовательное опускание и поднятие ног в воде, имитация движения способа брасс.
2. В упоре лежа спереди (сзади) на самом мелководье выполняются самые различные движения ногами с сохранением горизонтального положения тела.
3. Большая часть общеразвивающих упражнений выполняется в стойке ноги врозь по пояс (по плечи) в воде.
4. В стойке у края бассейна лицом (или спиной) к стене занимающиеся могут выполнять наклоны вперед и назад, махи ногами в различных направлениях, прыжки из воды толчками ног и рук.
5. Различные движения туловищем и конечностями в положении лежа на груди (на спине) взявшись руками за край бассейна.
6. На глубокой части бассейна в положении вис спиной у стены прямым телом и согнув ноги, где выполняются поочередные и одновременные сгибания и выпрямления ног, маховые движения ногами вперед.

Атлетическая гимнастика, как нетрадиционная, зародилась в России как система упражнений с отягощениями ради укрепления здоровья, исправления недостатков телосложения и осанки. Основателем является врач В.М. Краевский, который организовал в 1885 году в Петербурге кружок «Любителей атлетики».

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.);
- 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 тореборье 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» (англ. Bodybuilding – телостроительство).

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 трени-

ровки важно знать, как обозначается величина отягощения по количеству повторений в одном подходе (таблица 1).

Большая часть информации в популярной спортивной литературе в нашей стране, касающейся атлетической гимнастики, до последнего времени была связана с мужским атлетизмом. И только с появлением новой системы двигательной активности под названием «шейпинг» ситуация стала меняться в пользу прекрасного пола. Название нового вида занятий пришло из английского языка (англ. Shape – формировать, придавать форму или вид).

Шейпинг – это своеобразное соединение атлетической гимнастики и аэробики. Но механическим соединением 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 детальнейшее тестирование, результаты которого (порядка 50-60 позиций) 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.

УДК 796

Савко Э.И.

ОБЩЕТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ПОНИМАНИЕ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ

Проблема преемственности издавна рассматривалась, по существу, всеми философскими школами, но подход к ней в определенной степени определялся концепцией развития, характерной для того или иного философского направления. В некоторых из них метафизически гипертрофировали преемственность, недооценивая структурные изменения целого, приводящие к рождению нового качества (либо, напротив, столь же метафизически гипертрофируя изменения, различия в системе при переходе ее к качественно новому состоянию, недооценивали или даже отрицали преемственность). В другом случае преемственность рассматривалась как атрибут диалектически понятого развития.

Преемственность рассматривается как связь между различными этапами или ступенями, как развития бытия, так и познания, сущность которого состоит в сохранении тех или иных элементов целого или отдельных сторон его организации при изменении целого как системы, т.е. при переходе от одного состояния в другое [6]. Связывая настоящее с прошлым и будущим, преемственность тем самым обуславливает устойчивость целого.

Определение понятия преемственности непосредственно связано с понятием «развитие», которое раскрывается через сопоставление с понятием «движение». Всякое развитие является движением, но не всякое движение является развитием. Развитие в сопоставлении с движением обладает рядом специфических характеристик, прежде всего, необратимостью и наличием качественных изменений. Следовательно, развитие – это необратимое движение, в котором имеют место качественные изменения.

Категория развития неразрывно связана с понятием изменения. Под *изменением* понимаются самые различные процессы, происходящие с предметами, в результате которых становится иным их положение, они теряют или приобретают какие-то свойства, превращаются в совершенно иные предметы. Сложная форма изменения – развитие. Данное понятие трактуется как изменение, когда последующие стадии процесса не только включают в себя в преобразованном виде какие-то стороны, элементы предшествующих стадий, но имеют тен-

ВЫВОДЫ

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. А восполнение дефицита знаний в этой области может повлиять на увеличение массовости занимающихся самостоятельной физкультурой.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бажанова Г.К., Бажанов А.В. Художественная гимнастика как средство оздоровления студентов // Здоровье и образование: проблемы и перспективы: Материалы III Всеукраинской науч.-практ. конф., Донецк, 25-26 нояб. 2004 г. / Мин. образования и науки Украины. Донецкий национальный ун-т. - Донецк, 2004. - С. 59-64.
2. Бажанова Г.К. Особенности гидроаэробики в оздоровлении занимающихся // 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. – Мн.: БГУФК, 2005. - С. 12-14.
3. Борисевич А.С., Кудрицкий В.Н. Методические рекомендации по использованию нетрадиционных средств в учебном процессе: Метод.реком. / Брестский политехнический ин-т. – Брест, 1990. – 13 с.

денцию сохранять положительное содержание данных стадий [66, с. 113].

Развитие характеризуется простыми и вместе с тем фундаментальными признаками, прежде всего своей неотрывностью от движения, изменения. Но это не отдельные изменения, а множество, комплекс, система изменений в составе элементов, в структуре, т.е. в рамках качества подсистем данной материальной системы. Важное значение при этом имеют развертывающиеся в системах процессы дифференциации, которые оцениваются как условие развития вообще [3]. Системный характер означает, что меняется качество. Поэтому необходимо фиксировать признак «качественное изменение» в определении развития.

Развитие также описывается обычно как смена состояний развивающегося объекта, однако основное содержание процесса составляют при этом достаточно существенные изменения в строении объекта и формах его жизни. Здесь объект как бы оказывается вынужденным выйти на иной уровень функционирования, прежде недоступный и невозможный для него, а условием такого выхода является изменение его организации.

Исследуемое явление также характеризуется наличием преемственности между качественными изменениями на уровне системы, аккумулятивную связь последующего с предыдущим, определенную тенденцию в изменениях (в этом отношении их известную организованность), и именно на этой основе появление у системы новых возможностей. Иначе говоря, оно соотносится с направленными преобразованиями. *Направленность* – третий критериальный признак развития.

Итак, основными признаками развития, а следовательно и преемственности являются: 1) качественный характер изменений, 2) их необратимость, 3) направленность. Ни один из этих признаков не является достаточным для определения развития. Недостаточны и какие-либо два из них.

Диалектическая сущность преемственности в развитии явлений раскрывается в законе диалектического синтеза: в процессе прогрессивного развития каждая ступень, являющаяся результатом двойного отрицания – снятия, является синтезом предыдущих ступеней и воспроизводит на более высокой

Савко Эмилия Иосифовна, кандидат педагогических наук, доцент, докторант БГУФК.