

- быстроты: 5-8 мин;
- специальной выносливости: 5-12 мин;
- гибкости: 2-3 мин;
- силы и скоростно-силовой выносливости: 10-15 мин.

Это – исходные величины. Для развития же двигательных качеств до нормативного уровня необходимо на каждом занятии тратить до 45 мин, а для их поддержания на этом уровне – ещё 30 мин.

Интенсивность деятельности.

Ее удобно определять в процентах в ограниченных пределах. Комплексный «рабочий» интервал – от 30-40 % до 95-100%.

Следует напомнить, что ниже так называемой «пороговой» интенсивности (30-40% от максимальной величины) работа становится малоэффективной [2] (таблица 1).

Амплитуда движений.

В целях развития двигательных качеств обычно не ставится задача выполнять движения с полной амплитудой (за исключением – гибкости).

Условная упрощенность в этом случае составляет 50-75% от максимальной величины размаха движений.

Время (интервалы) отдыха.

Между движениями одного двигательного действия время отдыха обычно определяется соотношением от 1:10 до 1:15. Если, допустим, время движения - 0,3с, то отдых будет составлять от 0,3с x 10 до 0,3 x 15, т.е. от 3с до 4,5с [8].

Продолжительность *отдыха* между *сериями упражнений* – 10-20с до 40-90 (120)с и определяется временем восстановления ЧСС при окончании деятельности до его «рабочей» величины (не ниже 120-125 уд/мин).

Отдых между занятиями может быть довольно продолжительным. Так, после максимальных нагрузок он может быть от 24 часов до нескольких дней и достигать 6-8 суток и более [9].

Содержание отдыха в процессе воспитания двигательных качеств:

- *относительный покой*, сменяющий двигательную активность (пассивный отдых);
- *отдых, организованный посредством переключения на деятельность, отличающуюся от той, которая вызвала утомление*, и способствующую восстановлению работоспособности (активный отдых);
- *отдых, организованный посредством переключения на деятельность, не отличающуюся от той, которая вызвала утомление* (таблица 2).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Верхошанский Ю.В. Долговременный остаточный, тренировочный эффект силовых нагрузок //Теория и практика физической культуры.– 1983.- №5.-С.26
2. Верхошанский Ю.В. Специальная силовая подготовка // Легкая атлетика.– 1978.- №1.-С.24.
3. Виру А.А., Юримяз Т.А., Смирнова Т.А. Аэробные упражнения.– М.: Физкультура и спорт, 1988.– С.82-89; 97-101.
4. Волков В.М., Лутовцев В.П. К обоснованию избирательного влияния тренировочных нагрузок на воспитательные процессы. //Теория и практика физической культуры.– 1977.-№12.– С.45.
5. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Мн.: Народная асвета, 1978.– С.36-37.
6. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. – Мн.: Высшая школа, 1976.– 304с.
7. Двигательные способности школьников: методика воспитания: Метод. материалы для студентов ф-та физич. воспит. /Сост. В.П. Артемьев, М.М. Неправский, В.Ф. Степуть.– Брест, 1996.– 36с.
8. Мазниченко В.Д. Методы физического воспитания // Основы теории и методики физического воспитания: Учеб. для техн. физ. культ. /Под ред. А.А. Гужаловского.– М.: Физкультура и спорт, 1986.– С.39-40.
9. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры.– М.: Физкультура и спорт, 1991.- С.25; 50-53; 59-62.

УДК 796

Бажанова Г.К., Бажанов А.В.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В результате роста научно-технического прогресса на современном этапе в условиях жизни XXI века доля физического труда в сфере производства имеет тенденцию к снижению. Разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком здоровье, базируемое на видах оздоровительной физической культуры, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. В физической культуре широко применяются многие средства для массового оздоровления населения, такие как туризм, плавание, бег, подвижные игры и многое другое [5].

Однако практический опыт не только в нашей стране, но и в других странах не имеет еще достаточного научного обоснования об оздоровительном эффекте художественной гимнастики на молодое поколение в возрасте 18 лет и старше. В связи с этим назрела необходимость усовершенствовать систему массовой физкультурной работы относительно художе-

ственной гимнастики в вузе в следующем направлении: 1) Использовать художественную гимнастику в первую очередь как средство оздоровления студентов; 2) Создавать широкую возможность для участия в показательных выступлениях с целью наглядной пропаганды физической культуры и здорового образа жизни; 3) Участвовать в соревнованиях на студенческих играх местного, областного и республиканского ранга; 4) Развивать и формировать двигательный навык с возможностью в дальнейшем принимать участие в соревнованиях по «чарлидингу».

Средства художественной гимнастики соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям женского организма, они доступны при любом возрасте и конституции тела. Некоторые врачи видят большую пользу художественной гимнастики для девушек и женщин детород-

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

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

Бажанов Александр Васильевич, ст. преподаватель кафедры л/а, плавания и лыжного спорта Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина.

Беларусь, БрГУ, г. Брест, бульвар Космонавтов, 2.

ного возраста, поскольку эти занятия укрепляют мышцы брюшной стенки тазового дна, принимающие участие при рождении ребенка.

В связи с этим, *цель исследования* нашей работы является обоснование художественной гимнастики как элемента оздоровительного вида спорта в системе физического воспитания в условиях вуза.

В художественной гимнастике при физической нагрузке всесторонне развиваются все важнейшие мышечные группы, увеличивается амплитуда движений в суставах. Повышается эффективность работы сердца, возможности которого под влиянием физических упражнений возрастают. Стимулируется работа легких, так как при физических нагрузках возрастает потребность в кислороде, увеличивается выделение углекислого газа и жизненная емкость легких. Улучшается и активизируется деятельность всех внутренних органов занимающихся. Питательные вещества, поступающие в организм с пищей, усваиваются полнее, а вредные остатки переработанных продуктов удаляются быстрее. Таким образом, художественная гимнастика тренирует дыхательную систему и обеспечивает организм необходимым количеством кислорода, за счет чего происходит стимуляция сердечной и дыхательной деятельности. Длительное систематическое выполнение упражнений (достаточной интенсивности) приводят к увеличению максимальных возможностей величин ударного объема сердца. Увеличивается диастола, время на определенное расслабление мышц сердца; уменьшается пульсовая реакция на непредельные физические нагрузки. Улучшаются показатели общего самочувствия. Художественная гимнастика оказывает положительное воздействие на функции головного мозга. По воздействию на организм ее можно сравнить с такими циклическими упражнениями, как бег, бег на лыжах, езда на велосипеде, т.е. с видами физических упражнений, при занятиях которыми происходит заметный рост потребления мышцами кислорода. Так активное движение этого вида спорта оздоравливает организм и создает ощущение уверенности в своих силах [4].

Художественная гимнастика в детском и юниорском возрасте для многих девушек является недоступным видом спорта вследствие ее жесткого критерия отбора по показателям весоростовых параметров, по уровню развития гибкости, прыгучести, координационных способностей. В условиях же нашего университета мы не ставили задачи аналогичного отбора в секцию художественной гимнастики, а напротив создали такие условия, чтобы могли заниматься студентки разных возрастов и с различным уровнем физической подготовленности.

Основными задачами нашей спортивной секции художественной гимнастики являются следующие: создать прочную основу для воспитания здорового, сильного, работоспособного и гармоничного развитого молодого поколения; развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность; стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности; помогать в овладении и закреплении разнообразных двигательных навыков и умений.

В учебно-тренировочной группе при обучении ведущими факторами являются увлеченность, интерес, желание заниматься и стремление овладеть как можно большим арсеналом движений. Очень важно, чтобы занимающиеся не разочаровались и продолжали свои занятия после окончания вуза самостоятельно.

В ходе занятий, особенно в начальный период от первых 3-х месяцев до 1 года, явно виден темп прироста основных двигательных качеств и степень овладения определенными

базовыми упражнениями. Следует учитывать факторы, которые не могут быть измерены количественно, такие, как пластичность, эстетическая восприимчивость, артистичность и др.

Эффективность обучения в работе со студенческой молодежью во многом зависит: от стабильного посещения и активного участия в учебно-тренировочных занятиях; использование приобретенных двигательных навыков до прихода в секцию; уровня здоровья и физического развития; профессиональная подготовленность педагога.

В процессе формирования двигательных навыков в элементах художественной гимнастики строго соблюдается последовательность обучения. По системе А.Ц. Пуни, которая предусматривает отражающую связь зрительно-двигательного представления, мышечно-двигательного чувства и двигательной памяти, дополняется новыми данными о взаимной связи зрительных и слуховых компонентов. Особое внимание следует уделять правильному распределению усилий и умению расслабляться, так как по своей сущности упражнения художественной гимнастики преимущественно маховые и не требуют больших мышечных усилий. Если двигательные действия не сложны, лучше всего использовать целостный метод, что способствует осмыслению задачи, также применяют расчлененный и смешанный методы исполнения.

В своих занятиях мы используем лишь небольшую часть того материала, которым располагает художественная гимнастика. Но и эта малая частица при тщательной отработке каждого упражнения не только укрепит здоровье, но и облагораживает внешний вид.

По своему содержанию и используемым средствам художественная гимнастика – своеобразный синтез гимнастики и йоги, классического балета и аэробики, народного танца и диско. Однако при любом отношении используемых средств гимнастика является основной и доминирующей частью занятия. Программы занятий обычно состояли из упражнений, простых движений в стиле «диско», балетных движений и обычных физических упражнений (наклоны, отжимания, бег, прыжки и подскоки). Лишь при таком условии обеспечивается многоплановый эффект оздоровительного и развивающего воздействия.

По наставлению тренера-преподавателя, для корректирования конституции тела и формирования мышечных волокон гимнастки самостоятельно в утренние часы выполняют физические упражнения по программе «Калланетик» по 15 минут ежедневно. Данная программа позволяет сделать бедра стройными, убирает жировые складки на животе и избавляет фигуру от лишнего веса [3,6].

К специфичности содержания учебно-тренировочного процесса художественной гимнастики в секционной группе относится следующее [2]:

1) В подготовительной части занятий для разминки применяется степ (для тренировки мышц сердца), степ-аэробика (комплексное воздействие на организм), фитнес-аэробика (оказывает положительное воздействие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализуются артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата). Кроме этого, по данным ученых из США, выяснилось, что степ оказывает профилактическое воздействие при артрите и остеопорозе, которые обычно вызваны гиподинамией;

2) В основной части урока уделяется большое внимание разнообразию движений, выполняемых в различных плоскостях пространства туловищем, где принимает участие активная работа мышц брюшного пресса, танцевальные движения

(улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы), подскоки воздействуют на работу желудочно-кишечного тракта, нормализуя его моторную (перистальтику) и секреторную функции;

3) В заключительной части необходимо содействовать более быстрому протеканию восстановительных процессов, чтобы студенты могли перейти к следующей высокопроизводительной деятельности или отдыху.

Педагогические наблюдения позволили выяснить, что проведение упражнений серийно-поточным методом с небольшими интервалами отдыха приводят к чрезмерно высокому темпу всего занятия, плохой восстанавливаемости занимающихся в процессе урока, значительному утомлению. Особенно это нежелательно на обучающих уроках, так как можно вызвать снижение внимания и, как следствие, – плохое усвоение нового материала.

Слишком длительные паузы отдыха приводят к расхолаживанию занимающихся, неэффективному воздействию на кардиореспираторную систему, снижению общей плотности урока.

В связи с этим длительность пауз отдыха во многом мы определяли правильной, гибкой организацией занятия, а именно: рациональным размещением занимающихся в зале, использованием различных методов проведения упражнений (фронтального, группового, индивидуального).

Гимнастические комбинации упражнений являются сложными по координации движений для слабо подготовленных гимнасток. С целью облегчения разучивания комбинаций и связок упражнения выполнялись перед зеркалом для самоконтроля за движением. Однако мы выяснили, что занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы гимнастки учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Комплексы физических упражнений для развития и совершенствования двигательных качеств лучше всего выполнять по круговой системе. Подбор специальных упражнений для художественной гимнастики был заранее скомпонован и апробирован нами на секционных занятиях в 2003 году [1].

В процессе нашей научной и педагогической деятельности особое внимание уделялось осуществлению контроля дозировки по объему и интенсивности физической нагрузки на занятиях гимнасткам, перенесшим накануне различные простудные заболевания.

В педагогическом исследовании принимали участия студентки Брестского государственного технического университета в возрасте 18-21 год 1-4 курсов различных факультетов (n=25). Учебно-тренировочные занятия в секции по художественной гимнастике проводились на базе спортивного комплекса БГТУ три раза в неделю с перерывом в межсессионный период.

В нашей работе мы использовали педагогические *методы исследования*: анализ научно-методической литературы; анализ документальных материалов; педагогические наблюдения; интервью; контрольные испытания; хронометрирование; спирометрия; пульсометрия; математико-статистическая обработка результатов педагогического исследования.

В конце учебного года было проведено интервью среди гимнасток, занимающихся в секции, которые отмечали (100%), что у них заметно изменился в лучшую сторону сон, аппетит, практически исчезла повседневная утомляемость на учебных академических занятиях, повысилась успеваемость по отдельным учебным дисциплинам. По их мнению, занятия в секции позволяют поддерживать здоровый образ жизни и искоренять вредные привычки.

Уровень простудных заболеваний в течение учебного года в секции художественной гимнастики составил 16,2%, в то время как в академических группах, из расчета в среднем на группу, этот показатель почти в 2 раза больше – 31,0%.

В конце второго семестра исследование объема жизненной емкости легких у гимнасток показал результат в среднем на - 150 см³ больше жизненная емкость легких по сравнению с исходными данными в начале учебного года. Также после бега на дистанции 1000 метров, фаза восстановления ЧСС стала в среднем меньше на 30±2,0 секунд у всех гимнасток относительно показателей исходных данных начального этапа тренировок в секции. Время выполнения данного контрольного теста значительно улучшалось (p<0,05), достоверность различий определялась по t-критерию Стьюдента [7].

На основании изложенного можно сделать *вывод*, что использование художественной гимнастики в качестве оздоровительного средства в системе физического воспитания студентов является вполне целесообразным.

Огромный положительный эмоциональный заряд, который получают занимающиеся студентки в секции, от выступлений на спортивных различных мероприятиях бесспорен, а оздоровительное значение положительных эмоций само по себе очень существенно.

Результаты исследования показывают, что средства художественной гимнастики влияют на улучшение состояния здоровья студентов, способствует повышению сопротивляемости организма к внешним неблагоприятным погодноклиматическим изменениям.

При оптимальной организации занятий разновидности гимнастики с доминированием художественной, которые могут разумно чередоваться между собой как в учебно-тренировочном, так и в учебном процессе в вузе и составляют некие гармоничные единства, позволяющие добиться хорошего здоровья, красоты, внутреннего духовного удовлетворения.

При помощи физических упражнений на академических занятиях в вузе можно решать различные задачи, стоящие на пути, который ведет к оздоровлению нации, беря на вооружение такое мощное, популярное, «аристократическое» средство физического воспитания как художественная гимнастика.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бажанова Г.К., Бажанов А.В. Художественная гимнастика в физическом воспитании студентов // Вестник Брестского гос. техн. ун-та. Гуманитар. науки. – 2003. - № 6. - С. 202-204.
2. 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.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 98 с.
4. Билич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 68 с.
5. Массовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие / Под общ. ред. В.А. Маслякова, В.С.Матяжева. – М.: Высшая школа, 1991. – 240 с.
6. Обучение детей художественной гимнастике: Пер. с болг. / Л. Кечеджиева, М.Ванкова, М.Чипрянова. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 93 с.
7. Петров П.К. Курсовые и выпускные квалификационные работы. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 112 с.