

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ

UNCONVENTIONAL TYPES OF GYMNASTICS IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF PEDAGOGICAL UNIVERSITIES

УДК 796

Фоменко Е.В.,

канд. пед. наук,
доцент кафедры физического воспитания

КУ «Харьковская гуманитарно-педагогическая академия»

Харьковского областного совета

Фоменко В.Х.,

канд. биол. наук,
доцент кафедры теории и методики физического воспитания

КУ «Харьковская гуманитарно-педагогическая академия»

Харьковского областного совета

Рассматриваются методологические подходы к изучению на занятиях физического воспитания нетрадиционных видов гимнастики студентками педагогических вузов. Занятия анализируются с позиции повышения интереса студенток к физкультурно-спортивной деятельности.

Ключевые слова: нетрадиционные виды гимнастики, эмоциональное и психологическое настроение, мотивация, аэробика, пилатес, шейпинг, стретчинг.

Розглядаються методологічні підходи до вивчення на заняттях фізичного виховання нетрадиційних видів гімнастики студентками педагогічних вишів. Заняття аналізуються в аспекті підвищення інтересу

студенток до фізкультурно-спортивної діяльності.

Ключові слова: нетрадиційні види гімнастики, емоційний і психологічний настрій, мотивація, аеробіка, пілатес, шейпінг, стретчинг.

This article discusses the methodological approaches to the study of nontraditional students of pedagogical high school gymnastics for physical education classes. Things are analyzed from the perspective of increasing interest to students of sports activity.

Key words: non-traditional gymnastics, emotional and psychological mood, motivation, aerobics, pilates, shaping, stretching.

Постановка проблемы в общем виде. Физическое воспитание – это образ жизни, рассчитанный на длительную систематическую работу над своим телом. Кроме того, это психологическая готовность принять эту работу и научиться получать от нее удовольствие. Применение в учебном процессе новых нетрадиционных форм и методик способно увеличить эмоциональный фон, плотность и эффективность процесса обучения студенток. В нашей работе используются новые оздоровительные методики занятий на основе различных аэробических программ: базовой танцевальной аэробики, пилатеса, шейпинга. По предварительному опросу студенток и преподавателей выяснено, что это – не только увлекательные, но и полезные занятия оздоровительной физической культурой. Занятия с такой направленностью получили высокий рейтинг среди студенток [2].

Задача преподавателя – помочь студенту найти мотивацию к занятиям, объяснить о необходимости психологической работы над собой, о важности анализа отношений к своим действиям. Обычный студент в отличие от спортсмена (у которого конечная цель – достижение высоких результатов) плохо понимает, что именно он хочет получить от занятий физической культурой. В первую очередь – это здоровье, настроение, желание совершенствоваться, быть сильным и выносливым, это возможность дышать полной грудью и радоваться жизни.

Предложенные занятия требуют от преподавателя искреннего желания, ответственности и компетентности. Задачей преподавателя является соблюдение баланса возможностей студенток с их потребностями. В последнее время отмечается рост популярности нетрадиционных видов гимнастики, в том числе, в студенческой среде.

Анализируя последние исследования и научные публикации, приходим к выводу о том, что в литературных источниках достаточно подробно излагается учебный материал в разных направлениях [2; 5]. В частности, программы занятий и их оздоровительный эффект, работа мышц, ощущения, ошибки и советы экспертов по их исправлению, а также положительные результаты занятий с использованием оздоровительных видов гимнастики. Однако методический подход к использованию нетрадиционных видов гимнастики для студентов педагогических вузов в литературе освещен недостаточно.

Выделение не решенных ранее частей общей проблемы. Как показывают последние исследования, проведенные нами среди студенческой молодежи, актуальными в настоящее время двигательными видами активности являются аэробика, пилатес, шейпинг, стретчинг и другие виды оздоровительной гимнастики. Именно они являются движущей силой для повышения мотивации студенческой молодежи к занятиям физическим воспитанием в учреждениях высшего образования и задатком для дальнейшего здорового образа жизни.

Целью работы является поиск путей решения данной проблемы, повышения интереса студенток к физическому воспитанию с использованием в учебном процессе нетрадиционных видов гимнастики.

Цель обусловила целый ряд необходимых **задач:**

1. Изучить научную, учебно-методическую литературу и состояние проблемы в вузах.
2. Проанализировать вопрос повышения мотивации к занятиям физическим воспитанием.
3. Разработать методику занятий с использованием нетрадиционных видов гимнастики для студенток педагогического вуза.

Изложение основного материала. По данным анкетирования в нашем исследовании среди студенток первых и вторых курсов было выявлено, что наибольшей популярностью пользуются сравнительно новые нетрадиционные виды гимнастики. Распределение студенток по группам проводилось по результатам проведенного анкетирования о выборе двигательной активности на занятиях по физическому воспитанию. Поэтому экспериментальная группа занималась по предложенной нами методике, в которую были включены нетрадиционные виды гимнастики. А контрольная группа занималась по типовой учебной программе по физическому воспитанию для педагогических вузов. По материалам учебной и учебно-методической литературы к различным нетрадиционным видам гимнастики относят аэробику (классическую аэробику), пилатес, шейпинг, стретчинг и прочее [3; 6].

Классическая танцевальная аэробика – это упражнения, благодаря которым в мышцы поступает достаточно кислорода и питательных веществ, снимающих стресс и укрепляющих иммунную систему. Возрастают сила мышц, гибкость суставов и их способность работать без лишних усилий. Хореография движений и музыка подбираются таким образом, чтобы создать энергическую атмосферу.

Пилатес развивает гибкость, пластику, координацию движений, формирует правильную осанку, приводит в тонус мышцы, повышает психоэмоциональный уровень. Допускается использование различного специального оборудования.

Одним из силовых видов оздоровительной гимнастики является шейпинг. Силовой блок обеспечивает рост мышечной силы, прорабатывает, укрепляет и приводит в тонус все мышцы тела, то есть гармонично развивает основные мышечные группы.

Стретчинг – это комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Этот вид тренировки широко используется в составе оздоровительных комплексов или в качестве самостоятельного занятия. Повышение гибкости – основной эффект стретчинга.

Немаловажным аспектом в таких занятиях является музыкальное сопровождение. Музыка обладает способностью эмоционального воздействия, повышает продуктивность занятия, а также является средством формирования умения выполнять движения в согласовании с ритмом, динамикой, характером произведения.

Основой занятия с использованием нетрадиционных видов гимнастики являются различные элементы. Элемент – это наименьшее, но вместе с тем вполне законченное двигательное действие, имеющее определенную структуру: начало, основное действие и окончание. Элементы могут

объединяться в соединения, блоки и составлять конечную комбинацию [1; 4].

Обучение на занятиях физического воспитания с использованием нетрадиционных видов гимнастики происходит, сохраняя принцип поточности выполнения движений. Преподаватель должен лаконично и четко объяснить технику выполнения, быстро заметить ошибки и тут же исправить их.

Основные методы обучения – целостный и расчлененный. Относительно доступные движения, такие как ходьба, приставные шаги и их разновидности разучиваются целостным методом. А вот различного рода «добавки» требуют уже расчленения. Расчлененный метод применяется также при разучивании танцевальных, сложных по координации движений.

Структура занятия с использованием нетрадиционных видов гимнастики. Подготовительная часть не зависит от того, какое количество задач решается на занятии. Основная часть разделяется на блоки аэробной и силовой нагрузки. Продолжительность каждой должна составлять приблизительно по 50 %. Содержанием их могут быть различные элементы определенных направлений нетрадиционной гимнастики. Заключительная часть направлена на восстановление дыхания и стретчинг [1, с. 7].

Это – синтез различных нетрадиционных видов гимнастики, которые комбинированно применяются в условиях одной тренировки либо чередуются от занятия к занятию. Благодаря тому, что каждое новое занятие включает в себя работу над разными группами мышц, тело становится сильным и гармонично развитым. На занятиях может использоваться дополнительное оборудование – гантели, бодибары, фитболы, что позволяет проработать основные мышцы тела, создавая привлекательный рельеф. Каждое занятие включает в себя следующие части:

1. Разминка. Это – несложные упражнения, цель которых – разогрев мышц.
2. Основная часть включает в себя аэробную, танцевальную тренировку и силовой блок.
3. Заключительная часть состоит из упражнений на гибкость и расслабления.

Таким образом, благодаря продуманной структуре занятий все мышцы задействованы и подвергаются продуманной нагрузке. А индивидуальный подход реализуется в дозировке нагрузки для людей разного уровня подготовки и возраста.

Основные преимущества данной методики:

1. Разносторонние упражнения позволяют гармонично развивать тело.
2. Высокая результативность так называемого перекрестного тренинга (то есть когда происходит чередование различных видов тренировок) доказана практикой большого спорта.
3. Разнообразие занятий.

4. Работа в группе повышает мотивацию. Занимающимся удается добиться больших результатов в сравнении с индивидуальными тренировками или занятиями в спортзале.

5. Во время занятий задействуются почти все группы мышц, контуры тела становятся более подтянутыми, обретается бодрость и уверенность в собственных силах с каждым новым выполненным упражнением.

6. Регулярные занятия по нашей методике позволяют довести пропорции тела до совершенства. А упражнения с увеличением весовой нагрузки помогут укрепить скелетно-мышечную систему и сформировать красивую осанку.

Разработанные нами такие организация и методика проведения занятий с применением нетрадиционных видов гимнастики (аэробики, пилатеса, шейпинга, стретчинга) на занятиях физического воспитания способствуют улучшению здоровья и физического состояния каждой занимающейся девушки, способствуют развитию определенных физических качеств, а также повышают их желание активно посещать такие занятия, вести здоровый образ жизни, воспитывать в себе силу воли, мужество, выносливость и бодрость духа и достигать успехов в различных видах спортивной деятельности.

Задача современной физической культуры – сделать общество здоровым и сильным. Для студенток очень важно систематически заниматься спортом, уделять своему физическому состоянию должное влияние. Поэтому решено разработать специальную методику обучения и на занятиях физического воспитания в вузе, преследуя дополнительную цель – улучшение показателей посещаемости занятий.

Выводы. Проводимые на базе педагогического вуза занятия по физическому воспитанию на основе методики нетрадиционных видов гимнастики дали определенные результаты.

1. Студентки с огромным желанием посещают занятия физического воспитания, на которых они получают массу положительных эмоций.

2. Занимаясь по предлагаемой нами методике, студентки достигли прекрасной физической формы, укрепили здоровье, улучшили самочувствие. Многие из них отмечают, что приобрели уверенность в собственных физических возмож-

ностях, что с помощью таких занятий они расширяют свой кругозор, получая новую информацию о тех комплексах упражнений или разновидностях оздоровительных видов гимнастики, которые их привлекают.

3. У них появилась возможность научиться выполнять упражнения с правильной техникой, ощущая при этом работу мышц. Такие занятия помогли преодолеть страх и стеснительность девушек, беспокойство за свой внешний вид, повысив при этом самооценку.

4. Предлагаемая нами методика с использованием нетрадиционных видов гимнастики для дисциплины «Физическое воспитание» плавно и равномерно прорабатывает все группы мышц, улучшает работоспособность, осанку и фигуру, приносит максимум удовольствия и поднимает настроение. Физическая активность – лучший способ научиться любить себя и свое тело.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Алтер М.Дж. Наука о гибкости. Киев: «Олимпийская литература», 2001. 424 с.
2. Захарина Е.А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений: автореф. дисс. ... канд. наук по физ. восп. и сп.: спец. 24.00.02. Киев, 2008. 23 с.
3. Вейдер С. Пилатес для идеальной осанки. Ростов н/Д: «Феникс», 2007. 192 с.
4. Лисицкая Т.С. Аэробика. Хореография и дизайн урока: учеб.-метод. пособ. с компьютерной версией. Москва: Федерация аэробики России, 2005. С. 16–19, 28, 29.
5. Ротерс Т.Т. Ритм – домінуючий компонент взаємодії фізичного та естетичного виховання в процесі музично-ритмічних занять. *Вісник Луганського національного педагогічного університету ім. Т. Шевченка: пед науки*. 2005. № 109. С. 211–215.
6. Школа О.М., Журавльова І.М. Теорія та методика навчання: аеробіка: навч. посібник. Харків: СПДФО Бровін О.В., 2014. 265 с.
7. Фоменко О.В. Сравнительный анализ физической подготовленности двигательльно-координационных способностей студенток первых и вторых курсов высших педагогических учебных заведений, занимающихся аэробикой. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. пр. / За ред. проф. С.С. Єрмакова. Харків, 2014. № 3. С. 75–78.