

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева»

Кафедра физического воспитания

Составитель
О. А. Заплата

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ
И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА**

**Методические материалы
по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

Рекомендованы учебно-методической комиссией специальности 10.05.03
Информационная безопасность автоматизированных систем в качестве
электронного издания для использования в образовательном процессе

Кемерово 2018

Рецензенты

Стенин Д. В. – кандидат технических наук, доцент директор ИИТМА
Дубчак В. А. – заведующий кафедрой физического воспитания.

Заплатина Ольга Алексеевна

Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики в физическом воспитании обучающихся в техническом вузе: методические материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» [Электронный ресурс]: для обучающихся всех направлений бакалавриата и специальностей всех форм обучения / сост. О. А. Заплатина; КузГТУ. – Кемерово, 2018. – Систем. требования: Pentium IV; ОЗУ 8 Мб; Windows XP; мышь. – Загл. с экрана.

© КузГТУ, 2018

© О. А. Заплатина,
составление, 2018

ВВЕДЕНИЕ

Значение гимнастики в контексте здорового образа жизни очень велико. Занятия гимнастикой имеют конкретную оздоровительную и образовательно-развивающую направленность. Они способствуют совершенствованию базы основных, в том числе и жизненно необходимых двигательных навыков, способствуют развитию основных физических качеств, формированию правильной осанки человека, точности, красоты движений, поддержанию нормального тонуса связочно-мышечного аппарата организма.

Образовательно-развивающая и оздоровительная гимнастика представляет собой систему специально подобранных упражнений, многообразие которых позволяет успешно решать разнонаправленные задачи физического воспитания, оздоровления, повышения работоспособности и поддержания жизнедеятельности человека на высоком уровне.

Средства оздоровительной и образовательно-развивающей гимнастики составляют основное содержание работы групп здоровья, лечебной физической культуры, общей физической подготовки и т. д. С помощью вышеуказанных средств решается широкий спектр воспитательно-образовательных, общекультурных и оздоровительно-гигиенических задач физического воспитания: обеспечивается разностороннее физическое развитие человека, улучшение функциональных возможностей организма (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата), повышение общей физической подготовленности, развитие физических качеств, формирование правильной осанки, совершенствование и закрепление жизненно важных (прикладных) двигательных навыков, улучшение координации движений, совершенствование функций равновесия и др.

В связи с этим оздоровительная и образовательно-развивающая гимнастика входит в программы физического воспитания как самостоятельный вид в основных звеньях самой системы физического воспитания.

ГЛАВА I КЛАССИФИКАЦИЯ И КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИХ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ

1.1 Общая классификация

Несмотря на то, что широкое использование гимнастики обусловлено решением большого количества задач физического воспитания, отдельно взятые ее виды четко направлены на локальное решение вопросов и проблем, связанных с той или иной стороной физического воспитания как педагогического взаимодействия с различным контингентом. Основные виды образовательно-развивающей и оздоровительной гимнастики могут быть использованы и в повседневном быту человека, и в воспитательно-образовательном процессе, а также как средства релаксации, постреабилитационного периода после болезни и т. д. (рис. 1).



Рис. 1. Виды образовательно-развивающей и оздоровительной гимнастики

1.2 Основная гимнастика

С помощью средств основной гимнастики решается широкий круг оздоровительных и воспитательно-образовательных задач физического воспитания: содействие разностороннему физическому развитию, улучшение функциональных возможностей организма (в частности, сердечно-сосудистой, дыхательной систем и др.), повышение общей физической подготовленности, развитие физических, психофизиологических качеств, закрепление жизненно важных двигательных навыков, улучшение координации движений, совершенствование функций равновесия и т.д.

В связи с этим основная гимнастика входит самостоятельным видом в программы физического воспитания. Широкое использование основной гимнастики обусловлено не только многообразием задач физического воспитания, но и ее методическими особенностями.

Многообразие средств основной гимнастики позволяет выбрать упражнения, доступные людям всех возрастов и профессий, в том числе и студентам различных специальностей. Основная гимнастика используется преимущественно на уроках физической культуры, занятиях, групп здоровья, общей физической подготовки, тренировочной процессе оздоровительной и спортивной направленности (рис. 2).

При решении оздоровительных задач используют такие средства, как разновидности ходьбы, бега, прыжки. Во время выполнения этих упражнений в различном темпе в работу включаются почти все мышцы человека, усиливается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что способствует общему физическому развитию, повышению уровня функциональных возможностей; у занимающихся увеличивается объем дыхания, скорость кровообращения, газообмен.

Основная гимнастика – эффективное средство, позволяющее решать значимые воспитательные и образовательные задачи. Успешное освоение движений основной гимнастики тесно связано с физической подготовкой и умением оценивать свои движения в пространстве, времени, степень мышечных усилий.



Рис. 2. Группы упражнений, составляющие содержание основной гимнастики

Совершенствование техники протекает на фоне исправления ошибок и точного выполнения двигательных действий.

Поэтому средствами основной гимнастики важно научить точно оценивать свои движения по всем параметрам, умело координировать движения различными частями тела и запоминать их. В дальнейшем эти навыки и умения станут необходимыми в профессиональной деятельности будущего специалиста.

1.3 Гигиеническая гимнастика

Гигиеническая гимнастика – средство физического воспитания, решающее задачи укрепления и сохранения здоровья человека, повышения жизнедеятельности организма в целом.

С точки зрения физиологического воздействия гигиеническая гимнастика тонизирует весь организм занимающихся и снимает общее утомление после учебной, трудовой, производственной деятельности.

В качестве средств гигиенической гимнастики используются общеразвивающие, прикладные и дыхательные упражнения в сочетании с ходьбой, легким бегом, водными процедурами, массажем и закаливанием.

Гигиеническая гимнастика – это общеразвивающие и анатомические формы естественных движений, применяемые в виде комплексов упражнений в оздоровительных целях.

1.4 Атлетическая гимнастика

Атлетическая гимнастика в настоящее время пользуется большой популярностью, особенно среди молодежи. Основными факторами столь высокого интереса к данному виду гимнастики являются: стремление человека иметь красивое телосложение, сильную рельефную мускулатуру. Однако это не является основными задачами атлетической гимнастики. Атлетическая гимнастика – это научно обоснованная система упражнений, развивающих силу, в сочетании с укреплением здоровья, повышением уровня общей физической подготовленности, а также подготовки специалистов к будущей профессиональной деятельности.

Атлетическая гимнастика – это комплекс упражнений, который выполняется с отягощениями. Такая гимнастика развивает мускулатуру, силу, выносливость, а так же гибкость позвоночника и подвижность суставов. Атлетическая гимнастика сочетает в себе легкую и тяжелую атлетику, т.е., по признанию многих ведущих атлетов, является «золотой серединой» и пропорционально развивает скорость, выносливость, силу.

В наше время произошло некоторое, так называемое, «разделение»: скорость и выносливость, как правило, развивают в легкой атлетике, максимальной силы мышц достигают в тяжелой атлетике, а красоты тела пытаются добиться в бодибилдинге. Но в итоге такого «разделения» спортсмены, развивающие высокую скорость, обладают силой обычного человека; «силачи» всегда уступают в скорости и выносливости; у занимающихся бодибилдингом нет ни выносливости, ни «богатырской» силы, а «раскаченное» тело в межсезонье заплывает жиром.

Атлетическая гимнастика помогает развить лучшие качества легкоатлета, «силача» и «бодибилдера». Но достичь одновременно столь различных результатов тяжело, а иногда и не возможно. Поэтому атлетическая гимнастика развивает организм постепенно: выносливость – красота – сила.

Таким образом, занимаясь атлетической гимнастикой, человек:

- на первом этапе развивается, как легкоатлет (*Система Мюллера*). Здесь главное – развить выносливость, чтобы в дальнейшем при увеличении нагрузки на протяжении всего комплекса не задыхаться и выполнять упражнения без остановок;

- на втором этапе развивается, как «бодибилдер» (*Система Садова*), т.е. формирует мышечный рельеф и определяет правильные пропорции объема рук, ног, плеч и т.д. (в целом, происходит пропорциональное развитие мускулатуры);

- на третьем этапе начинает развиваться, как тяжелоатлет (*Система Засса*): происходит развитие максимальной силы, достичь которой можно, только укрепив сухожилия.

В итоге занимающиеся развиваются гармонично, т.е. становятся атлетами (на сегодняшний день лучшим примером атлетической гимнастики является система физического развития Евгения Сандова).

Все занятия атлетической гимнастикой должны проводиться по комплексной методике с использованием различных средств общей физической подготовленности (средств легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, ходьбы на лыжах и т.д.). В занятиях атлетической гимнастикой широко используют общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

Специальная силовая подготовка обеспечивается упражнениями с гантелями, гириями, эспандером, упражнениями на тренажерах и блочных устройствах.

Содержание комплексов и методика их преподавания зависят от физического развития, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и должны им соответствовать.

1.5 Производственная гимнастика

Производственная гимнастика – это использование физических упражнений в режиме рабочего дня с целью повышения профессиональной работоспособности путем создания наиболее благоприятных условий для производственной деятельности и отдыха специалистов.

В отличие от других форм занятий физическими упражнениями и спортом гимнастика на производстве проводится непосредственно на месте выполнения трудовой деятельности перед началом смены или в специальные перерывы в течение рабочего дня. Особенности производственной гимнастики определяют ее специфические виды (вводная гимнастика, физкультурная пауза и т. д.), средства и методы проведения занятий.

Задачи производственной гимнастики:

1. Способствовать укреплению и повышению уровня здоровья трудящихся.
2. Способствовать увеличению работоспособности, снижению производственного утомления.
3. Повышать общую культуру движений, поскольку улучшение двигательной координации обеспечивает точность, ловкость и улучшение рабочих операций.
4. Содействовать вовлечению более широкого круга трудящихся в занятия различными формами физической культуры.

К основным формам занятий производственной гимнастикой относят: водную гимнастику (ее цель – повысить функциональную готовность организма к работе), физкультурную паузу (с помощью физкультурных пауз достигается устойчивая, высокая работоспособность и успешно совершенствуются физические качества человека), физкультурные минутки (снимают локальное утомление), физкультурные микропаузы (движение или специальный прием, повторенный несколько раз за ограниченное время, который эффективно снимает заторможенное состояние с нервных центров, регулирует тонус отдельных мышц, усиливает кровообращение).

1.6 Лечебная гимнастика

Лечебная гимнастика – разновидность прикладной гимнастики. Специально подобранные гимнастические упражнения применяются для восстановления утраченных двигательных функций после различных повреждений.

Большая роль в развитии лечебной гимнастики принадлежит И. М. Саркизову-Серазини, В. В. Гориневскому, Н. А. Семашко, Б. А. Ивановскому. Профессор Саркизов-Серазини подчеркивал, что гимнастика всегда широко применялась с лечебной целью, служила неиссякаемым источником силы, бодрости и здоровья. Гимнастика предупреждает заболевания, ускоряет выздоровление, сохраняет человеку здоровье, удлиняет его жизнь.

Наибольшее эффективное воздействие лечебная гимнастика оказывает на опорно-двигательный аппарат (мышцы, связки, суставы и кости). При отсутствии движений суставы теряют свои функции, свою подвижность, мышцы теряют сократительные свойства, обеспечивающие их работоспособность.

Средства лечебной гимнастики: строевые упражнения, разновидности различных передвижений и танцевальные шаги; общеразвивающие упражнения без предметов и с различными предметами (гимнастические палки, гантели, скакалки, мячи и т.д.), упражнения на гимнастической стенке и скамье, специальных тренажерах, а также прикладные упражнения (бег, прыжки, лазанье и т.д.)

Основной формой занятий является процедура или урок лечебной гимнастики. Упражнения подбираются в соответствии с рекомендациями лечащего врача; они должны быть простыми, доступными для больного. Нагрузка должна возрастать постепенно, включая в работу различные мышечные группы.

1.7 Женская гимнастика

Женская гимнастика – разновидность основной гимнастики для женщин, научно-обоснованная и зарекомендовавшая себя на практике привлекательная система занятий, которая включает разнообразные стили движений и средства. Программы занятий создаются на основе синтеза опыта прошлых веков и современных достижений в области физической культуры. Наряду с решением задач, общих для многих видов гимнастики, в содержании и методике занятий учитываются особенности женского организма, и прежде всего функция материнства.

Занятия женской гимнастики насыщены общеразвивающими упражнениями без предметов и с предметами, элементами художественной гимнастики и хореографии. Содержание женской гимнастики определяют в основном общеразвивающие упражнения для всех частей тела. Характерной чертой женской гимнастики является использование элементов танца и художественной гимнастики.

С учетом склонностей женщин к музыкальному сопровождению движений занятия целесообразно проводить под музыку. Упражнения для развития физических качеств необходимо сочетать с плавными, мягкими движениями; большое внимание следует уделять гибкости и осанке. В целом занятия женской гимнастикой строятся в соответствии с общими правилами построения урока гимнастики и, особенно, с учетом влияния упражнений на организм женщин.

1.8 Ритмическая гимнастика

Ритмическая гимнастика – это разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и тан-

цевальные элементы, исполняемые под эмоционально-ритмическую музыку преимущественно поточным методом (почти без перерывов, без пауз и остановок для объяснения упражнений).

Обязательный элемент занятий ритмической гимнастикой – музыка. Особенность ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно-сосудистую систему, наклоны и приседания – на двигательный аппарат, методы релаксации и самовнушения – на центральную нервную систему. Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии – выносливость, танцевальные – пластичность и т. д. В зависимости от выбора применяемых средств занятия ритмической гимнастикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений. В зависимости от подбора серий упражнений и темпа движений занятия ритмической гимнастикой могут иметь спортивную или оздоровительную направленность. Максимальная стимуляция кровообращения до уровня ЧСС 180–200 уд. / мин может использоваться лишь в спортивной тренировке молодыми здоровыми людьми. В этом случае она носит преимущественно анаэробный характер и сопровождается угнетением аэробных механизмов энергообеспечения и снижения максимального потребления кислорода (МПК). Существенной стимуляции жирового обмена при таком характере энергообеспечения не происходит; в связи с этим не наблюдается уменьшение массы тела и нормализации холестерина обмена, а также развитие общей выносливости и работоспособности.

На занятиях оздоровительной направленности выбор темпа движений и серий упражнений должен осуществляться таким образом, чтобы тренировка носила, в основном, аэробный характер (с увеличением ЧСС в пределах 130–150 уд. / мин). Тогда наряду с улучшением функций опорно-двигательного аппарата (увеличением силы мышц, подвижности в суставах, гибкости) возмож-

но и повышение уровня общей выносливости, но в значительно меньшей степени, чем при выполнении циклических упражнений.

Живая, эмоциональная форма ритмической гимнастики требует от тренера-преподавателя, инструктора не только специальных знаний, в том числе и в области контроля за состоянием здоровья, но и навыков показа упражнений и необходимой тренированности, особенно при занятиях с начинающими, когда преподаватель выполняет роль «ведущего» - лидера, за которым все остальные стремятся выполнить задания в нужном темпе и в соответствии с требованиями к качеству движений.

ГЛАВА II. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА

Профессионально-прикладная физической подготовка органично связана с последующей практической трудовой деятельностью выпускника-специалиста. В качестве своеобразной разновидности физического воспитания, профессионально-прикладная физическая подготовка – это педагогически направленный процесс специализированной физической подготовки студента к избранной специальности, то есть процесс обучения, обогащающий человека двигательными умениями, навыками, физическими способностями, от которых прямо или косвенно зависит профессиональная дееспособность.

В настоящее время среди прикладных видов гимнастики различают следующие: профессионально-прикладную, военно-прикладную, спортивно-прикладную. Эти виды, сохраняя общую направленность гимнастики в целом, дают возможность более точно определять и решать задачи для контингентов, занятых конкретной трудовой деятельностью, обеспечивать целенаправленную подготовку к ней или осуществлять креативные, инновационные подходы к выполнению профессиональной деятельности в условиях производства.

Особенностью указанных видов является то, что они призваны решать специальные задачи: совершенствовать двигательные способности, от которых зависит успех в овладении избран-

ной специальностью, военной деятельностью или тем или иным видом спорта.

Одним из основных средств (упражнений), применяемых во всех указанных видах гимнастики, являются преимущественно общеразвивающие и прикладные упражнения. Изменяются лишь выбор упражнений, интенсивность их выполнения, число повторений и методика проведения. В зависимости от задач, решаемых каждым из этих видов, могут применяться и другие гимнастические упражнения.

Профессионально-прикладная гимнастика характеризуется моделированием форм и важных моментов координации движений, входящих в профессиональную деятельность, но с более направленным воздействием и с более высокими требованиями к результатам движений.

При такой гимнастике последовательно конструируются нужные формы движений, оказывающих направленное влияние на определенные звенья опорно-двигательного аппарата, его морфофункциональные качества (силовые, подвижность в суставах, локальную и региональную статическую выносливость), исходя:

1) из требований, предъявляемых профессиональной деятельностью;

2) из необходимости профилактики возникающих в ходе профессиональной деятельности воздействий на физическое и общее состояние работника (гимнастические упражнения, предупреждающие и корригирующие нарушения осанки, обусловленные особенностями рабочей позы и др.).

Профессионально-прикладная гимнастика в зависимости от задач может включать все средства гимнастики: общеразвивающие и вольные упражнения, строевые и прикладные, упражнения на гимнастических снарядах, акробатические элементы и упражнения художественной гимнастики, различные прыжки.

При подборе средств (упражнений) профессионально-прикладной гимнастики рекомендуется придерживаться определенной схемы, а именно:

- учитывать особенности профессиональной деятельности;
- определять конкретные задачи по применению гимнастики при обучении данной профессии;

- указывать рекомендуемые средства из других видов спорта, являющиеся наиболее значимыми для той или иной профессии в качестве средств физической подготовки;

- устанавливать контрольные нормативы.

Более углубленная профессионально-прикладная подготовка может проводиться во внеучебное время, на секционных занятиях по оздоровительной аэробике, гимнастике и акробатике, гимнастической аэробике, а также на занятиях по видам спорта, обеспечивающих формирование нужных для данной профессии двигательных навыков и физических качеств.

ГЛАВА III АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ПОДХОДЫ К ЗАНЯТИЯМ ГИМНАСТИКОЙ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО ИНЖЕНЕРА

На рубеже XX–XXI вв. основные тенденции в развитии спортивных достижений, в том числе и в гимнастике, стали отражать постепенный отход от массовости к индивидуальному лидерству. Лидерство как явление отсеивало в процессе спортивного отбора огромное количество спортсменов, нередко нанося ущерб их физическому состоянию и здоровью. Таким образом, гуманная цель спортивного движения постепенно стала утрачивать свое истинное предназначение с точки зрения здоровья молодой национальной составляющей, благодаря использованию далеко не щадящих методов тренировки и оформилась в цель обеспечения демонстрации государственного престижа. Тем не менее, физическая культура и спорт, проявляющие себя в соревновательной деятельности и достижении высшего результата (в том числе и индивидуального), способны выступить как один из наиболее важных факторов совершенствования различных сторон социальной жизни в любом государстве (профессиональная деятельность, национальное здоровье, образование, экономическое развитие регионов и т. д.). Поворотным пунктом и показательным примером в этом процессе стало приобретающее всю большую массовость такое явление как общая гимнастика. Ценность гимнастики для здоровья и совершенствования челове-

ского организма неоспоримо высока. Это признается планомерной политикой ведущих экономических держав в отношении использования данного вида двигательной активности в различных сферах деятельности населения, в том числе и профессиональной.

Историческая ретроспектива развития гимнастики в нашей стране показала признание ее как необходимой для здоровья, физического развития и совершенствования, начиная с 1928 года, когда центром работы по гимнастике стала гимнастическая секция при Центральном доме Красной Армии. Она играла ведущую роль в развитии гимнастики не только в армии, но и во всей стране. Важными вехами в развитии гимнастики стали I Всесоюзная Спартакиада (1928) и первенство по гимнастике в 1930 г. В 1929 г. на научно-методической конференции гимнастика была разделена на отдельные виды: спортивная, художественная гимнастика, акробатика. Важным средством агитации и пропаганды занятий гимнастикой среди населения были массовые гимнастические выступления, проводившиеся ежегодно с 1930 г. в Москве на Красной площади, в Ленинграде и столицах союзных республик, а также соревнования различных масштабов. В 30-е годы около 90 % учащейся молодежи были охвачены обязательными занятиями физической культурой, на которых основным видом упражнений являлась гимнастика. В этот период происходило дальнейшее развитие этого вида: повышалась сложность упражнений, совершенствовалась методика обучения и тренировки. С 1932 г. стали регулярно проводиться первенства страны, гимнастика постепенно превратилась в оформленную спортивно-педагогическую дисциплину. Польза ее была велика и для здоровья населения, и для совершенствования работоспособности граждан, что впоследствии было утрировано, частично утрачено и, в конце концов, повернуло политику государства к спортивному престижу на мировой арене. Почему же в гимнастику, спортивную и художественную, такую полезную для организма сейчас приходит все меньше и меньше молодежи? Ведь физические качества, такие как гибкость и координация, развиваемые с помощью гимнастических упражнений, являются важными для сохранения здоровья и даже для предотвращения старения человека, а потеря гибкости признается ведущими физиологами основным фактором старения организма.

Анализ проблем позволил установить снижение интереса среди молодежи к этому виду спорту именно в том статусе, в каком он сейчас существует. Итак, среди причин, послуживших толчком к снижению спроса молодежи на «лидерский» гимнастический спорт, основными являются следующие:

1. Современная гимнастика стала доступной только узкому кругу суперодарённых детей. Гимнаст одновременно должен быть: высоким, легким, гибким и одновременно достаточно «жестким» и «резиновым» для выполнения упражнений. Найти человека, в котором сочеталось бы столько качеств, – сложнейшая задача. Поэтому из трех тысяч детей, которые приходят заниматься гимнастикой, один становится настоящим гимнастом. А что же делать остальным?

2. Ежедневные 6–8-часовые изнурительные тренировки – и неизвестно, будет ли успех. Кроме того, у ребенка не остается времени на полноценную учебу, прогулки и другие развлечения, необходимые для его всестороннего развития.

3. Высокий травматизм, как на тренировках, так и на соревнованиях, искалеченные в дальнейшем судьбы, нередко остающиеся без средств к нормальному существованию, пугающие не столько самих детей, сколько их родителей.

Тем не менее, гимнастика любима и остается для многих желанным занятием, в котором хотелось бы преуспеть. Альтернативные подходы к такого рода занятиям имеются. В настоящее время они находят свое воплощение в общей гимнастике. Среди причин, обуславливающих положительный интерес населения к такому виду физкультурно-спортивной деятельности, мы выделили:

1. 2-3-х-разовые занятия в неделю: чтобы достичь результатов, ребенку не надо истязать себя многочасовыми тренировками; в связи с этим у них остается время для обучения, собственного развития в иных направлениях. Отечественными и зарубежными учеными установлено, что такие факторы, как продолжительность занятий, растяжки и общей физической подготовки (ОФП) были существенным предиктором переломов. Вероятность перелома увеличивается на 1 % с каждой дополнительной минутой ОФП (рис. 3), и увеличи-

вается на 32 % с каждым дополнительным часом тренировок художественной и спортивной гимнастикой в неделю.

2. Снижение требований к сложности элементов: на последнем конгрессе по общей гимнастике было внесено предложение еще более ужесточить требования по снижению трудности и сделать акцент на синхронности и артистичности.
3. Возможность широкого применения в общеобразовательных учреждениях: общая гимнастика вводится в школах и вузах. Самый большой плюс общей гимнастики в том, что для занятий не требуется дорогостоящего оборудования. Программа по общей гимнастике построена таким образом, что преподаватели физкультуры в школах и вузах могут готовить разрядников и проводить соревнования по этому виду спорта. А в дальнейшем их ученики смогут выходить и на более высокий уровень соревнований.

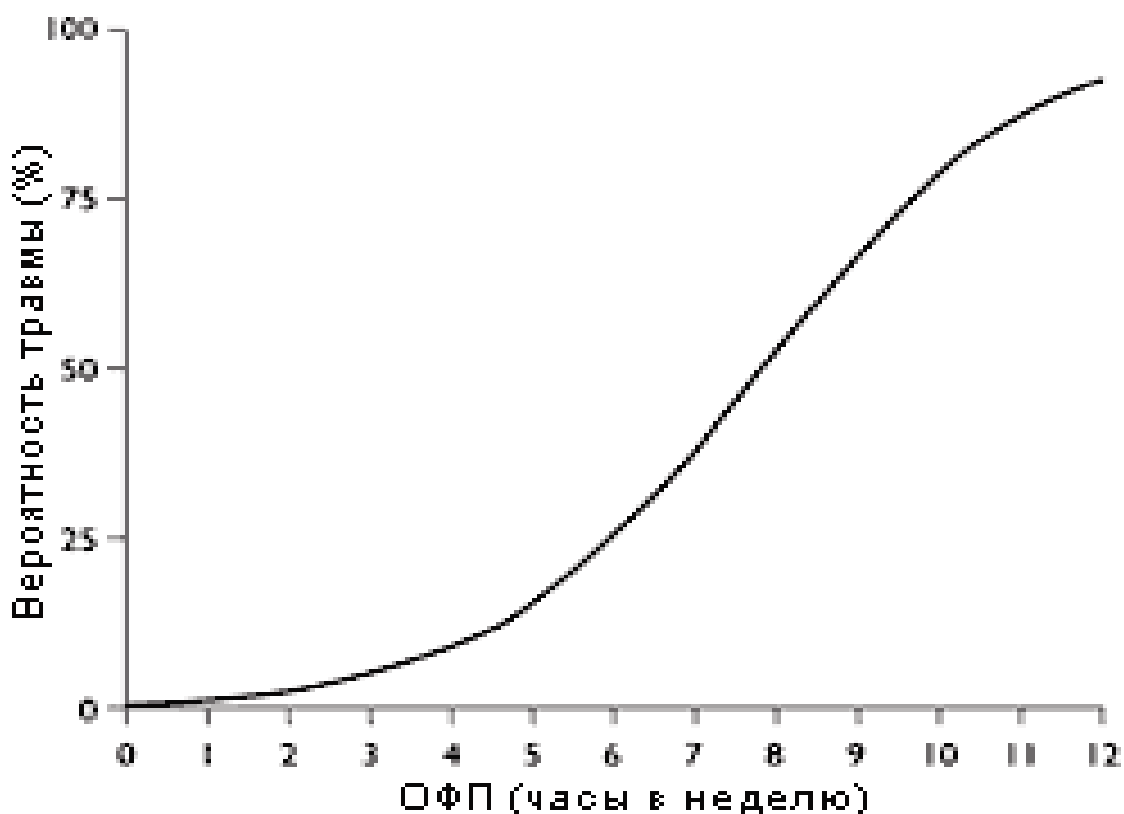


Рис. 3. Зависимость между вероятностью переломов и количеством общей физической подготовки (по данным исследований Dr. Zetaruka)

4. Снижение травматизма: американские, испанские, канадские ученые провели исследования травматизма и выявили: что большинство травм (80 %) в общей гимнастике носят легкий характер (степень тяжести 1-3 по 10-ти балльной шкале) и никак не влияют на тренировочный процесс. Учеными установлено, что снижение нагрузки и, в тоже время, риск перелома снижается на 19 % с каждой дополнительной минутой растяжки в день (Рис. 4).

В настоящее время, когда одной из основных черт национальной политики становится проектирование образовательной деятельности человека и повышение престижа государства на мировой арене, с целью успешной подготовки к будущей профессиональной деятельности студентов технических специальностей необходимо внедрение в воспитательно-образовательный процесс физического воспитания альтернативного интегративного подхода, сочетающего в себе объединение элементов общей гимнастики, оздоровительной аэробики, гимнастической аэробики, нетрадиционных средств физической культуры.

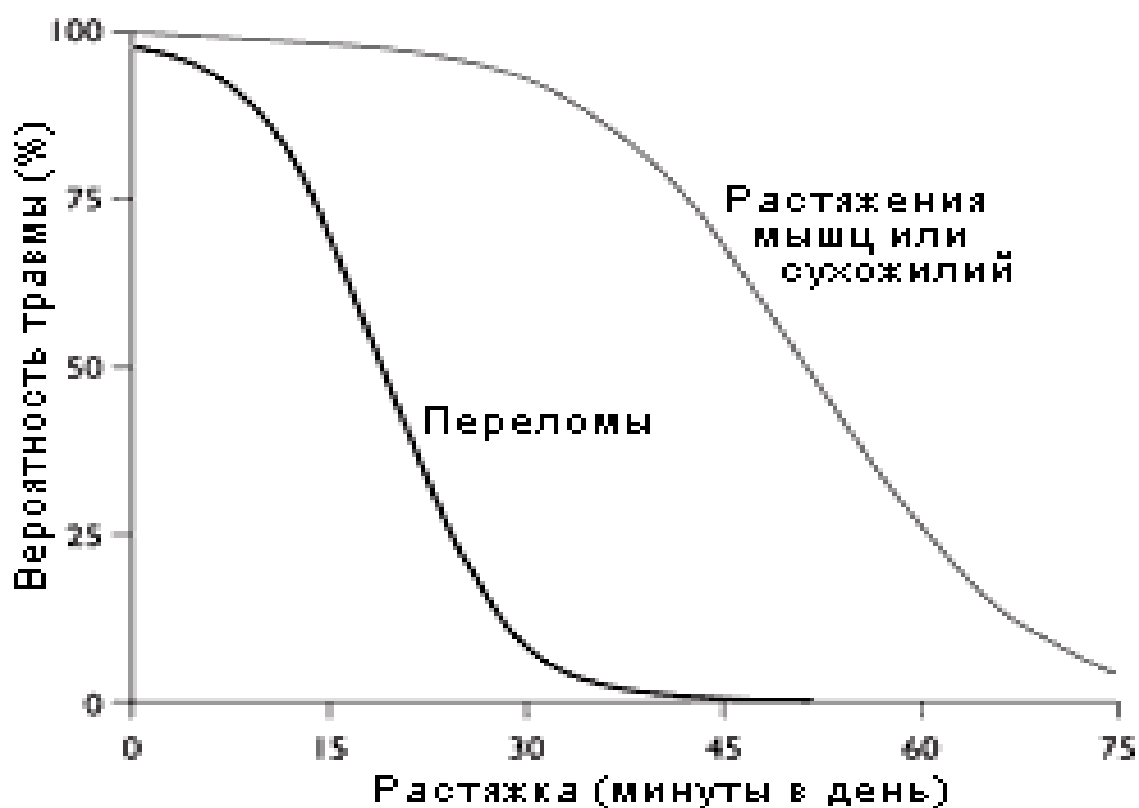


Рис. 4. Зависимость риска травмы от продолжительности растяжки в день (по данным исследований Dr. Zetaruka)

ГЛАВА IV. ГИМНАСТИЧЕСКАЯ АЭРОБИКА

Гимнастическая аэробика как вид прикладной аэробики получила определенное распространение как дополнительное средство в подготовке спортсменов других видов спорта, а также в производственной гимнастике, в лечебной физкультуре и в различных рекреационных мероприятиях (В. В. Матов, 1990; В. М. Бондарь, 1995; Т. И. Зябрева, 1997).

Специфическими особенностями гимнастической аэробики являются:

- 1) танцевальная направленность и модернизация стиля выполнения обычных гимнастических упражнений;
- 2) многократность выполнения и высокая интенсивность занятий;
- 3) показ упражнений тренером, что сводит к минимуму словесные объяснения и повышает эффективность занятия;
- 4) поточный метод проведения занятий – одно упражнение сменяется другим без перерыва;
- 5) выбор музыки определенного темпа в зависимости от задач, решаемых в конкретном занятии.

Гимнастическая аэробика включает в себя разнообразные системы гимнастических упражнений, которые дают занимающимся здоровье, бодрость, мышечную «радость», повышение тонуса нервной системы. Неограниченный выбор движений в гимнастической аэробике направлен на воздействие относительно всех частей тела, на развитие физических качеств, а музыкальный ритм организует двигательное действие, повышает настроение. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичней, что усиливает их воздействие на организм.

Современная гимнастическая аэробика доступна всем и отличается разнообразием направлений, призванных удовлетворить запросы многих возрастных групп и слоев населения, а также может быть эффективно использована при решении задач профессионально-прикладной физической подготовки.

ГЛАВА V. ПРОФЕССИОГРАММЫ И СПОРТОГРАММЫ

Возможность учета профессиографических исследований для формирования профессионально важных качеств личности должна обеспечивать подготовку специалистов на базе современных достижений методики физического воспитания, соответствовать развивающимся потребностям общества и производства, таким как здоровье, профессионализм, конкурентоспособность, работоспособность, широкий диапазон функциональных возможностей организма, самозащищенность, стрессоустойчивость, положительная динамика в формировании профессионально важных качеств личности, профессиональное самосовершенствование.

Вместе с требованиями к высокой специальной подготовке обозначилось требование к достаточной гибкости – изменчивости в соответствии с заказом производства, широким фундаментальным общенаучным и общеобразовательным базисом, высоким уровнем развития психофизических свойств и физических кондиций будущего инженера. Большое внимание уделяется психологической готовности к труду, будущей профессии, что является одной из основных задач профессионально-прикладной физической подготовки.

Личностная зрелость студентов, без которой он не готов быть полноценным субъектом профессиональной деятельности, представлена такими компонентами как готовность к выполнению психологических требований профессии, представлением о профессионально важных качествах личности, самооценкой наличия таких свойств как лидерство, самообладание, коллективизм, самооценка, самоконтроль, уравновешенность, оптимизм и т. д.

Специальные исследования показывают, что полноценное использование специализированных знаний и умений, профессиональная мобильность, возможны только при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности специалистов, которые могут быть приобретены ими в процессе регулярных и специально организованных занятиях физической культурой и спортом и сохранены при здоровом образе жизни и отражены в новых образовательных программах.

Специальности студентов технического вуза принадлежат различным группам профессий и имеют необходимость в анализе условий и характера труда выпускников – будущих инженеров. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, обучающихся по данным специальностям, вызывает ряд трудностей в процессе внедрения данного раздела в учебную программу дисциплины «Физическая культура и спорт» вуза. Эти трудности зачастую возникают также из-за состояния ограниченности базы вузов, материально-технического обеспечения. Поэтому проблема выбора и очередности усвоения учебного материала в процессе профессионально-прикладной физической подготовки требует выделения в учебном материале общего и частного. Общего – для студентов всех вузов, частного – для студентов отдельных факультетов.

Это нашло свое отражение в перечне и уровнях сформированности определенных профессионально важных качеств личности, функциональном состоянии организма. Повышение общей и специальной работоспособности студентов в процессе физического воспитания, формирование профессионально важных качеств будущего специалиста с точки зрения современной педагогической мысли являются важнейшей частью успешной подготовки студентов вузов к профессиональной деятельности.

На основании результатов профессиографической работы, полученных нами эмпирическим путем в ходе изучения документации, специальной отечественной и зарубежной литературы, анализа информации об опасных производственных факторах и типичных ошибках в профессиональной деятельности, а также интервьюирования профессионалов, выделены и систематизированы профессиографические и спортографические характеристики будущих специалистов, показывающие, что в настоящее время работодателем ценятся такие качества современного специалиста как стрессоустойчивость, нервно-психическая устойчивость, самозащищенность, оптимальный уровень тревожности, работоспособность и, конечно же, здоровье (табл. 1).

Таблица 1

Профессиографические и спортографические характеристики специалистов, необходимые для учета в процессе физического воспитания обучающихся технического вуза

Группы характеристик	ФАКУЛЬТЕТЫ		
	Горный факультет	Факультет надземного и подземного	Химико-технологический факультет

1	2	3	4
Условия труда	<ul style="list-style-type: none"> - работа в дискомфортных условиях, при неблагоприятных факторах внешней среды; - активное передвижение на большие расстояния, связанные с преодолением естественных и искусственных препятствий; - рекогносцировка и ориентирование на местности, либо в шахте по плану и карте; 	<ul style="list-style-type: none"> - работа при неблагоприятных условиях окружающей среды; - нестандартность трудовых операций; - управление коллективом, высокая ответственность; - высокие физические и психологические затраты; - постоянно сменяющиеся условия производства; - наличие экстремальных и стрессовых ситуаций; - высотные работы; 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение производственных заданий в условиях загазованности, сильного шума и других неблагоприятных фактор внешней среды; - работа в условиях ограниченной подвижности; - управление автоматизированными системами, измерениями, испытаниями, расчетами, вычислениями, информационным

1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> - большая ответственность за подчиненных и итоги работы; - выполнение работ по постройке, армировке, обслуживанию и оборудованию геодезических пунктов, шахт; - промер глубин; - проходческие работы в условиях загазованности выработок, ограниченной освещенности, стесненности перемещения работников и техники; - контроль обстановки в забое, где производится добыча угля. 	<ul style="list-style-type: none"> - преодоление больших расстояний; - работа с механизированными и автоматизированными средствами производства; - работа в вынужденной позе; - высокая частота однообразных движений; - контроль обстановки на рабочем месте, высокая ответственность. 	<ul style="list-style-type: none"> обслуживанием; - управление малыми и большими коллективами, решение оперативно-производственных задач; - нахождение на технологических установках, где применяются стационарные и переносные приборы; - работа в респираторах; - длительная и однообразная деятельность; - нерегламентированный режим труда и отдыха;
<p>Необходимые физические качества</p>	<ul style="list-style-type: none"> - общая выносливость; - быстрота движений; - умение преодолевать препятствия; - хорошая координация; 	<ul style="list-style-type: none"> - общая и статическая выносливость; - умение сохранять высокий уровень координации на ограниченной опоре; 	<ul style="list-style-type: none"> - общая и статическая выносливость; - координация движений; - быстрота и точность движений руками;

1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> - силовая выносливость; - общая адаптационная ловкость; - быстрота двигательной реакции; - точность глазомера; - динамическое равновесие; - гибкость; - взрывная сила; - статическая и динамическая сила; - высокая работоспособность. 	<ul style="list-style-type: none"> - гибкость; - динамическое и статическое равновесие; - двигательная координация; - скорость реакции; - силовая выносливость; - взрывная сила; - статическая сила; - динамическая сила; - ловкость; -вестибулярная устойчивость; - сила мышц кисти; - высокая работоспособность. 	<ul style="list-style-type: none"> - работоспособность в условиях ограниченной подвижности, длительной неподвижности.
<p>Необходимые психофизиологические качества и свойства личности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - концентрация внимания, слуха; - внутренняя собранность; - повышенная дисциплина; - внимательность; - ответственность; - хорошо развитое обоняние; - стрессоустойчивость; - готовность к риску; 	<ul style="list-style-type: none"> - оперативное мышление; - коллективизм; - стрессоустойчивость; -эмоциональная устойчивость - готовность к риску; - самообладание в неблагоприятных ситуациях; - дисциплинированность; - концентрация внимания; - помехоустойчивость; 	<ul style="list-style-type: none"> - эмоциональная устойчивость; - стрессоустойчивость; - объем внимания; - интенсивность, концентрация внимания; - инициативность; - самостоятельность; - смелость; - решительность;

1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> - самообладание; - коллективизм; - решительность; - оперативная память, мышление - волевые качества; - распределение, переключение, устойчивость внимания; 	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдательность; - чувство пространства; - нервно-психическая устойчивость. 	<ul style="list-style-type: none"> - самообладание; - стойкость; - уживчивость в коллективе; - нервно-психическая устойчивость.
<p>Другие специальные качества</p>	<ul style="list-style-type: none"> - устойчивость к неблагоприятным факторам окружающей среды; - умение работать, жить в условиях дискомфорта; - устойчивость к неблагоприятным погодным условиям, радиации, интоксикации. 	<ul style="list-style-type: none"> - устойчивость к факторам, неблагоприятным метеорологически; - устойчивость к длительным шумовым воздействиям. 	<ul style="list-style-type: none"> - устойчивость к высокой температуре; - устойчивость к низкой температуре; - устойчивость к резким перепадам температур; - устойчивость к загазованности воздуха, воздействию сильного шума и др. производственных факторов.

Использование профессиограмм и спортограмм в профессионально-прикладной подготовке инженера будет способствовать росту профессиональной работоспособности; приобретению необходимых резервных физических и функциональных возможностей организма для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям производственной и внешней среды, объему и интенсивности труда; способности к полному восстановлению сил в заданном лимите времени, базирующейся на физических, психофизиологических и духовных возможностях человека.

ГЛАВА VI. ФОРМЫ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ

6.1. Характеристика форм занятий

В зависимости от конкретных задач, решаемых с использованием гимнастических упражнений, применяются различные формы занятий, наиболее подходящие к реальным условиям, в которых проводится занятие, а так же особенностям занимающихся.

Существует определенная связь видов и форм гимнастики. Оздоровительными видами гимнастики, с их несложными упражнениями, присущи индивидуальные или групповые занятия в форме утренней зарядки, гимнастики до учебных занятий. Более сложные задачи в занятиях основной гимнастикой решаются с использованием урочной формы. Профессионально-прикладная гимнастика проводится также в форме уроков в учебных заведениях. Производственная гимнастика – в форме вводной гимнастики, физкультурных пауз, физкультурных минуток и микропауз. А в спортивных видах гимнастики (спортивной, художественной, акробатике) типичной формой являются учебно-тренировочные занятия (тренировки).

Специалист в области физического воспитания, и в частности гимнастики, должен использовать наиболее рациональные формы занятий с учетом особенностей из организации.

Гигиеническая гимнастика. Это система простейших упражнений, направленная на обеспечение оптимального текущего состояния организма человека. Может применяться практи-

чески во всех возрастных периодах и при любой подготовленности к физической нагрузке (рис. 5).



Рис. 5. Гигиеническая гимнастика

Широкий круг задач, которые можно решать с ее помощью, определяют место гигиенической гимнастики в системе физического воспитания и популярность среди населения. Вероятно, главной отличительной чертой ее следует признать общедоступность. В процессе занятий гигиенической гимнастики:

- осуществляется профилактика неблагоприятных воздействий на организм окружающей среды;
- нормализуется работа основных функциональных систем;
- улучшается работоспособность организма;
- формируются базовые двигательные навыки;
- воспитывается культура движений и поведения;
- формируется «личная физическая культура» и потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями, «тяга» к совершенствованию.

Одной из главных отличительных черт гигиенической гимнастики является органическое сочетание используемых в ней упражнений с гигиеническими и закаливающими факторами.

В занятиях гигиенической гимнастикой стараются обеспечить комфортность, в значительной мере способствующую не только эмоциональному настрою, но и качеству оздоровительных воздействий. А они весьма разнообразны: от легких потягиваний до относительно трудных «отжиманий» в упоре лежа, от ласковых солнечных ванн до бодрящих обливаний холодной водой.

В современной гигиенической гимнастике различают следующие виды:

- 1) утреннюю гимнастику (зарядку);

2) гимнастику в режиме рабочего дня (вводную, физкультур-паузу);

3) вечернюю гимнастику (перед сном).

Для них характерны общие требования и правила организации:

- предварительное ознакомление или разучивание упражнений – в зависимости от степени их новизны и двигательного опыта занимающегося;

- точная адресация упражнения (кому, зачем) должна учитывать индивидуальное определение текущего состояния, а также физических, двигательных и функциональных возможностей организма (это важно как для здоровых людей, так и для тех, кто имеет какие-либо отклонения в состоянии здоровья);

- подбор упражнений всегда должен основываться на принципе доступности; в то же время они должны быть достаточно сложны и разнообразны, охватывать нагрузкой все звенья тела;

- выполнение упражнений желательно сопровождать «подсказкой» наилучших вариантов исполнения – для чего, по возможности, использовать видеотехнику или наглядный показ упражнения инструктором;

- при выполнении упражнений следует избегать больших задержек дыхания, исключать значительные силовые напряжения, ограничивать количество положений и движений, связанных с действиями «вниз головой».

Утренняя гимнастика. Используется в период перехода от пассивного состояния (сна) к активной деятельности (рис. 6). Во

время сна, когда основные функциональные системы находятся в состоянии минимального возбуждения (или заторможены) и в силу их инертности, переход от физиологического покоя к бодрому состоянию должен протекать, с одной стороны, спокойно, но, с другой – активным включением в работу всех систем.



Рис. 6. Утренняя зарядка

Этому способствует «мягкая» активизация функциональных систем, которую обеспечивают соответствующие физические упражнения. В то же время типически разные люди (одни – медлительные, другие – поспешные) в этих упражнениях «уравновешиваются».

Ежедневные самостоятельные занятия доступными и разнообразными упражнениями, выполняемыми по утрам, делятся, как правило, 10–15 мин, хотя вполне вероятна и индивидуальная продолжительность. В зарядку включают 8-10 упражнений, охватывающих все звенья тела, чередуя легкие и относительно более трудные (но опять-таки, без больших напряжений) движения и позы тела.

Комплексу основных упражнений могут предшествовать несколько «постельных» движений и действий. Например: вытягивание тела с поднятыми вверх руками и удержание этого положения 3-4 с, не задерживая дыхания, или по 5-7 сгибаний (поочередных или одновременных) ног, или 5-7 напряжений и расслаблений ягодиц, или (но очень осторожно!) сгибая ноги, повороты их в стороны и т.п.

Основные упражнения могут быть направлены на формирование правильной осанки или способностей управлять дыханием. Допустим, легкие подскоки и танцевальные элементы, упражнения на равновесие и даже на растягивание. Но правило для них одно – нагрузка минимальна, человек занимается не развитием физических качеств и формированием способностей, а «пробуждением» физиологических функций систем организма.

Важным требованием является использование водных процедур. Они могут быть разными: душ, купание в реке или обливание водой. Все зависит от исходного состояния здоровья человека и его подготовленности к тому или иному виду «водного» закаливания. Людям, которым не очень нравится принимать холодный душ или обливаться ледяной водой, рекомендуется использовать теплую или чуть прохладную воду, а как к основным закаливающим средствам прибегать к воздушным процедурам.

Вводная гимнастика. Вводная гимнастика, в отличие от утренней зарядки, выполняется для непосредственной подготовки к выполнению учебной или профессиональной деятельности перед ее началом, как правило, около своего рабочего места.

В связи с этим основная направленность вводной гимнастики – подготовка ведущих функциональных систем организма к особенностям предстоящей работы, психофизическое вработывание.

По объему, содержанию и продолжительности упражнения вводной гимнастики похожи на зарядку, но при этом имеют большую степень напряженности, хотя и меньшую продолжительность, больше ритмовых акцентов (против плавных в зарядке), в меньшей мере задействуют те группы мышц, которые не являются ведущими в предстоящей профессиональной деятельности. Поэтому количество упражнений может быть и небольшим, количество повторений их в таком случае возрастет, но опять-таки не до такой степени, чтобы упражнения уподобились тренировочным, преследующим цель – увеличение физического потенциала.

Физкультпауза – основная форма проведения гигиенической гимнастики в режиме рабочего дня. Основная функциональная цель – отвлечься от основной деятельности, переключиться на иной ее характер, дать небольшой отдых нервной системе и группам мышц (или органам, например, глазам), подвергавшихся воздействию профессиональной нагрузки (рис. 7).

Выполнение упражнений – «антагонистов» основным рабочим действиям (прогибов вместо основных сгибаний или удержания согнутой позы, приседаний вместо длительного стояния на ногах и напряженного выпрямленного удержания туловища, «хлопания» глазами вместо напряженного сосредото-



Рис. 7. Физкультпауза

точения на предмете труда и т.д.), способствует восстановлению снижающегося в процессе работы уровня функционирования органов и систем организма, восстановлению работоспособности и, как следствие, уменьшению количества ошибок профессиональных действий, снижению травматизма, повышению качества труда, а главное выполнение работы с меньшими затратами нервной и физической энергии, с меньшим «износом», с меньшими (воз-

можными) негативными оценками различных факторов, с которыми связана профессиональная деятельность.

Таким образом, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме рабочего дня проводятся в следующих формах:

а) непосредственная подготовка к выполнению трудовых операций – с помощью вводной гимнастики в сочетании функциональным освещением, музыкой;

б) восстановление работоспособности в процессе труда – с помощью функциональной музыки, физкультурных пауз, физкультурминут, микропауз (последние являются малыми формами активного отдыха) в сочетании с массажем и самомассажем, профилактикой утомления. Опыт показывает, что систематическое применение физкультпауз и малых форм активного отдыха в течение рабочего дня повышает производительность труда, снижает заболеваемость, приобщает трудящихся к регулярным занятиям физическими упражнениями и в свободное время.

Условно выделяют два типа физкультурной паузы: активную – с достаточно высоким темпом упражнений, их разнообразием, широкой амплитудой, и пассивную – с ограниченными перемещениями и движениями более расслабляющего характера. Выбор того или иного варианта обусловлен и особенностями трудовой деятельности и состоянием человека в данный момент. Причем, если наблюдается относительно высокая степень утомления, это вовсе не означает, что следует использовать пассивный вариант. Вполне возможно, что восстановление произойдет как раз за счет применения активных упражнений. Но при этом следует учитывать, что оно может осуществиться за счет включения резервных возможностей организма, и поэтому улучшение окажется кратковременным, а затем произойдет довольно резкое и существенное снижение работоспособности, для восстановления потребуется достаточно продолжительное время и применение комплекса мероприятий. Поэтому соблазняться такой возможностью быстрого восстановления в процессе рабочего дня не следует.

Различные формы гигиенической гимнастики в режиме рабочего дня ориентированы на условия и характер трудовой деятельности. Поэтому учеными произведено условное группирование профессий:

- с преобладанием нервного напряжения при низком уровне физической нагрузки и относительно однообразных движениях (например, швей-мотористки, сборщики точных механизмов и т.п.);
- с сочетанием физической и умственной деятельности при средней физической нагрузке (станочники, сборщики на конвейере);
- разнообразные операции со значительными физическими нагрузками (строители, шахтеры и др.);
- с преобладанием умственной деятельности (врачи, диспетчеры и т. п.).

Понятно, что в соответствии с такими характерными особенностями протекает и динамика функционального состояния организма. Поэтому и комплексы упражнений должны учитывать как содержание труда, так и моменты целесообразного применения. Они определяются общей кривой физиологической нагрузки, температурными режимами, двигательными ритмами (их одно- или разнообразием, сменой, сочетаниями), психической напряженностью, физической трудностью и т. п.

Вечерняя гимнастика. Это форма гигиенической гимнастики, используемая с целью подготовки к переходу ко сну. Она применяется в случае остаточного психического напряжения или стойкого утомления, возникших в ходе трудовой деятельности, а также при локальных мышечных перенапряжениях и крепатуре («забитости» мышц) (рис. 8).

При определении содержания упражнений весьма важно учитывать типологические особенности высшей нервной деятельности.

Учитываются следующие особенности высшей нервной деятельности индивидуума: его возбудимость и уравновешенность, силу типичных для



Рис. 8. Вечерняя гимнастика

него нервных процессов, общее состояние здоровья и наличие каких-либо отклонений, восприятие определенных видов физиче-

ских упражнений и сопутствующих средств (массажа, стретчинга, вида водных процедур и их температурных режимов), а также психологической и методической подготовленности к использованию вечерних занятий. В данном случае это требование приобретает особое значение, поскольку неадекватное использование физических упражнений, неверный их подбор и несвоевременное применение (например, незадолго до сна) могут попросту возбудить человека вместо успокоения, лишит его сна и, в конце концов, не дать восстановиться к следующему трудовому дню, увеличить психофизическое перенапряжение и (что весьма важно!) психологически негативное восприятие и своей деятельности, и окружающей действительности.

Успешность применения различных форм гигиенической гимнастики зависит от соблюдения некоторых общих условий:

- во-первых, от необходимости подготовительной работы, заключающейся в сборе исходной информации о правилах построения занятия, условиях проведения комплекса упражнений, оценке собственных возможностей, самоподготовке к занятию;

- во-вторых, от обязательного сочетания занятий гигиенической гимнастики с приемами самомассажа, водными процедурами, закаливанием, соблюдением гигиенических норм;

- в-третьих, от неперемного текущего контроля за состоянием здоровья и реакциями на нагрузку;

- в-четвертых, от постоянной оценки эффективности занятий и удовлетворенности ими.

В последнее время появились различные методики более узкой направленности, имеющие некоторые черты, сходные с традиционными видами оздоровительной гимнастики: гимнастика для нервов, гимнастика для сосудов, гимнастика для суставов, дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, восстановительная статическая гимнастика и др.

Определить эффективность большинства из них весьма трудно, поскольку научных исследований особо не проводилось. Тем не менее, некоторые достойны внимания. Например, методика формирования рациональной осанки В. Хистала и Н. Пономарева, подразумевающая воспитание культуры «сидения, стояния и других двигательных стереотипов», т.е. поддержание «физического статуса» человека путем двигательного и функционального

совершенствования, связанного с возникновением в коре больших полушарий «центра правильной и красивой осанки».

Среди большого количества нетрадиционных методик упражнений гигиенической направленности достойна упоминания восстановительная статическая гимнастика И. Рейфа, имеющая достаточное физиологическое обоснование. Это – домашняя гигиеническая гимнастика, дополняющая различные формы физической рекреации. В ситуации монотонной, однообразной и длительной работы обычно возникает утомление нервно-психического характера. При этом в первый после работы период процессы утомления легко выравниваются, но затем функциональные сдвиги достигают «верхнего порога», и простого пассивного отдыха для восстановления становится недостаточно. Тогда требуется активизация процессов центрального торможения за счет определенного физического воздействия, т.е. искусственного стимулирования восстановления динамического равновесия мозговых процессов. При этом относительно слабого и умеренного воздействия на организм и центральную нервную систему оказывается достаточно для ощутимого эффекта.

Автор считает, что не следует спешить на стадион и в спортивный зал сразу после напряженного рабочего дня, и, что физическая активность должна соразмеряться с долей «физического покоя». Для этого предлагается комплекс специально подобранных статических поз (12-15 положений), рассчитанных на 30–40-минутное занятие. Более 100 поз объединены в четыре группы: стоя на коленях или сидя с полусогнутыми ногами, стоя на четвереньках с упором на локти или прямые руки, лежа на животе или на боку, лежа на спине или сидя с прямыми или согнутыми ногами. Основной особенностью позы является «поддержание неустойчивого равновесия». Выполнение такого типа двигательных заданий возможно как в свободных условиях, так и с дополнительной опорой, специальными подставками.

Характерными особенностями статической гимнастики являются:

- 1) отсутствие нагрузочных и технически сложных поз;
- 2) особая «внутренняя устойчивость» и сбалансированность поз;

3) целесообразное сочетание расслабления одних мышечных групп с умеренным статическим напряжением других;

4) индивидуальная «подгонка» позы методом коррекции до ощущения удобства и комфорта;

5) направленность на суммарный восстановительный эффект.

Таким образом, многообразие традиционных и нетрадиционных форм и методик занятий гигиенической, а также производственной гимнастикой уже свидетельствует об их широкой доступности и вероятной эффективности используемых в них упражнений для решения задач оздоровления и совершенствования физических качеств для различных видов деятельности.

Академической формой занятий гимнастикой, позволяющей решать образовательные задачи, является **урок гимнастики**. В процессе такого урока решаются задачи, связанные с освоением гимнастических упражнений, воспитанием осанки, развитием физических качеств и др. Уроки гимнастики типичны для общеобразовательных школ, колледжей, вузов. Продолжительность урочного занятия в школе – 45 мин, а в вузе – 90 мин. Содержание уроков, как правило, соответствует требованиям государственных программ по физическому воспитанию. Для урочной формы характерен принцип прогрессирования, что обусловлено освоением нового материала с постепенным увеличением его двигательной сложности.

Овладение программным материалом требует систематических занятий, а от их руководителя – специальных знаний по технике упражнений, методике их овладения, обеспечению безопасности занятий, планированию системы уроков.

Одной из наиболее популярных форм организации спортивной тренировочной работы является **учебно-тренировочное занятие (тренировка)**. Эта форма характерна для занятий спортивными видами гимнастики. Подобно урочной форме занятий, тренировке присущи углубленное освоение гимнастических упражнений, воспитание физических качеств с использованием различных средств вида спорта. Узкоспортивной целью тренировки является подготовка к участию в соревнованиях и демонстрация в них высокого уровня технического мастерства.

Одной из особых форм занятий гимнастикой являются **соревнования**. Соревнования могут планироваться лишь при условии достаточно хорошей подготовленности занимающихся. Соревновательная форма занятий стимулирует их, повышает активность, способствует выявлению и совершенствованию качеств психофизиологического характера.

Одной из интересных, зрелищных форм, которые оказывают влияние на проявление интереса к данному виду деятельности, являются **гимнастические праздники и выступления**. Масштабы выступлений бывают разными: от школьного праздника до особых торжественных случаев. Подготовка к таким выступлениям требует тщательной отработки сценария, режиссерской и репетиционной работы.

Таким образом, исходя из конкретных условий, преподаватель должен уметь провести индивидуальные и групповые занятия, рекомендовать комплексы упражнений для самоподготовки, дать гимнастические задания на дом, разработать упражнения для различных спортивных и оздоровительных целей. Необходимо уметь провести занятия гимнастикой соревновательным или игровым способом, организовать гимнастический праздник.

6.2. Урок как основная форма организации воспитательно-образовательного процесса

Ведущее место в практике работы по гимнастике и гимнастической аэробике принадлежит урочной форме. Преимущество урочной формы проведения занятий заключается прежде всего в том, что их ведет преподаватель, который, являясь организатором и руководителем занятий, обеспечивает продуктивность учебно-воспитательной и тренировочной работы путем правильной постановки задач всего учебно-воспитательного процесса и каждого отдельно взятого занятия, квалифицированной помощи ученикам.

Кроме этого, к достоинствам урочной формы проведения занятий следует также отнести их коллективность.

Преподаватель физического воспитания строит занятия с учетом программных требований, а также возраста и пола занимающихся.

Организация занятий гимнастикой имеет свои специфические особенности. Как правило, один преподаватель руководит большой группой занимающихся. Следовательно, для управления учебным процессом необходимы особые способы организации занятий. Продолжительность урока в вузе 90 мин. Преподаватель должен экономно и, рационально пользоваться это время, организуя занятия так, чтобы они были достаточно нагрузочны и эмоциональны.

6.3. Общие методические положения и методика проведения отдельных частей урока

Содержание и структура урока. В содержании урока гимнастики условно выделяют три взаимосвязанных компонента, каждый из которых включает в себя однородные по функциональной направленности более мелкие элементы этого содержания:

1. Учебный материал, представленный конкретным составом физических упражнений и связанных с ними знаний. Будучи объектом изучения, физические упражнения выражают специфику образовательной сущности урока физического воспитания, его предметное содержание.

2. Организационно-управленческая и контролирующая деятельность педагога: постановка задач урока, объяснение учебных заданий, показ образцов практических действий, оказание помощи и страховки, замечания и указания корректирующего характера; действия по подготовке и уборке мест занятий, раздаче и сбору инвентаря; руководство занимающимися на месте выполнения учебных заданий (расположение, порядок выполнения, перемещения); организация взаимоконтроля и взаимоанализа действий занимающихся; наблюдения, оценка и учет успеваемости; подведение итогов занятия. Реализация каждого из элементов деятельности педагога сопровождается воспитательными воздействиями на личность занимающихся и решением оздоровительных задач.

3. Учебно-познавательная деятельность занимающихся: восприятие и осмысливание дидактических задач; мысленное составление и последующая реализация проекта решения конкрет-

ных задач; саморегуляция учебно-познавательной деятельности на основе корректирующих указаний преподавателя и самооценки выполнения учебных заданий. Результаты учебно-познавательной деятельности занимающихся служат главным критерием оценки качества проведения урока.

Структура урока – это дидактически обоснованное соотношение и последовательность расположения во временных рамках урока элементов его содержания. Структура обеспечивает функциональную внутреннюю связь всех элементов, а, следовательно, и наибольшую продуктивность их взаимодействия в решении намеченных задач. Таким образом, основными структурными единицами урока являются элементы его содержания в виде взаимообусловленных действий педагога и учеников. Эти действия выражаются в двух проявлениях: внешних и внутренних.

Внешние проявления отражают содержательно-организационную сущность учебно-воспитательного процесса и визуально наблюдаемы: предъявление педагогом различных видов учебной информации в речевом выражении, наглядном объекте, моторном действии; применение преподавателем методов и методических приемов обучения, воспитания и организации занимающихся и пр.

Одной из отличительных черт современного урока является вариативность его структуры. Она обусловлена необходимостью учета дидактических задач и специфики содержания, возрастных возможностей и уровня готовности занимающихся к усвоению учебного материала.

Овладение гимнастическими упражнениями требует организации активной двигательной деятельности занимающихся в соответствии с определенными психологическими и физиологическими закономерностями. Учет этих закономерностей обуславливает выделение в структуре урока трех функционально связанных составных частей (вводно-подготовительной, основной, заключительной), являющихся наиболее крупными его структурными единицами. Последовательность расположения этих частей отражает закономерности изменения работоспособности организма под влиянием физической нагрузки, а потому стабильна для любого типа урока. Длительность каждой части можно варь-

ировать в зависимости от возраста занимающихся, уровня их подготовленности и конкретных задач урока.

По признаку преимущественной направленности на решение оздоровительных, воспитательных или образовательных задач различают четыре разновидности уроков:

1. Уроки комбинированные, в которых примерно в одинаковой мере представлены все три группы задач.

2. Уроки с преимущественно оздоровительной направленностью могут проводиться в двух вариантах: первый – развивающие уроки, служащие развитию различных систем организма, второй – восстанавливающие уроки, направленные на восстановление сил и работоспособности. Те и другие, естественно, способствуют общему оздоровлению.

3. Уроки с преимущественно воспитательной направленностью, дифференцируемые в зависимости от конкретных задач нравственного или эстетического воспитания.

4. Уроки с преимущественно образовательной направленностью. Они подразделяются на пять типов по признаку выделяемых дидактических задач, что характерно прежде всего для урока, в котором при единстве оздоровительной, воспитательной и образовательной направленности ведущими все же являются задачи обучения:

– вводные уроки проводятся в начале учебного года, четверти, изучения нового раздела программы, серии уроков. Главным на этих уроках является ознакомление занимающихся с основными задачами и содержанием учебной работы на предстоящий период, нормативными требованиями, а также выявление способностей занимающихся, степени готовности их к усвоению нового материала;

– уроки изучения нового материала. Основная задача – ознакомление занимающихся с новыми двигательными действиями с выделением главного, требующего особого внимания. Это осуществляется путем показа и демонстраций в сочетании с методами слова, обязательным практическим опробованием двигательных действий в целом или по частям на основе восстановления ранее усвоенных знаний и умений;

– уроки совершенствования применяются для углубленного изучения и закрепления пройденного в усложняющихся условиях

или специального воспитания физических качеств с помощью усвоенных упражнений. Задачи обучения ставятся предельно конкретно с акцентом на совершенствование отдельных компонентов техники. Повышается интенсивность выполнения упражнений и моторная плотность уроков. Широко используются групповой и индивидуальный способы организации учебно-познавательной деятельности, задания творческого характера по выбору вариантов решения двигательных задач. Вводно-подготовительная часть урока сокращается по времени, а заключительная требует относительно больших затрат времени на восстановление;

– контрольные (проверочные, учетные, оценочные) уроки предназначены для выявления поэтапных и конечных результатов и оценки качества учебной работы по теме или разделу программы. В уроках создаются оптимальные условия для демонстрации каждым занимающимся собственных достижений: специальная разминка, опробование снарядов и мест выполнения упражнений, пробные попытки и т. п. Предварительно занимающиеся знакомят с критериями оценки, а после выполнения контрольного задания аргументируют выставляемую оценку и разъясняют пути повышения успеваемости;

– смешанные уроки содержат примерно в равной пропорции элементы уроков других типов. Разноплановость образовательных задач обуславливает своеобразие размещения учебного материала в таких уроках. Например, помимо вводно-подготовительной части урока часто используются дополнительные разминки в основной части непосредственно перед решением очередной задачи; обучение новому материалу или выполнение упражнения на оценку должны предшествовать закреплению пройденного; развитие равновесия, быстроты и ловкости планируется до заданий по развитию силы и выносливости.

Знание типологии уроков позволяет преподавателю выбрать ту организацию урока, которая в наибольшей мере соответствует поставленным задачам.

6.4. Урок гимнастической аэробики

Сегодня, когда многие современные студенты имеют различные хронические заболевания, а их развитие и физическая

подготовленность часто не соответствуют возрастным нормам, гимнастическая аэробика позволяет справляться с этими проблемами и приносит большую пользу.



Для урока гимнастической аэробики в вузе характерно выполнение аэробных упражнений под руководством преподавателя строго по времени в специально организованном месте в соответствии с рабочей программой, основанной на требованиях государственных стандартов.

Урок гимнастической аэробики строится по общепринятой форме и имеет три составляющих: подготовительную, основную и заключительные части. На уроках физической культуры с применением гимнастической аэробики выделяют три основных типа педагогических задач – воспитательные, оздоровительные и образовательные.

Подбор конкретных упражнений, составление связок и комбинаций для той или иной части урока осуществляются в соответствии с задачами, которые ставит преподаватель. Ниже приведены практические примеры фрагментов комплексов гимнастической аэробики для студентов основной и подготовительной групп (табл. 2-4). Каждый из представленных фрагментов содержит предпочтительные связки базовых аэробных упражнений. Фрагменты снабжены методическими указаниями, на которые должен обратить внимание преподаватель гимнастической аэробики. Указания касаются техники выполнения базовых аэробных шагов и выделяют опорные точки в изучаемых движениях, на которые необходимо обратить внимание занимающихся.

В нижеприведенных фрагментах приведены сложные варианты упражнения «March». При первоначальном обучении упражнение «March» лучше разучивать на месте. Затем это упражнение выполняется в более сложных вариантах: с продвижением вперед – назад, с поворотами или прыжками. Только по-

сле освоения техники движений ног и сохранения при этом правильной осанки у занимающихся преподаватель переходит к разучиванию движений рук.

Содержание комплексов упражнений гимнастической аэробики можно легко видоизменять в зависимости от задач урока и от подготовленности занимающихся. Например, в первой восьмерке представленного фрагмента вместо выполнения шагов с продвижением вперед выполняется бег с продвижением вперед и произвольным движением рук. Во второй восьмерке приставные шаги вправо заменяются на скрестный шаг вправо, а постановка левой ноги в сторону на носок заменяется на мах левой ногой. В результате фрагменты приобретают следующий вид (табл. 2, 3).

В приведенном варианте фрагмента №3 урока гимнастической

Из этого следует, что, последовательно меняя одно из представленных упражнений на другое, можно добиваться сходных улучшений в работе сердечнососудистой системы; состав же комбинаций упражнений гимнастической аэробики будет при этом меняться.

Изменение состава комбинаций целесообразно корректировать раз в две четверти. Более частая смена состава упражнений гимнастической аэробики не позволяет сформировать устойчивых навыков их правильного выполнения. Это подтверждается и данными опроса преподавателей физической культуры, ведущих занятия по аэробике.

Гимнастическая аэробика включает в себя разнообразные системы гимнастических упражнений, которые дают занимающимся здоровье, бодрость, мышечную радость, повышение тонуса нервной системы. Неограниченный выбор движений в гимнастической аэробике воздействует на все части тела, на развитие физических качеств, а музыкальный ритм организует двигательное действие, повышает настроение. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичней, что усиливает их воздействие на организм.

Таблица 2

Фрагмент №1 комплекса аэробики с использованием базового шага «March» и его разновидностей
(с разучиванием работы рук)

Номер музыкального квадрата	Номер музыкальной восьмерки	Счет	Содержание выполняемых упражнений	Методические указания
I	1	1–8	Ходьба с продвижением вперед. Движения рук: 1–2 – руки вперед; 3–4 – руки в стороны; 5–6 – руки вверх; 7–8 – руки за голову	Стопа касается пола с носка на пятку. Ступать мягко, не топать. Спину держать прямо. Руки в четком положении, кисть выпрямлена
	2	1–4	Два приставных шага вправо. Движения рук: 1, 3 – правая в сторону, левая вверх; 2, 4 – руки к плечам	Следить за осанкой. Левая нога (опорная) слегка согнута. В положении «ноги врозь» стопы сонаправлены с коленями
		5–8	5, 7 – левая нога в сторону на носок; 6, 8 – приставить левую ногу. Движения рук: 5, 7 – руки в стороны; 6, 8 – руки к плечам	В положении «нога в сторону на носок» опорная нога слегка согнута
	3	1–8	Повтор восьмерки I1, но с продвижением назад	
	4	1–8	Повтор восьмерки I2, но в другую сторону и с другой ноги	
II	1	1–8	1–2 – приставной шаг вправо;	Приставные шаги выполняются

Номер музыкального квадрата	Номер музыкальной восьмерки	Счет	Содержание выполняемых упражнений	Методические указания
			3–4 – приставной шаг влево; 5–6 – повтор 1–2; 7–8 – повтор 3–4. Движения рук: 1, 5 – левая вперед, кисть в кулак, правая на пояс; 2, 6 – руки на пояс; 3, 7 – правая вперед, кисть в кулак, левая на пояс; 4, 8 – руки на пояс	с продвижением вперед и с поворотом в сторону шагающей ноги (вправо, влево)
	2	1–8	1 – правая нога вперед на пятку; 2 – приставить правую ногу в и.п.; 3 – левая нога вперед на пятку; 4 – приставить левую ногу в и.п. Движения рук: 1 – руки вправо; 2 – руки вниз; 3 – руки влево; 4 – руки вниз. 5–8 – ходьба на месте с поворотом на 90° вправо; руки согнуты в локтях, кисти в кулак.	Ступать мягко, спину держать прямо
	3	1–8	Повтор восьмерки П1	
	4	1–8	Повтор восьмерки П2	

Таблица 3

Фрагмент №2 комплекса аэробики с использованием базового шага «March» и его разновидностей

Номер музыкального квадрата	Номер музыкальной восьмерки	Счет	Содержание выполняемых упражнений	Методические указания
I	1	1–8	Бег с продвижением вперед и произвольным движением рук	Спину держать прямо. Руки согнуты в локтях, кисти в кулак. Следить за осанкой.
	2	1–4	Скрестный шаг вправо. Движения рук: 1–4 – круг руками дугами вниз	Спину держать прямо
		5–8	5, 7 – мах левой ногой в сторону; 6, 8 – приставить левую ногу. Движения рук: 5, 7 – руки в стороны; 6, 8 – руки к плечам	
	3	1–8	Повтор восьмерки I1, но с продвижением назад	
	4	1–8	Повтор восьмерки I2, но в другую сторону и с другой ноги	

Таблица 4

Фрагмент №3 комплекса аэробики с использованием средств увеличения кардионагрузки

Номер музыкального квадрата	Номер музыкальной восьмерки	Счет	Содержание выполняемых упражнений	Методические указания
I	1	1–8	Упражнение «Skip» с произвольным движением руками	Спину держать прямо
	2	1–4	Галоп вправо, круг руками дугами вниз	Следить за осанкой
		5–8	5, 7 – мах левой ногой в сторону; 6, 8 – приставить левую ногу. Движения рук: 5, 7 – руки в стороны; 6, 8 – руки к плечам	Левая нога прямая
	3	1–8	Повтор восьмерки I1	
	4	1–8	Повтор восьмерки I2, но в другую сторону и с другой ноги	
II	1	1–8	1–2 – приставной шаг вправо с прыжком; 3–4 – приставной шаг влево с прыжком; 5–6 – повтор 1–2; 7–8 – повтор 3–4. Движения рук: 1, 5 – левая вперед, кисть в кулак, правая на пояс; 2, 6 – руки на пояс; 3, 7 – правая вперед, кисть в кулак, левая на пояс; 4, 8 – руки на пояс	Приставные шаги выполняются с продвижением вперед и с поворотом в сторону шагающей ноги (вправо, влево)

Номер музыкального квадрата	Номер музыкальной восьмерки	Счет	Содержание выполняемых упражнений	Методические указания
	2	1–8	1 – подъем правого колена; 2 – опустить правую ногу в и.п.; 3 – подъем левого колена; 4 – опустить левую ногу в и.п. Движения рук: 1 – руки вправо; 2 – руки вниз; 3 – руки влево; 4 – руки вниз. 5–8 – бег на месте с поворотом на 90° вправо. Руки согнуты в локтях, кисти в кулак	Угол в коленном суставе 90°
	3	1–8	Повтор восьмерки П1	
	4	1–8	Повтор восьмерки П2	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физическая культура: методика проведения занятий по аэробике: учеб. пособие / О. А. Заплатина, М. Ю. Скворцова – Кемерово, 2010. – 73 с.
2. Агафонова, Л. С. Особенности использования гимнастических упражнений в физическом воспитании студенток педагогического вуза / Л. С. Агафонова // Тез. докл. Всерос. науч-практ. конференции «Физическая культура и здоровый образ жизни». – Москва, 1990. – С. 3-4.
3. Аэробика. Теория и практика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е. Б. Мякиченко, М. П. Шестакова. – Москва: СпортАкадем-Пресс, 2002. – 304 с.
4. Григоренко, А. Методология управление тренировочной нагрузкой на занятиях по базовой аэробике/ А. Григоренко, И. Линн // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 5. – С. 17–19.
5. Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2004. – 124 с.
6. Крючек, Е. С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Е. С. Крючек. – Москва: Терра-спорт: Олимпия Пресс, 2001. – 61 с.
7. Кряж, В. Н. Гимнастика. Ритм. Пластика / В. Н. Кряж. – Минск: Польша, 1987. – 174 с.
8. Купер, К. Новая аэробика: система оздоровительных упражнений для всех возрастов / К. Купер. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 125 с.
9. Лисицкая, Т. С. Аэробика на все вкусы / Т. С. Лисицкая. – Москва: Просвещение – Владос, 1994. – 96 с.

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	2
ГЛАВА I .КЛАССИФИКАЦИЯ И КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИХ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ	3
1.1. Общая классификация.....	3
1.2. Основная гимнастика.....	4
1.3. Гигиеническая гимнастика.....	5
1.4. Атлетическая гимнастика.....	5
1.5. Производственная гимнастика.....	6
1.6. Лечебная гимнастика.....	8
1.7. Женская гимнастика.....	10
1.8. Ритмическая гимнастика.....	10
ГЛАВА II. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА	12
ГЛАВА III. АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ПОДХОДЫ К ЗАНЯТИЯМ ГИМНАСТИКОЙ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО ИНЖЕНЕРА	14
ГЛАВА IV. ГИМНАСТИЧЕСКАЯ АЭРОБИКА	19
ГЛАВА V. ПРОФЕССИОГРАММЫ И СПОРТОГРАММЫ	20
ГЛАВА VI. ФОРМЫ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ	26
6.1. Характеристика форм занятий.....	26
6.2. Урок как основная форма организации воспитательно-образовательного процесса.....	36
6.3. Общие методические положения и методика проведения отдельных частей урока.....	37
6.4. Урок гимнастической аэробики.....	40
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	48