

Секция 6

Физическая культура как эффективное средство укрепления здоровья и профилактики заболеваний

УДК 796

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ГИМНАСТИКИ В УКРЕПЛЕНИИ И ПРОФИЛАКТИКЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ

Беспутчик В.Г.

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,
г. Брест Республика Беларусь

Гимнастика является одним из массовых и эффективных направлений физической культуры, обладающая большим многообразием видов, средств, методов, используемых в практике двигательной активности учащихся и студенческой молодёжи.

Как сфера специфической деятельности гимнастика способствует решению целого ряда проблем для формирования, укрепления здоровья, участвует в выполнении функций: образовательно-развивающей, познавательной, духовно-нравственной, социально-биологической адаптации, оздоровительной, профилактической и других.

Цель исследования – определение места гимнастики в решении проблем физического воспитания, укрепления и профилактики здоровья учащихся и студентов.

Гимнастика, располагающая большим выбором избирательно воздействующих на организм человека упражнений, по праву занимает одно из ведущих мест. Однако, как показывают результаты исследования, снарядовую гимнастику все реже используют в практике физического воспитания в учебных учреждениях, учебных занятиях, секционной и соревновательной работе и других формах. Отмечается тенденция сокращения количества занимающихся спортивной (снарядовой) гимнастикой в регионе.

В практике физического воспитания гимнастикой стали называть различные системы упражнений: «гимнастика йогов», «гимнастика нервов», «гимнастика сосудов», «парадоксальная дыхательная гимнастика», «джаз-гимнастика», «психо-мускульная», разновидности аэробики (аква-аэробика, степ-аэробика, кардио-фанк-аэробика) и другие. Зачастую это многообразие различных гимнастических средств используется не эффективно, без учета избирательного влияния на организм занимающихся для решения конкретных педагогических задач (оздоровительных, образовательных, воспитательных, прикладных).

Проблема привлечения учащихся и студентов к занятиям гимнастикой помимо решения организационных мер предполагает обновление теории, содержания и методики обучения упражнениям особенно нетрадиционных видов гимнастики.

Зачастую диктуемые коммерческими соображениями и стремлением завоевать большее признание, появляется большое количество новых видов гимнастики. Широко используется реклама этих видов, без учета и тщательного изучения содержания упражнений, их воздействия на организм, разработки и научного обоснования технологий обучения, апробированных методик, оценки новизны, практической значимости и эффективности предлагаемых упражнений.

Недостаточно организуются научные исследования, направленные на изучение эффекта от занятий гимнастикой для здоровьесформирования, здоровьесбережения. Какое образовательно-развивающее, познавательное, духовно-нравственное, социально-биологическое, профилактическое воздействие на человека оказывают те или иные

гимнастические упражнения и другое, завершающиеся обоснованными рекомендациями по применению средств, методов, нагрузки.

Сегодня многие стороны оздоровления и профилактики средствами гимнастики не исследованы, другие – не получили соответствующего теоретико-методического одобрения практикой. Ряд исследований не завершается обоснованными рекомендациями по применению упражнений в целях физического развития, психофизической подготовленности, оздоровления и др. Отсутствует маркетинг по изучению нужд, потребностей, запросов, желаний, вкусов, интересов, предрасположенности к занятиям гимнастическими упражнениями различных слоёв населения, наблюдается низкий уровень агитации и пропаганды по повышению имиджа популярных гимнастических упражнений.

В научных исследованиях И.А. Анапина, Е.Ю. Гапоненко, Ю.В. Менхина и др. процессы оздоровления на 92–94% зависят от правильного выбора и применения педагогических воздействий [9, 10]:

- в зависимости от функционального состояния здоровья занимающихся;
- отношения к гимнастическим упражнениям, особенностям и содержанию выбранного вида для оздоровления;
- оздоровительного воздействия нагрузки, ее психофизической переносимости;
- согласованности характера и величины нагрузки с состоянием окружающей среды и индивидуальными биоритмами.

На учебных практических занятиях по физической культуре в учебных заведениях при обучении гимнастическим упражнениям преподаватели часто используют шаблонные формы проведения занятий (подход к снаряду и отход от него, команды «Смирно!», «Вольно!», «выпрямить колени!», «оттянуть носки!» и др., что приводит к снижению интереса, не эмоциональности занятий, подавлению творчества и в конечном результате отталкивают от гимнастики.

В настоящее время требуется поиск новых форм организации, методик проведения занятий, направленных на повышение мотивации к физической культуре, активизацию и проявление их познавательно-творческого потенциала и другое.

Существует потребность в подготовке специалистов гимнастики нового профиля по массовым видам, а также учителей физической культуры и здоровья способных учить гимнастике во всех классах учреждений общего среднего образования.

Гимнастика как система специальных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья и гармонического физического развития организма человека, включает различные виды [8]: базовая гимнастика; прикладная; гигиеническая; лечебная; спортивная и другие.

Практика физического воспитания подтверждает потребность учащихся, студентов в использовании различных гимнастических направлений: оздоровительное, образовательно-развивающее, прикладное, спортивное, и др.

Сегодня среди школьников и студентов наиболее популярными видами гимнастики являются: аэробика (классическая, кардио-фанк, силовая, аква-аэробика, степ-аэробика, джаз-аэробика и др.); танцевально-гимнастическая (ритмическая гимнастика, танец живота, рок-н-ролл, самба, румба и др.); атлетическая гимнастика; фитнес; калланетик; йога; ушу и другие.

Применение вышеуказанных видов и подвидов гимнастики в учебных и внеучебных формах занятий с музыкальным сопровождением способствуют повышению эмоциональности, интереса к занятиям, получению определенных знаний, формированию умений и навыков для проявления своей индивидуальности, самобытности, способностей, в том числе по использованию этих средств для профилактики болезней, восстановления, улучшения и поддержания своего здоровья. Это должно достигаться за счет разнообразия образовательных технологий, современного оборудования и инвентаря,

музыкального сопровождения, возможности свободного выбора гимнастических упражнений (видов занятий) и другое. Шире использовать приоритет оздоровительно-профилактической и лечебной гимнастики, так как в регионе наблюдается тенденция увеличения количества школьников и студентов, относящихся по состоянию здоровья к специальному отделению и наличием проблем со здоровьем.

В современных условиях модернизации образования, подготовка и переподготовка специалистов по оздоровительным видам гимнастики особенно актуальна, а внедрение гимнастических технологий в уроке «Физической культуры и здоровья» в учреждениях общего среднего образования – необходимы.

В связи с этим на факультетах физического воспитания университетов региона со студентами проводятся учебные занятия (лекционные, семинарские, практические), спецкурсы, спецсеминары по нетрадиционным видам гимнастики, оздоровительной, рекреационной, реабилитационной гимнастике, основам эстрадно-спортивного танца, игро-гимнастике, фитнесу, фитбол-аэробике, аква-аэробике, лечебной гимнастике и другими видами.

Проведенный анализ научной, научно-методической литературы, педагогический анализ и проводимые педагогические эксперименты позволили обосновать эффективность внедрения гимнастических технологий, программ в физкультурное образование студентов и школьников [1, 2, 3, 4, 10].

Разработка учебных программ и гимнастических технологий включают наиболее эффективные зарубежные, отечественные достижения, практический опыт в области разных направлений гимнастики.

Таким образом, гимнастику можно рассматривать как общедоступную, эффективную форму целенаправленного оздоровления человека, подготовки его к трудовой и жизнедеятельности.

Современный этап в развитии гимнастики требует пересмотра отношения к ней как к средству оздоровления, ориентированного на массовую гимнастику «Гимнастику для всех» – методологию массовой гимнастики, которая имеет свой предмет, объект, принципы, средства, методы и формы организации.

Литература.

1. Беспутчик, В.Г. *Аэробика на суше* / В.Г. Беспутчик, В.Р. Бейлин // *Физическая культура в школе: научно-методический журнал*. – М.: «Школа-пресс», 2010. – № 4. – С. 7–9.

2. Беспутчик, В.Г. *Игра как средство и метод обучения и воспитания школьников* / В.Г. Беспутчик, В.А. Ярмолюк // *Гульні і забавы у культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзіна: традыцыі і навацыі : рэспуб. навук.-практ. канф. / зб. навук. прац / БрДУ імя А.С.Пушкіна [і інш.] : рэд. Ул Люкевіч. – БрДУ (27-29 красавіка 2012) : Альтернатыва, 2012. – С. 37–40.*

3. Беспутчик, В.Г. *Игровая аэробика как средство и метод активного досуга школьников* / В.Г. Беспутчик, В.А. Ярмолюк // *Гульні і забавы у культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзіна пачатку 3-га тысячагодзя : рэспуб.навук.-практ. канф. / зб. навук. прац / БрДУ імя А.С.Пушкіна [і інш.] : рэд. Ул. Люкевіч. – БрДУ : Альтернатыва, 2011. – С. 34–39.*

4. Бейлин, В.Р. *Игровая гимнастика в младших классах : учебно-методическое пособие* / В.Р. Бейлин, В.Г. Беспутчик ; Брест. гос. ун-т имени А.С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2012. – 191с.

5. Бейлин, В.Р. *Нетрадиционная игровая гимнастика в младших классах: учебно-методическое пособие* / В.Р. Бейлин, В.Г. Беспутчик; Брест.гос. ун-т имени А.С. Пушкина. – Брест: БрГУ, 2013. – 194 с.

6. Блеер, А.Н. *Терминология спорта. Толковый словарь-справочник* / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: Изд-й центр «Академия», 2010. – С. – 79, 362.
7. Лагутин, А.Б. *Командная гимнастика в школе: метод. пособие* / А.Б. Лагутин. – М.: Физическая культура, 2008. – 144 с.
8. Менхин, Ю.В. *Гимнастика в высших и средних учебных заведениях: учебное пособие*. – Малаховка: МОГИФК, 1987. – 217 с.
9. Менхин, Ю.В. *Оздоровительная гимнастика: теория и методика* / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – С. 5–11, 53.
10. Менхин, А.В. *Рекреативно-оздоровительная гимнастика: учеб. Пособие* / А.В. Менхин. – М.: Физическая культура, 2007. – 160 с.
11. *Физическая культура : типовая программа для высших учебных заведений. Утв. Мин-м образования РБ 14 апреля 2008г., Рег.№ ТД – СГ. 014/тип.* – 59 с.

УДК 796.412:796.035

ПРИМЕНЕНИЕ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МАЛОГО МЯЧА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Дударева И.М., Колошкина В.А. Шелешкова Т.А.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. В пилатесе активно используются упражнения с малым резиновым мячом, который стоит куда дешевле большого фитбола, и места занимает намного меньше. Он представляет собой универсальный тренажер, благодаря которому в процессе тренинга задействуются основные мышечные группы и глубокие волокна. Упражнения с малым мячом предназначены для похудения, они позволяют развить гибкость и улучшить координацию движений. Малый снаряд требует больших усилий и затрат энергии, поэтому калории на занятиях с ним будут сжигаться в больших объемах [1,2]. Упражнения с малым гимнастическим мячом могут помочь разнообразить наскучивший тренировочный процесс и даже сделать его более эффективным. Механическая вибрация оказывает специфическое воздействие практически на все органы и функциональные системы человека. Непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе. Колебания мяча воздействуют на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие их ткани. Импульсы получает и головной мозг, в результате ускоряется выработка новых условно-рефлекторных связей, особенно необходимых при психическом и интеллектуальном развитии человека. Улучшается способность к самоконтролю и самоанализу. Упражнения с гимнастическим мячом выполняются медленно без резких движений, уделяя особое внимание дыханию (вдох носом, выдох ртом). Среди упражнений с мячом есть те, которые развивают мышцы и выносливость, и другие, на координацию и чувство равновесия. Также мяч может оказаться полезным там, где часто оказываются бесполезными другие спортивные гаджеты. Речь о глубоких мышцах ягодиц и мышцах внутренней поверхности бедра. А вот разместив мячик между колен и стоп, сжимая его ногами, эти труднодоступные проблемные зоны фигуры можно проработать [1,3].

Цель исследования – определить влияние комплекса упражнений с малым резиновым мячом на состояние сердечно-сосудистой системы и снижение веса у девушек-студенток.