

¹Бажанова Г.К., ²Бажанов А.В.

**ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ
НЕТРАДИЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ**

В многолетней физкультурной практике известны и хорошо зарекомендованные себя многие виды гимнастики традиционно и надежно остаются в арсенале испытанных средств оздоровительной физической культуры. Однако, по ряду причин с развитием массового физкультурного движения обуславливается появление новых, нетрадиционных видов гимнастики, таких, как ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, гидроаэробика (аквабилдинг), спортивная аэробика, чарлидинг, стретчинг (гимнастика поз), ушу, хатка-йога и т.п.

Перечислим наиболее значимые причины, или факторы, объясняющие подобное явление. Прежде всего, это поиск нового в физкультурном движении. Далее, неудовлетворенность классической гимнастикой в той или иной её форме, которая преподносится «сто лет» в виде консервативных стандартных комплексов утренней или производственной гимнастики. Кроме того, немаловажную роль играет реклама новых видов гимнастики, чаще всего зарубежного образца, быстро способствующая возникновению моды, а иногда и бума – резко возрастающего интереса огромной аудитории, большинство которой является, как правило, студенческая молодежь. Так, в середине 80-х годов возник феномен ритмической гимнастики. Выполнение «цепочек», серий телодвижений, поточным способом под ритмичную музыку не было новинкой для тех, кто занимается спортивными видами гимнастики. Именно подобным образом проводится разминка перед основной тренировкой. Но перенос данного метода в практику оздоровительной физкультуры, обновление содержания за счет упражнений танцевального характера, специфических стилизованных телодвижений сделали комплексы ритмической гимнастики особенно привлекательными. А исключение длительных пауз между упражнениями позволило развить не только опорно-двигательный аппарат занимающихся, повышать координационные способности, но и эффективно воздействовать на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, что в основном было типично для так называемых упражнений циклического характера (ходьба, бег, лыжи, плавание, велосипед, гребля и др.) [1].

Анализ различных видов гимнастики дает основание сравнивать значение и действительность тех или иных физических упражнений и методических подходов к их использованию. Классическая гимнастика с её мощным набором средств (от общеразвивающих физических упражнений без предметов и с предметами, до упражнений в висах и упорах на гимнастических снарядах и оборудовании), конечно же, является основной базовой частью физического воспитания у студенческой молодежи. Поэтому, нетрадиционные виды гимнастики не должны заменить программные занятия по физической культуре, а только могут дополнить их, дать возможность обновить и расширить их содержание.

Тем более, что студенты вполне могут заниматься, в секции или самостоятельно, нетрадиционными видами гимнастики по выбору и своему желанию в свободное от учебы время.

Одним из видов многообразия нетрадиционной гимнастики является «стретчинг», которое возникло в США и быстро охватило популярностью Европу. «Стретчингом», также как и «чарлидингом», стали заниматься не только на открытых уличных площадках, но и в гимнастических залах спортивных и учебных учреждениях [3].

Занятия, построенные по методике «стретчинг», включает в себя комплекс поз тела, рук и ног, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц. Возможно, что предшественником современного «стретчинга» являются позы «йоги» и других древних восточных систем.

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

Для правильного выполнения упражнений «стретчинга» следует придерживаться ряда требований:

1. Не покачиваться при положении суставов в крайне разогнутом, согнутом, приведенном положениях. Растягивать связки и мышцы только за счет статического движения, находясь в неподвижном состоянии;

2. Прежде чем включать физические упражнения в занятие, надо четко знать, какая конкретно группа мышц при этом растягивается;

3. При выполнении физических упражнений занимающимся следует объяснить, что они не должны пытаться скопировать движения более гибкого товарища. Все движения должны находится в пределах индивидуального диапазона подвижности сустава. Вначале следует применять легкое растягивание, т.е. при выполнении в полностью расслабленных стойках, вызывающих приятные ощущения. После чего можно переходить упражнениям на гибкость к более развивающим и растягивающим;

4. В процессе выполнения упражнения дышать нужно спокойно и ритмично. Дыхание состоит из коротких вдохов (через нос) и выдохов (через рот). Этот круг «рот-нос» обеспечивает максимальное насыщение брюшной полости воздухом, диафрагма служит точкой опоры механического растягивания;

5. Нужно прекратить любое упражнение сразу при появлении острых болевых ощущений. Дрожание в теле или в растягиваемой конечности также является симптомом слишком сильной нагрузки на сустав, и в этом случае следует принять расслабленную стойку;

6. Прежде чем включить физическое упражнение в урок, следует убедиться в его безопасности;

7. Не стоит выполнять несколько упражнений подряд на сходные группы мышц. План урока рекомендуется максимально разнообразить.

Следующим видом нетрадиционной гимнастики является «гидроаэробика», при которой комплекс физических упражнений выполняется в воде, что собственно усиливает оздоровительный эффект.

Упражнения в воде могут составлять как самостоятельный комплекс, так и являться только составной частью комбинированного занятия, в состав которого также могут входить ритмическая или атлетическая гимнастика, бег или плавание. Отдельные упражнения гимнастики в воде могут выполняться самостоятельно как средство разминки.

Выполнение упражнений в воде оказывает общеукрепляющее и закаливающее воздействие на организм человека. При проведении гимнастики в воде следует учесть такие физические свойства воды, как теплоемкость и теплопроводность. Они соответственно в 4 и 30 раз больше показателей воздуха. Это приводит к тому, что человек, находящийся в водной среде, расходует тепла, по мнению специалистов на 50-80% больше. Отсюда значительный рост расхода энергии, увеличение интенсивности обменных процессов в организме.

«Гидроаэробика», или «аквабилдинг», довольно новая форма физической активности в воде, которая так же, как и аэробика в условиях гимнастического зала, призвана стимулировать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Специально подобранными упражнениями в воде можно хорошо укрепить отдельные группы мышц. Кроме оздоровительных задач здесь могут решаться и лечебно-восстановительные функций опорно-двигательного аппарата. Объясняется это тем, что в воде создаются условия для снижения нагрузки веса тела на позвоночный столб и другие суставы опорно-двигательного аппарата, а это выполнение упражнений в обычных условиях было бы крайне затруднено [2].

Прежде чем приступать к составлению комплекса упражнений в воде, следует ориентироваться на исходные положения, в которых выполняются те или иные гимнастические движения:

1. В исходном положении – сидя на краю бассейна, перед непосредственным погружением в воду, выполняется поочередное или последовательное опускание и поднятие ног в воде, имитируя движения способом брасс;

2. В упоре лежа спереди (сзади) на самом мелководье выполняются самые различные движения ногами с сохранением горизонтального положения тела;

3. Большая часть общеразвивающих упражнений выполняется в стойке ноги врозь по пояс (по плечи) в воде;

4. В стойке у края бассейна лицом (или спиной) к стене занимающиеся могут выполнять наклоны вперед и назад, махи ногами в различных направлениях, прыжки в воде с выпрыгиванием;

5. Различные движения туловищем и ногами в положении лежа на груди (на спине) взявшись руками за край бассейна;

6. На глубокой части бассейна в положении вис спиной у стены прямым телом и согнув ноги, где выполняются поочередные и одновременные сгибания и выпрямления ног. Маховые движения ногами вперед.

В теории и практике известно, что атлетическая гимнастика, как вид нетрадиционной гимнастики, имеет на два направления: массово-оздоровительное и спортивное. Массово-оздоровительное направление атлетической гимнастики можно отнести к одной из разновидностей гимнастики с преимущественным содержанием в занятиях силовых упражнений, где используются стандартные гимнастические снаряды, отягощения и различные тренажеры, и в том числе нетрадиционные средства [3]. Разносторонность занятий атлетической гимнастикой массово-оздоровительного направления позволяет включать в нее различные виды спортивной деятельности: бег, плавание, игры и др.

Все эти виды спортивной деятельности, за счет своей специфики, оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма атлета. Классифицируя упражнения этого направления, можно выделить две основные группы: силовые упражнения на гимнастических снарядах (параллельные и разновысотные брусья, перекладина, конь, кольца и др.); общеразвивающие упражнения с силовым акцентом без предметов и с предметами (скакалки, гимнастические палки, набивные мячи, гантели, резиновые жгуты и др.).

Занимающиеся атлетической гимнастикой должны обязательно учитывать тип телосложения, используя при этом антропометрические измерения. Так, для человека атлетического сложения (мезоморфный тип) характерно хорошо выраженная мускулатура, он крепок и широк в плечах. Силовые нагрузки в данном случае хорошо воздействуют на развитие мышечной массы и рельефа мышц. Тонкокостный астеник (экторморфный тип) представляет собой человека со слабой мускулатурой. Ему трудно наращивать силу и объем мышц. Чтобы добиться хороших результатов в атлетической гимнастике, астеникам рекомендуется постепенно повышать интенсивность нагрузки за счет уменьшения количества повторений и одновременного увеличения веса снарядов.

Массово-оздоровительное направление атлетической гимнастики является наиболее пригодным как для студентов, так и для детей с ослабленным здоровьем. При этом характерные особенности занятия является следующими:

1. Занимающиеся в своих тренировочных занятиях могут использовать в качестве модели отдельные черты системы подготовки в спортивном атлетизме, изменяемые с учетом возраста, уровня физической подготовленности, наличия материальных условий для занятий и др. Например, количество тренировок в неделю может быть от 2 до 4 раз, с чередованием занятий в спортзале с занятиями в бассейне, в лесопарке или на спортплощадке студгородка;

2. В тренировке помимо силовых упражнений могут использоваться упражнения, связанные с воспитанием быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, на основе применения наиболее доступных и удобных средств;

3. Для гармоничного и пропорционального развития тела с умеренной гипертрофированностью мышц, занимающиеся могут использовать разнообразные методы их развития.

Что касается спортивного направления в атлетической гимнастике, то здесь проводятся соревнования по двум видам: силовое троеборье и атлетическое позирование. Наряду с широко известным названием «культуризм», спортивный атлетизм все чаще сегодня называют термином, уже привычным за рубежом, «бодибилдинг».

Преимущественными методами воспитания силы в атлетизме являются методы повторных и максимальных усилий. Характеристика этих методов, выбор наиболее оптимального режима мышечной деятельности во время тренировки, обозначение величины отягощения по количеству повторений в одном подходе представлены в таблице.

Таблица

Количество повторений в упражнении для развития силовых качеств

Обозначение веса (сопротивления)	Количество повторений в подходе, (раз)
Предельный	1
Околопредельный	2 – 3
Большой	4 – 7
Умеренно большой	8 – 12
Средний	13 – 18
Малый	19 – 25
Очень малый	свыше 25

Ранее наибольшая часть учебно-методической литературы касалась в основном атлетической гимнастики и до последнего времени была связана лишь только с мужским атлетизмом. И только с появлением новой системы двигательной активности, нового вида нетрадиционной гимнастики, под названием «шейпинг», ситуация стала меняться в пользу прекрасного пола. «Шейпинг» является своеобразным соединением атлетической гимнастики и аэробики. Но механическим соединением одного с другим дело не ограничилось, потому что тренировки по шейпингу базируются на компьютерной основе, что придает занятиям принципиально новый вид.

Перед началом занятий шейпингом каждый занимающийся проходит детальнейшее тестирование по физическому развитию, результаты которого (порядка 50-60 параметров) попадают в банк информации. Компьютер, исходя из полученных данных, составляет строго индивидуализированную программу, главная цель которой – укрепление здоровья. В ходе занятий сообщаются

знания о рациональном питании, вырабатывается оптимальный режим отдыха и учебы, осуществляется текущий врачебный контроль над деятельностью функциональной системы организма.

По нашему мнению многообразие видов нетрадиционной гимнастики позволяет студенческой молодежи заниматься по выбору и с интересом, что привлекает их к систематическим посещениям занятий физической культурой, а, следовательно, и эффективно заниматься собственным оздоровлением

Литература:

1. Бажанова, Г.К. Художественная гимнастика как средство оздоровления студентов / Г.К. Бажанова, А.В. Бажанов // Здоровье и образование: проблемы и перспективы: Материалы III Всеукраинской науч.-практ. конф., Донецк, 25-26 нояб. 2004 г. / Донецк. национальный ун-т. – Донецк : ДНУ, 2004. – С. 59 – 64.

2. Бажанова, Г.К. Особенности гидроаэробики в оздоровлении занимающихся / Г.К. Бажанова // Актуальные проблемы лечебной физической культуры и физиологии мышечной деятельности: Материалы VIII Междунар. науч. сессии по итогам за 2004 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культ. – Минск : БГУФК, 2005. – С. 12 – 14.

3. Борисевич, А.С. Методические рекомендации по использованию нетрадиционных средств в учебном процессе: метод. рекомендации / А.С. Борисевич, В.Н. Кудрицкий // Брест. гос. технич-й ин-т. – Брест: БГТУ, 1990. – 13 с.