

МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ

О.Л. Давидовская

Частный институт управления и предпринимательства, Минск, Республика Беларусь,
davidovskaja@tut.by

Основополагающим документом по организации и деятельности кафедры физической культуры является типовая учебная программа, в рамках которой определяется совместное сотрудничество преподавателя и студента в процессе физического воспитания на всем протяжении обучения в целях формирования физической культуры личности будущего специалиста.

Типовая учебная программа для высших учебных заведений от 14 апреля 2008 года закрепила «гибкость» как одно из основных физических качеств, подлежащих обязательному развитию в рамках проведения учебных занятий. Это вызвано тем, что здоровье человека в целом, а также большая часть нарушений осанки и серьезных заболеваний костно-мышечной, соединительной системы, заболеваний внутренних органов косвенно или напрямую зависят от уровня гибкости. Данное физическое качество актуально для человека всех возрастных периодов и немаловажно, что будет заложено в позитивную программу здорового образа жизни личности на стадии получения высшего образования.

Современный образ жизни студента не отличается особой активностью, что вызвано наличием значительного количества технических средств облегчающих любые виды деятельности человека, повальное увлечение компьютерами. Кроме этого процесс обучения предполагает получение учебной информации в классах и кабинетах при длительном сидении. В этом положении позвоночный столб испытывает большую нагрузку, чем при вертикальном положении. Вследствие этого происходит «сглаживание» поясничного лордоза, тем самым снижается амортизационная функция позвоночника. Помимо этого следует учитывать и силу тяжести, непрерывно воздействующую на позвоночный столб, ведущую к еще большей деформации позвоночника.

Важность развития гибкости позволяет в определенной степени компенсировать негативные явления малоподвижного образа жизни и задачей преподавателя является создание условий, при которых обучение будет происходить в комфортных условиях с учетом физических возможностей каждого обучаемого. В рамках учебной программы закрепляется проведение оценки данного качества два раза в течение учебного года, в форме теста в начале учебного года и выполнения контрольного норматива в конце второго семестра. Обучаемым необходимо выполнить максимальный наклон вперед из исходного положения, сидя, стремясь достать пальцами рук нормативной отметке на линейке измерений. Положительным признается результат от 16 до 25 сантиметров. Студент имеет возможность перед контрольным наклоном выполнить две пробные попытки.

При анализе результатов сдачи данного норматива было выявлено, что практически в каждой группе одна треть студентов, а в некоторых группах более половины имеют оценочный балл ниже положительной отметки. А ряд студенты имеют показатели, не позволяющие выставить вообще оценочный балл.

Данные проводимых исследований подтверждают актуальность проблемы по физическому состоянию позвоночника у студентов, а также недостаточное количество регламентированных упражнений, позволяющих полноценно развить физическое качество «гибкость». Вышеизложенные проблемы и явились основанием разработки экспериментальной методики по развитию гибкости у студентов.

При разработке экспериментальной методики учитывались следующие компоненты:

1. Средства развития гибкости.

Одним из значимых компонентов методики развития гибкости является подбор физических упражнений. В данной методике помимо обще-развивающих упражнений, были использованы специальные упражнения художественной гимнастики. Специфика вышеуказанного вида спорта акцентировано направлена на развитие гибкости. Упражнения, используемые при тренировке спортсменок, изначально трудны для выполнения неподготовленной аудиторией и поэтому каж-

дое специальное движение видоизменялось исходя из физических возможностей студентов, но без изменения направленности его воздействия.

Были составлены три комплекса упражнений с учетом степени подготовленности студентов (определялась в процессе выполнения упражнений); мотивационной заинтересованности обучаемых; планом-графиком прохождения учебного материала по физическому воспитанию; материально-техническими возможностями спортивного зала.

Тренировочный режим состоял из упражнений активного, активно-пассивного, пассивного, и статистического характера, а также с преобладанием в каждом комплексе определенного исходного положения тела, с целью сократить временные затраты на его смену и удлинить время на выполнение непосредственно самого упражнения.

2. Методы выполнения упражнений.

Упражнения выполнялись повторным методом, сериями, с экспериментально-установочным числом повторений в каждой серии и интервалами отдыха между ними.

3. Способы организации занятий.

Способы организации занимающихся предусматривали применение занятий группового метода и/или метода дополнительных упражнений. Выполнение комплекса растягивающих упражнений производилось в конце основной или заключительной части занятия.

4. Величина нагрузки.

Нормы нагрузок (количество повторений, серий, временных характеристик) устанавливались при выполнении упражнений активного характера, с акцентированием внимания не на количестве повторений, а на время, затраченное на выполнение одиночного упражнения. Интервалы отдыха между сериями упражнений составляли от 30 секунд до 1 минуты. Критериями для определения интервалов отдыха являлись субъективные ощущения занимающихся. Отдых в паузах между упражнениями на гибкость носил пассивный характер.

Исследование по применению специальных упражнений художественной гимнастики проведенное в частном институте управления и предпринимательства города Минска в период с 2008 по 2010 учебные годы и полученные результаты позволяют сделать вывод о целесообразности распространения данного опыта. Группы студентов основного отделения, выполнявшие комплексы специальных упражнений смогли улучшить свои показатели гибкости на 25% от первоначальных результатов и повысить оценочный бал при сдаче данного норматива.

Полагаем, что при разработке новой типовой учебной программы «Физическая культура» в разделе «Виды спорта» следует конкретизировать виды гимнастических упражнений, в том числе и комплексы художественной гимнастики, выполнение которых позволит обучаемым развить требуемое физическое качество – гибкость.