

УДК 613.71+371.32;378 (476)

С.К. Городилин, С.Ф. Кулеш, Т.Г. Гавраш

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ КОНТРОЛИРУЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ ВУЗА

В статье авторы описывают варианты и основное содержание видеопрограмм для различных стилей аэробики (танец, силовая аэробика, динамический и статический стретчинг, пилатес), которые позволяют улучшать систему контролируемой самостоятельной работы студентов.

Одним из эффективных направлений совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию студентов является внедрение и совершенствование различных форм контролируемых самостоятельных занятий. В новом образовательном стандарте на них отводится до 80% учебных часов. В то же время такое количество часов является аудиторным.

Нам представляется, что контролируемые самостоятельные занятия по физическому воспитанию следует трактовать как занятия в спортивном зале с выполнением самостоятельно физических упражнений под контролем с, коррекцией, помощью и оценкой качества их выполнения преподавателем.

Общеизвестно, что постоянное визуальное восприятие занимающимися в какой-либо форме физических упражнений дает возможность активного и технически правильного самостоятельного их выполнения.

С учетом данного обстоятельства нами были разработаны видеопрограммы, включающие комплексы step-аэробики, которые выполнялись преподавателями кафедры физического воспитания и спорта ГрГУ.

Видеопрограмма № 1 по аэробике предназначена для начинающих и состоит из восьми разделов, каждый из которых выполняет определенные задачи.

В разделе № 1 продолжительностью 6 мин. представлена танцевальная разминка, составленная из базовых шагов аэробики – ходьба (marsh), приставной шаг (step-touche), открытый шаг (open-step), подъем колена вверх (knee up), отведение ноги в сторону (lag side). Выполнение данных движений ногами способствует подготовке мышц бедер и голени, тазобедренных, коленных и голеностопных суставов для более нагрузочной работы в основной части занятия.

После обучения каждому в отдельности из базовых шагов в разминке добавляются разнообразные движения руками, способствующие повышению уровня координационных возможностей занимающихся и подготовке мышц рук и суставов (плечевого, локтевого, лучезапястного) к дальнейшей работе силового характера, в том числе и с дополнительным отягощением.

Раздел № 2 – динамический стретчинг (3 мин.). Данный комплекс включает в себя упражнения на растягивание, выполняющиеся в стойке со сменой и.п. Этот вид стретчинга характеризуется выполнением упражнений с «покачиванием» в каждом положении и преследует задачи предыдущего раздела – подготовка организма к выполнению упражнений в основной части занятия.

Раздел № 3 (длительность 13 мин.). Начало основной части составляет обучение базовым шагам step-аэробики, которые условно делятся на 2 вида:

- шаги, выполняющиеся без смены ног: mambo, basic, V-step, step-cross;
- шаги, выполняющиеся со сменой ног: step-tap, tap up, open-step, step-kick,

knee up, lag back.

Сначала движения 1-й группы многократно выполняются каждое в отдельности и в последовательности, которая указана выше. Далее каждое из этих движений выполняется в количестве четырех повторений. После выполнения нескольких серий количество уменьшается до двух с сохранением последовательности, после чего все базовые движения выполняются по одному разу каждое. В этом варианте разучивание комплекса упражнений представлено методом деления, при этом все движения выполняются сначала с правой, а затем с левой ноги.

Во 2-й группе с 1-го по 4-й базовые шаги выполняются по одному с правой и левой ноги поочередно. А последние два шага после такого же варианта представлены в более сложном виде – по три движения вверх с каждой ноги.

Раздел № 4 (длительность 13 мин.) представлен комплексом step-аэробики, разученным методом модификации. Комплекс составляют движения, выполняемые с правой и левой ноги 4×8 (32 музыкальных счета с каждой ноги). Вначале это самые простые сочетания базовых шагов, разученных в предыдущем разделе, которые постепенно видоизменяются на каждой «восьмерке». В результате получается гораздо более сложный комплекс в сравнении с начальным вариантом выполнения. Вследствие того, что в этом разделе используется музыкальный фон более высокого темпа, чем в предыдущих, и выполнение конечной связки требует более высокого уровня координации, мы рекомендуем использовать этот комплекс упражнений после освоения и выполнения без затруднений начального раздела (3) основной части.

В разделе № 5 (10 мин.) представлены три варианта разученного комплекса step-аэробики (раздел № 4):

1 – неизменный (самый простой вариант выполнения из трех);

2 – этот же комплекс с применением подскоков (для тех, кому они не противопоказаны);

3 – самый сложный из трех в координационном плане, который методом модификации еще более усложняется в сравнении с первым и вторым.

На экране три инструктора выполняют одновременно каждый из трех вариантов. Занимающиеся в зависимости от своих способностей и состояния здоровья с помощью преподавателя должны определиться, какой из них они будут выполнять. При этом со временем могут переходить от одного комплекса к другому.

В разделе № 6 (16 мин.) выполняется комплекс упражнений силового характера – в стойке с дополнительным отягощением (гантели, рекомендуемый вес – 1,0–1,5 кг) и задействованы следующие мышцы: широчайшие мышцы спины, дельтовидная, бицепс, трицепс, косые мышцы живота (плюс межрёберные). Движения носят как динамичный характер (с разной амплитудой и темпом), так и статический

В разделе № 7 (длительность 25 мин.) выполняются упражнения для укрепления следующих групп мышц: грудных, бедер (внутренняя и задняя поверхности) и ягодиц, мышц брюшного пресса. Комплекс упражнений выполняется в партере с собственным весом, с использованием гантелей и step-платформы, с изменением и.п. упражнений, амплитуды и темпа движений.

В заключительной части (раздел № 8 – 4 мин.) использованы упражнения, направленные на расслабление, восстановление дыхания, в целом организма после проделанной работы, на повышение уровня гибкости и улучшение подвижности суставов. Характеризуется данный комплекс удержанием статических позиций, выполняемых в положении стоя (статический стретчинг).

Любой из разделов этой программы можно использовать как фрагмент в подготовительной, основной или заключительной части учебного занятия со студентами в зависимости от задач и уровня подготовленности занимающихся либо объединять их

в целостные занятия.

Мы предлагаем следующие варианты:

1. Для начинающих:

- подготовительная часть. В качестве разминки использовать раздел № 1 (танцевальный комплекс без использования step-платформы) и раздел № 2 (динамический стретчинг);
- в основную часть включить обучение базовым шагам step-аэробики (раздел № 3), упражнения на мышцы спины, рук, косые мышцы живота (раздел № 6) и комплекс упражнений на грудные, мышцы брюшного пресса, бедер и ягодицы в партере (раздел № 7);
- статический стретчинг, представленный в разделе № 8, использовать в заключительной части занятия.

Общая продолжительность занятия – 1 час 7 минут.

2. На дальнейшем этапе работы со студентами предлагается сочетание следующих разделов – № 1, 2, 4, 6, 7, 8 (1 час 7 минут).

3. При условии отсутствия затруднений в выполнении комплекса, разученного методом модификации, занятие может быть составлено из следующих разделов – № 3, 2, 5, 7, 6, 8. При этом продолжительность возрастает до 1 часа 11 минут непрерывной работы.

4. Для повышения уровня выносливости мы предлагаем сочетание разделов – № 1, 2, 3, 4, 5, 8 (49 минут).

Видеопрограмма № 2 по аэробике требует от занимающихся более высокого уровня координационных возможностей в сравнении с программой № 1.

Разминка (раздел № 1, продолжительность 11 минут) представлена набором движений, выполняющихся в стиле Latin, которые являются подводящими упражнениями для танцевального комплекса в основной части занятия – marsh, tambo (варианты – little, side, vals), basic, tap up, open, kick, knee up. Для улучшения состояния вестибулярного аппарата в разминку и основной танцевальный комплекс включено движение, которое выполняется с поворотом на 360° (на 4 музыкальных счета) и относится к группе шагов без смены ноги – pivot. Для повышения уровня сложности комплекса используется синкопированное движение – cha-cha-cha (на 2 музыкальных счета выполняется три движения ногами), которое относится к группе шагов, выполняющихся со сменой ног.

Музыкальное сопровождение соответствует выбранному направлению аэробики (Latin), темп которого в разминке составляет 120–128 уд./мин [1; 2].

Динамический стретчинг (раздел № 2) преследует те же задачи, что и аналогичный раздел предыдущей программы, но отличается большим количеством предлагаемых упражнений, выполняющихся в течение 10 минут.

В основной части на протяжении 25 минут (раздел № 3) отрабатывается танцевальный комплекс в стиле Latin с использованием метода присоединения (32 музыкальных счета с правой и 32 – с левой ноги). В данном случае отдельно разучиваются четыре «восьмерки» с постепенным присоединением каждой последующей предыдущей. Комплекс выполняется сначала с правой, затем с левой ноги, т. е. каждая «восьмерка» выполняется в конечном варианте без смены ноги. Для соединения в общий комплекс, в котором чередуются упражнения с правой и левой ноги, движения последней «восьмерки» меняются на аналогичные, но выполняющиеся со сменой ноги. Темп музыкального сопровождения выше, чем в разминке (128–136 уд. мин), что увеличивает нагрузку на организм занимающихся.

Одна из участниц видеопроекта выполняет танцевальные движения разминки и основной части без использования step-платформы для занимающихся, которым работа со «степами» представляет техническую сложность либо противопоказана по состоянию здоровья.

Раздел № 4 (14 минут) представлен комплексом упражнений, выполняющихся в положении стоя, с использованием гантелей (1,0–1,5 кг) по два подхода каждое.

Упражнения направлены на укрепление следующих групп мышц: широчайшие и длинные мышцы спины, передний и задний пучок дельтовидной, трицепс, косые мышцы живота. При выполнении приседаний, которые представлены двумя вариантами, в работу задействованы мышцы передней, задней поверхности бедра и ягодицы, а также внутренней поверхности бедра. Упражнения этого раздела характеризуются меняющейся амплитудой и темпом движений; по ходу выполнения которых ведущая акцентирует внимание занимающихся на особенности техники выполнения предлагаемых упражнений и правильное дыхание.

Три участницы видеопроекта, выполняя одни и те же движения, находятся в разном положении на экране. Это позволяет сформировать более четкое представление о технике выполнения упражнений и дает возможность преподавателям осуществлять индивидуальный подход в работе с группой студентов.

Следующий комплекс упражнений силового характера выполняется на протяжении 22 минут в положении лежа на спине, на боку, сидя, с использованием степ-платформы и гантелей. В работу включаются грудные, мышцы брюшного пресса, передней внутренней и задней поверхности бедра, ягодицы, средний пучок дельтовидной мышцы, бицепс. При этом динамический характер движений (разноамплитудный, разнотемповой) сочетается с удержанием статических положений (раздел № 5).

Статический стретчинг представляет собой заключительную часть занятия (раздел № 6) и отличается от первой видеопрограммы по аэробике продолжительностью (11 минут) и выполнением упражнений в положении сидя.

Для полного занятия по аэробике разделы 2-й видеопрограммы предлагаем использовать в следующей последовательности:

- 1) № 1, 2, 3, 4, 6 – 1 час 11 минут;
- 2) № 1, 2, 3, 5, 6 – 1 час 19 минут.

Разделы силовой аэробики, динамического и статического стретчинга можно сочетать в различных вариантах в одно занятие из двух видеопрограмм.

Используя видеопрограммы с одной из самых безопасных видов тренировки – «пилатес», мы можем мягко воздействовать на тело, одновременно укрепляя его. Упражнения способствуют укреплению мышц – стабилизаторов, выполняющих роль своеобразного корсета, фиксирующих нормальное положение тела (осанки, внутренних органов). Эта система может быть использована на занятиях как для основной учебной группы, так и для специальных медицинских групп с нарушением функций позвоночника и работы органов малого таза. Упражнения способствуют развитию координации, гибкости, учат двигаться красиво и грациозно. Непохожие друг на друга упражнения требуют точного и плавного, без пауз, выполнения с концентрацией движения в сочетании с дыханием. Предложенные нами комплексы «пилатеса» не требуют специального оборудования, а выполняются на обычных ковриках с соблюдением базовых правил концентрации, центрирования, дыхания, контроля, точности, плавности движений, изоляции, регулярности, что способствует достижению максимального результата.

В программу были включены основные упражнения пилатеса, разделенные на комплексы:

- пилатес для начинающих;
- полная программа пилатеса (более сложные промежуточные комплексы);
- программа для разминки и расслабления [3].

Рассмотрим комплекс для начинающих. В этом комплексе упражнений большое внимание уделяется мышцам спины и живота. Выполнение каждого упражнения осуществляется в течение не менее одной минуты по 10 повторений в медленном темпе. Это упражнения для мышц живота:

- растяжка с поворотом коленей, скручивание в медленном темпе – разминка;

– упражнения на низ живота, поднимание одной ноги, скольжение ногой «сотня» для начинающих, круг ногой для начинающих, вытягивание одной ноги, поднимание ноги с поворотом туловища – основная часть;

– заминка – растягивание мышц живота.

Упражнения для мышц спины выполняются по той же схеме:

– разминка – положение покоя и подтягивание;

– основная часть с более сложными упражнениями разных уровней – скручивание спины двух уровней, «мячик», расслабление спины с вытягиванием;

– заминка – растягивание позвоночника.

Выполнение этой программы предполагает трехразовые занятия, где третий раз выполнение комплекса предусматривает самостоятельное домашнее задание. Основным условием выполнения этого комплекса является плавный переход от одного упражнения к другому в сочетании с правильным дыханием. Имеющиеся уровни сложности помогают постепенно переходить от одного упражнения к другому, усложняя занятия и увеличивая нагрузку.

Программы построены таким образом, что исключают риск получения травм. Занимающиеся постепенно привыкают к непрерывной работе и выдерживают ее без особого напряжения.

Мы нашли оптимальный тип тренировки, который учитывает все особенности организма в зависимости от соматотипа и уровня физической подготовленности. Благодаря использованию строго научной системы мы положительно воздействовали на весь организм в целом на фоне улучшения самочувствия студентов во время занятий.

Разработка такого рода программ строилась на следующих методических положениях:

- 1) непротиворечивость с классическими формами построения занятий;
- 2) учет интересов студентов;
- 3) учет возможностей материально-технической базы;
- 4) учет возможностей уровня квалификации преподавателей;
- 5) учет принципа доступности;
- 6) учет уровня физической и координационной подготовленности студентов;
- 7) отражение содержания рабочих программ.

Итоговый анкетный опрос показал положительное отношение студентов к такой форме занятий. Отмечаются следующие положительные моменты:

- возможность более эффективного контроля качества выполнения упражнений;
- индивидуализация коррекции движений;
- возможность более эффективного управления учебной группой;
- постоянное идеальное воспроизведение двигательных действий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аэробика – теория и методика проведения занятий : учеб. пособие / Е. Б. Мякинченко [и др.] ; под ред. Е. Б. Мякинченко. – Москва, 2002. – 120 с.
2. Крючек, Е. С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Е. С. Крючек. – Москва, 2001. – 210 с.
3. Пилатес для вас / Д. Остин. – Минск : Попурри, 2004. – 80 с.

Gorodilin S.K., Kulesh S.F., Gavrash T.G. Improvement of the system controlled independent work on physical education of high school student

In the article the authors described the variants and the main content of the video programs for various aerobic styles (dance, power, stretching, step aerobic, pilates), which allow to improve the individual controlled work system of the students.