

Сова Е.В., Мусохранов А.Ю., Борисова М.В. Новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности // Академия педагогических идей «Новация». – 2019. – №5 (май). – АРТ 177-эл. – 0,3 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

УДК 796

Сова Елена Владимировна

студентка 1 курс, экономического факультета
Кемеровский институт (филиал) Российского
Экономического Университета им. Г.В. Плеханова
lenasova99@gmail.com

Мусохранов Андрей Юрьевич

старший преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин
Кемеровский институт (филиал) Российского
Экономического Университета им. Г.В. Плеханова
yurich666@yandex.ru

Борисова Маргарита Викторовна

старший преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин
Кемеровский институт (филиал) Российского
Экономического Университета им. Г.В. Плеханова
kemfaf@mail.ru

г. Кемерово, Российская Федерация

**НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Аннотация: В данной статье рассмотрены современные виды физкультурно-оздоровительной деятельности. Даны их характеристики и рекомендации по их использованию на уроках физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, ритмическая гимнастика, аэробика, шейпинг, стретчинг, дыхательная гимнастика.

Sova Elena Vladimirovna
1st year student, faculty of Economics
Kemerovo Institute (branch) of the Russian
University of Economics. G. V. Plekhanov
Musokhranov Andrey Yurievich
senior lecturer of the Department of Humanities
Kemerovo Institute (branch) of the Russian
University of Economics. G. V. Plekhanov
Borisova Margarita Viktorovna
senior lecturer of the Department of Humanities
Kemerovo Institute (branch) of the Russian
University of Economics. G. V. Plekhanov
Kemerovo, Russian Federation

NEW TYPES OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH ACTIVITIES

Abstract: This article describes the modern types of sports and recreational activities. Their characteristics and recommendations on their use at physical culture lessons are given.

Key words: physical culture, rhythmic gymnastics, aerobics, shaping, stretching, respiratory gymnastics.

Физическая культура претерпевает изменения: падает заинтересованность обучающихся не только к предмету «физическая культура», но и вырабатывается у них негативное отношение к самим понятиям, таким как физические упражнения, двигательный режим, здоровый образ жизни, где в основе лежит осознанное стремление к физическому совершенству. Ряд причин обуславливает появление новых и нетрадиционных в массовом физкультурном движении видов двигательной активности, которые на сегодняшний день являются актуальными.

К таким видам можно отнести ритмическую гимнастику, аэробику, стэп-аэробику, атлетическую (бодибилдинг) гимнастику, их сочетание (шейпинг), стретчинг, калланетику, дыхательную гимнастику. Несомненно, использование упражнений нетрадиционных видов гимнастики на уроках физкультуры в учебном заведении придаст уроку новую эмоциональную окраску, будет способствовать его оживлению, повысит интерес обучающихся к занятиям, даст определенные знания и умения в использовании этих средств в самостоятельных занятиях, профилактике болезней и улучшении здоровья после окончания учебного заведения.

Урок физической культуры с гимнастической направленностью как основная форма занятий считается одним из ведущих критериев, отражающих уровень профессионально-педагогической подготовленности специалистов физического воспитания для образовательных учреждений. Однако, как показывает анализ научно-методической литературы, учебников, в которых более детально и систематизировано раскрывались бы технология планирования учебного материала, обучения и применения на уроках и при самостоятельных занятиях традиционных и нетрадиционных видов упражнений, использование современных методов и средств, на сегодняшний день практически не имеется.

Поэтому данная статья в определенной степени восполняет этот пробел. В ней охарактеризованы основные виды физкультурно-оздоровительной деятельности, используемые на занятиях в учебном заведении.

Ритмическая гимнастика

Все средства ритмической гимнастики можно разделить на 4 группы. Первая группа средств направлена на развитие физических качеств. Вторая - на воспитание танцевальности, пластичности, грациозности. Благодаря

музыкальному сопровождению выделяется третья группа: четкая ритмизация движений в соответствии с аккомпанементом воспитывает музыкальность.

Четвертая группа средств направлена на регуляцию психического состояния занимающихся. Это методы аутотренинга, релаксации, внушения. В зависимости от подбора и сочетания этих средств ритмическая гимнастика может носить атлетический, танцевальный, психорегулирующий характер.

Наиболее часто упражнения выполняются в положении стоя и в партере (в седее, лежа на животе, на спине, на боку и т.п.), не исключается и возможность применения различных предметов (отягощений, скакалок, мячей и т. п.), а также выполнение упражнений у опоры.

По направленности воздействия на организм все средства ритмической гимнастики можно разделить на упражнения, оказывающие влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, упражнения на мышцы и суставы, а также на упражнения, действие которых направлено на нервную систему.

Технология составления комплексов. Условно можно выделить несколько этапов в технологии составления комплексов:

Первый этап. Подбор упражнений в зависимости от задач и форм урока (физкультпауза, разминка, самостоятельный урок), краткая их запись;

- хронометраж упражнений (например, упражнение для рук - 2 мин, наклоны - 3 мин, бег - 3 мин);

- подсчет темпа выполнения упражнений - количество движений в минуту.

Второй этап. Подбор музыки и составление фонограммы на основе учета подобранных по темпу и продолжительности упражнений.

Третий этап. Корректировка и уточнение комплекса по темпу и пульсовой стоимости выполняемой работы.

Предлагается следующий музыкальный темп применительно для упражнений:

40-60 акцентов в мин - упражнения для мышц шеи, на расслабление, на растягивание, статические позы;

70-90 акцентов в мин - упражнения для мышц брюшного пресса, спины, наклоны, ходьба;

100-120 акцентов в мин - упражнения для рук и плечевого пояса, таза, махи, танцевальные движения;

120-150 акцентов в мин - бег, подскоки, танцевальные движения;

160 и более - бег в быстром темпе, рок-н-ролл.

Аэробика

Оздоровительная аэробика – одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Ее характерной чертой является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

В оздоровительной аэробике можно выделить достаточное количество разновидностей занятий, имеющих разные названия, отличающихся содержанием и построением урока:

а) аэробика низкой интенсивности (преимущественно используются ходьба, базовые шаги без пружинящих движений голеностопного сустава - поднимание на полупальцы);

б) аэробика высокой интенсивности (прыжки, бег, базовые шаги с подниманием на полупальцы и фазой полета);

- в) фанк (акцент на танцевальность, свободную пластику рук, пружинящую ходьбу);
- г) сити-джем (композиции по типу вольных упражнений со сложными хореографическими связками танцевального характера);
- д) степ-аэробика (упражнения на специальной платформе);
- е) слайд-аэробика (упражнения на гимнастической дорожке, имитирующие конькобежный спорт);
- ж) футбол (упражнения на больших мячах);
- з) фитнес (упражнения танцевального, а также силового характера с отягощениями, на тренажерах).

Занятия физическими упражнениями под музыку имеют давнюю историю. В античные времена в Греции одной из разновидностей гимнастики была орхестрика – гимнастика танцевального направления.

Современная аэробика многообразна. На сегодняшний день насчитывают более 30 видов аэробики. Условно все виды аэробики подразделяются на два типа: силовую и кардиоаэробика. Силовая помогает скорректировать фигуру и укрепить мышцы. Кардиоаэробика направлена на развитие выносливости, тренировку сердечнососудистой системы, сжигание жиров. К силовой аэробике относятся суперстронг, барбел к кардиоаэробике степ, латина, фанк, сайки и многие другие. В тайбо органично сочетаются кардионагрузка и интенсивная работа мышц, элементы хатха-йоги и флекс — «расслабляющие» виды.

Степ-аэробика — это оздоровительная аэробика с использованием специальной степ платформы с регулируемой высотой. В партерной части занятия платформу удобно использовать для развития силы. В основе движений лежат базовые шаги аэробики, танцевальная стилизация упражнений. Такие движения доступны практически всем. Для изменения

интенсивности тренировки достаточно изменить высоту платформы. Таким образом, в одной группе могут одновременно заниматься люди с разным уровнем подготовки, и физическая нагрузка для каждого будет индивидуальна.

Основным содержанием занятий являются базовые шаги, бег и прыжки, которые составляют основу классической аэробики. Очень эффективно и разнообразно использование степ-платформ в силовой тренировке.

Структура такого урока мало отличается от обычного класса аэробики. В подготовительную часть включают базовые шаги и упражнения стретчинга. В основной части занятия разучивают комбинацию более сложных шагов и перемещений, а также выполняют упражнения на развитие силы всех мышечных групп с использованием степ-платформы. Упражнения стретчинга выполняют в заключительной части урока.

Фитбол-аэробика — аэробика с использованием специальных резиновых мячей большого размера (фитболов). Сидя на мяче или опираясь на него различными частями тела, а также опираясь мячом на стену, можно бесконечно менять исходные положения и выполнять упражнения изолированного воздействия на различные мышечные группы.

Фитболы вносят разнообразие в школьные уроки, их используют в системе оздоровительных занятий и для лечения людей, например, с заболеваниями позвоночника и т.п. Одной из отличительных черт фитбол-урока являются упражнения на развитие вестибулярного аппарата не только в оздоровительных занятиях, но и при подготовке профессиональных спортсменов.

Для занятий фитболом требуется особое музыкальное сопровождение, в котором темп музыки зависит от степени упругости мяча и варьируется для разных уровней подготовленности занимающихся.

Слайд-аэробика — это оздоровительная аэробика атлетического направления с использованием специальной слайд-доски и особой обуви. Доска имеет полимерное покрытие. Упражнения напоминают движения конькобежца, лыжника или роллера.

Занятия на слайде являются высокоинтенсивным видом аэробных тренировок. Они развивают сердечно-сосудистую систему, тренируют выносливость, координацию и чувство равновесия.

С учетом атлетического стиля занятий тренировки могут идти в двух направлениях: атлетическая тренировка, ориентированная на спорт, занятия ею могут проходить без музыки с темпом скольжения 30 в 1 мин.; ритмическая тренировка, направленная на освоение комбинаций и танцевальных стилизаций, с темпом от 130 до 145 уд./мин. Базовые шаги повторяют структуру основных шагов. Основным типом движения данного вида аэробики является перемещение тела за счет скольжения боком, лицом вперед, спиной вперед.

Шейпинг

Занятия ритмической гимнастикой проходят на высоком эмоциональном уровне, дают значительную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивают гибкость и подвижность в суставах. Однако ритмическая гимнастика не позволяет направленно развивать части тела, нуждающиеся в коррекции, применяемые в ней средства трудно использовать для избирательного воздействия на отдельные мышечные группы, а силу группового характера занятий она не дает возможности проводить индивидуальную работу.

Большой популярностью пользуется сейчас не только у юношей, но и у девушек атлетическая гимнастика. Ее достоинства проявляются как раз там, где обнаруживает слабости гимнастика ритмическая. Она позволяет выборочно укреплять мышечные группы, исправлять недостатки физического развития, формировать за относительно короткие сроки красивые формы тела. Но с другой стороны, занятия атлетической гимнастикой проходят на относительно низком эмоциональном уровне, не обеспечивают достаточную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательные системы, в малой степени способствуют развитию гибкости и подвижности в суставах. То есть, наоборот, там, где у ритмической гимнастики имеются достоинства, у атлетической - минусы.

Одной из форм синтеза ритмической и атлетической гимнастик и является так называемая система шейпинга. Шейпинг в переводе с английского значит форма, а также - формировать, лепить. В переложении на русский шейпинг понимается как формирование (леплене) человеческой фигуры. Шейпинг - это система занятий с физическими упражнениями для девушек и женщин, в которой применяют ритмическую гимнастику и индивидуальную работу по атлетизму с целью формирования красивой (с ориентацией на выбранную модель) фигуры. Система шейпинг предусматривает периодическое проведение антропометрических измерений занимающихся, а также их тестирование на выявление физической работоспособности. Результаты этих обследований служат отправной позицией при составлении и корректировке программы занятий.

Стретчинг

Стретчинг развивает подвижность в суставах и увеличивает амплитуду движений.

Название это происходит от английского слова «stretching»- растягивание. Стретчинг - это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Эти упражнения не новы, они используются в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта.

Существуют два типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание (удлинение мышц):

1. Баллистические - это маховые движения руками и ногами, сгибания и разгибания туловища, обычно выполняемые с большой амплитудой и значительной скоростью. Здесь удлинение определённой группы мышц оказывается сравнительно кратковременным, оно длится столько, сколько мах или сгибание. Скорость растягивания мышц обычно пропорциональна скорости махов и сгибаний;

2. Статические упражнения- это когда с помощью очень медленных движений (сгибаний или разгибаний туловища и конечностей) принимается определенная поза и спортсмен удерживает ее в течение 5-30 и даже 60 с. При этом он может напрягать растянутые группы (периодически или постоянно).

Именно статические упражнения с растяжением мышц получили у нас название «стретчинг».

Физиологической основой таких упражнений является миотатический рефлекс, при котором в насильственно растянутой мышце происходит сокращение мышечных волокон, и она активизируется. В результате в мышцах усиливаются обменные процессы, обеспечивается высокий жизненный тонус. Поэтому стретчинг можно использовать и как средство повышения работоспособности, профилактики травматизма, восстановления после травм и т.п.

Дыхательная гимнастика - это специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры.

Существует много систем дыхательной гимнастики. Общие положения, которые признают все специалисты по дыханию, следующие:

- дыхание должно быть ритмичным, равномерным;
- дыхание должно быть глубоким;
- дышать желательно через нос, хотя при беге или других физических нагрузках большой интенсивности можно дышать одновременно через нос и полукоткрытый рот;

- ритм дыхания должен находиться в соответствии с ритмом выполняемых физических упражнений;

- темп дыхания зависит от степени подготовленности занимающегося и от темпа, в котором выполняются физические упражнения (бег, ходьба и др.);

- при выполнении дыхательных упражнений необходимо следить за своей осанкой: голову держать прямо, плечи развести назад, подтянуть живот;

- чем больше возраст занимающегося физическими упражнениями, тем больше следует избегать длительных задержек дыхания и натуживания.

Основы дыхательных движений является правильная последовательность наполнения легких воздухом при вдохе и, главное, освобождение их от воздуха, обедненного кислородом при выдохе. При полном и равномерном использовании всех долей легких удастся избежать некоторые заболевания, а также преждевременного наступления старческой предрасположенности к атрофии бездействующих частей легочной ткани.

Для здорового человека достаточно 10-15 минутного полного дыхания в день. Полное дыхание оказывает на организм очень разнообразное

воздействие: укрепляются и оздоравливаются все органы дыхания, увеличивается жизненная емкость легких, улучшается деятельность сердечно сосудистой системы нормализуется кровеносное давление. Положительно оно влияет на нервную систему: улучшается настроение, снимается чувство тревоги, придается уверенность в себе.

Список использованной литературы:

1. Анисимова М. В, Оздоровительная аэробика// Физическая культура в школе. - 2004, №6 - с, 29-35.
2. Борисова М.В. Использование элементов фитнес направлений на занятиях по физической культуре, и их психопатическое влияние на студентов, отнесенных к специальной медицинской группе / М.В. Борисова, Мусохранов А.Ю. / Современный ученый. – 2018. – № 1. – С. 6-7.
3. Годик М. А., Барамидзе А. М., Киселёва Т. Г. Стретчинг. - М.,1991. - 92 с.
4. Гимнастика // Под ред. М. Л.Журавина, Н.К. Меньшикова. - М., 2005. - 448 с.
5. Горбенкова О. Н. Воспитание активности и самостоятельности посредством аэробики // Физическая культура в школе. -2006, №7 - с.29-31.
6. Дыхательные упражнения //Физкультура и спорт. - 1991, №3. -с.52-70.
7. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - М.,2001. - 264 с.
8. Иванова О. А., Шарабарова И. Н. Занимайтесь ритмической гимнастикой. — М., 1988.-64 с.
9. Куценко И. П. Танец и физкультура - рука об руку // Спорт в школе. - 2004, №8 -с. 12-33.
10. Киреева Т. П., Макарова О. С., Поликова Л. В. Спортивная аэробика в школе // Физическая культура в школе. - 2003, №6 - с. 28-34.
11. Полунина Т. И. Стэп - аэробика и ее составляющие // Физическая культура в школе, - 2006, №3 - с. 37-39.
12. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе. - М.,2000.- 448с.
13. Пригодич З. К., Жилинский Н. М. Каланетик. - М.,1993.- 20 с.
14. Ритмическая гимнастика/А. В. Иваницкий, В.В. Матов, О. А. Иванова, И. Н. Шарабарова. - М., 1989. - 63 с.
15. Холодов Ж. К. , Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта.-М., 2004.-480

Дата поступления в редакцию: 12.05.2019 г.

Опубликовано: 18.05.2019 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2019

© Сова Е.В, Мусохранов А.Ю., Борисова М.В., 2019