

СТРЕТЧИНГ КАК РАЗНОВИДНОСТЬ АЭРОБИКИ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

*Т.А. Шелешкова
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Поиск новых методов, форм, средств и технологий интенсификации учебного процесса – веление времени. Целью исследования является выявление эффективности использования стретчинга как разновидности ритмической гимнастики и инновационной технологии. В процессе работы решались такие задачи, как: изучение особенностей использования упражнений стретчинга, проведение сравнительного анализа полученных результатов и определение уровня мотивационной сферы студенческой молодёжи.

Материал и методы. Исследование проведено на базе педагогического факультета ВГУ имени П.М. Машерова. Эксперимент включал три этапа: 1) сентябрь – ноябрь 2015 года (студенты 1 курса); 2) февраль – апрель 2016 года (студенты 2 курса); 3) сентябрь – ноябрь 2017 года (студенты 3 курса). Первокурсники занимаются по типовой учебной программе, а студенты 2 и 3 курсов – по экспериментальной программе, в которую включены занятия по аэробике с элементами шейпинга и стретчинга. В работе наряду с экспериментом использовались такие методы, как моделирование, анкетирование, опрос, беседы, наблюдение, статистическая обработка данных.

Результаты и их обсуждение. Наиболее популярные виды оздоровительных занятий у девушек – стретчинг, шейпинг и, в целом, аэробика. После неё они отдают предпочтение волейболу, настольному теннису. На последующих местах другие спортивные игры и плавание. Поэтому упор был сделан на аэробику с элементами стретчинга. Анализ результатов показал положительную динамику показателей физической подготовки, самооценки и уровня мотивационной сферы.

Стретчинг или «растягивающая аэробика» – это особый комплекс гимнастических упражнений, точнее поз, для растягивания отдельных частей тела. Его классифицируют следующим образом. «Обычный» стретчинг – упражнения и техники на растяжку мышц тела, развитие подвижности в суставах, гибкости и эластичности. «Аэростретчинг» – это занятия на растяжку и эластичность с помощью полотен, висящих в воздухе. К «воздушному» растягиванию можно приступать только после определённой подготовки, освоив базовые элементы стретчинга. «Силовой» стретчинг – упражнения на растягивание и одновременно на силу мышц. Такой вид тоже лучше практиковать людям с некоторым опытом растяжки.

Стретчинг как педагогическая технология содержит два типа упражнений с их различными модификациями: баллистические (амплитудные маховые движения руками и ногами, а также быстрые сгибания и разгибания туловища) и статические (медленные движения тела – сгибания и разгибания конечностей с принятием кратковременной «застывшей» позы).

Технология стретчинга предполагает:

- проведение медицинского освидетельствования как обязательного условия допуска к занятиям. Противопоказано отправляться в спортивный зал при температуре и иных признаках заболеваний;

- этапность в проведении занятий (разминка; упражнения на гибкость – наклоны, шпагаты, мостики, упражнения на растяжку – их можно выполнять в паре с партнером; расслабляющие упражнения);

- постепенность и осторожность введения новичков в «растяжку». Растягивать тело нужно до появления слабого болевого ощущения. «Приятная» мышечная боль не вредит телу. Главное, не вызвать «опасную» боль, предупреждающую о близкой или уже произошедшей травме. Начав заниматься, человек быстро научится отличать «полезную» боль от «вредной»;

- культура правильного дыхания: при выполнении упражнений не нужно задерживать или форсировать вдох и выдох. Дыхание должно быть ритмичным и ровным. В перерывах между позициями следует в течение нескольких секунд подышать более свободно и глубоко;

- релаксация после окончания занятий для расслабления и отдыха мышц. В целях исключения перенапряжения надо в течение определённого времени избегать силовых упражнений, интенсивной и тяжелой работы.

В своей деятельности мы руководствуемся апробированными и хорошо себя зарекомендовавшими методиками и рекомендациями, включающими различные комплексы упражнений, специальные техники, пошаговые действия, процедуры управления нагрузкой, мероприятия контроля и самоконтроля [1]. Эффективность занятий повышается под музыкальное сопровождение. Выбор музыки зависит от возраста и индивидуальных предпочтений. Это может быть релаксирующий эмбиент, джаз или лёгкий поп.

В ходе эксперимента выяснилось, что инновационные технологии способствуют формированию и развитию мотивационной сферы. Приятно слышать, когда через месяц – другой после начала занятий, студенты говорят о совершенно новых возможностях своего тела. Например, могут сделать шпагат, положить голову себе на колени или легко сесть в позу лотоса. В ходе занятий приобретаются не абстрактные, а конкретные знания, позволяющие выработать устойчивый интерес к учебному процессу. Кроме того, девушки учатся самостоятельно осуществлять текущий и поэтапный контроль с помощью компьютерных технологий. Занятия стретчингом в спортивном зале под руководством преподавателя желательно продолжить самостоятельно, но только после приобретения необходимых знаний, умений и навыков, в дополнение к комплексу классической аэробики.

Заключение. Стретчинг – обязательный компонент комплексной подготовки не только профессиональных спортсменов, но и отдельное направление оздоровительной и лечебной гимнастики в учебном заведении. Данная дисциплина позволяет чередовать напряжение и расслабление мышечных тканей, способствуя быстрому снятию напряжения в мышцах и восстановлению сил. Использование упражнений на растяжку и, в более широком плане всего комплекса классической аэробики, способствует не только развитию силы мышц рук, ног, брюшного пресса и формированию красивой фигуры, но и значительно повышает уровень положительной мотивационной сферы. Инновационные технологии и применение упражнений стретчинга, шейпинга и аэробики в целом позволяют молодому человеку укрепить своё здоровье, разнообразить движения, улучшить общее состояние организма. В этом возрасте немаловажно и то, что стрейчинг придаёт девушкам элегантную стройность. В ходе регулярных занятий уходит лишний жир, мышцы становятся упругими и рельефными, фигура становится красивой, настоящему спортивной и привлекательной.

1. Годик, М.А. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность / М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселёва. – М.: Советский спорт, 1991. – 96 с.; Орлова, Н.В., Козлова, Н.И. Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах: метод. рекомендации для студентов всех специальностей / Н.В. Орлова, Н.И. Козлова; Брест. гос. тех. ун-т, каф. физич. восп. и спорта. – Брест: БрГТУ, 2011. – 19 с.