

4. Наклон вперед:
+6 см (сентябрь) и +5 (май).

Таким образом можно сделать вывод, что регулярные занятия по методу Пилатеса положительно влияют на динамику показателей силы мышц брюшного пресса, спины, рук, а также на уровень гибкости.

Кулеш С. Ф., преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Гродненского государственного университета имени Янки Купалы, г. Гродно.

УДК 37.037.1

С. Ф. Кулеш, Н. Ф. Седова, Л. Е. Русанова

РАЗВИТИЕ АЭРОБИКИ В ГРОДНЕНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ИМЕНИ ЯНКИ КУПАЛЫ

Освещены вопросы, связанные с возникновением аэробики в мире и развитием данного вида в Гродненском государственном университете имени Янки Купалы.

Ученые всего мира решают проблему продления человеческой жизни, но не за счет продления старости, а увеличения активного периода жизни человека. Считается, что одним из таких действенных немедикаментозных средств являются физические упражнения и, в частности, упражнения ритмической гимнастики.

В связи с тем, что такого рода гимнастика сопровождается значительной нагрузкой на организм человека с резкой активизацией обменных процессов, наиболее часто используется термин «аэробная гимнастика» (или «аэробика»).

Аэробная гимнастика относится к кондиционно-профилактическому направлению оздоровительной физической культуры и представляет собой одну из форм оздоровительных занятий, основной и логическим развитием которой является женская гимнастика с ее разнообразием средств, различных по своему характеру, которые в обязательном порядке выполняются под ритмичную музыку в различном темпе с многократным повторением движений поточным способом либо без длительных пауз. Аэробная гимнастика характеризуется целенаправленным подбором наиболее эффективных средств и методов воздействия на системы и органы,

от состояния которых в первую очередь зависит здоровье. Предполагается также получение хорошего тренировочного эффекта у занимающихся в отношении исполнительных и обеспечивающих двигательные действия систем организма. Занятия могут иметь черты «облегченного» спорта, однако цель – не максимальное развитие, а поддержание «достаточного» уровня развития двигательных способностей при строгом соблюдении травмобезопасности.

Занятия физическими упражнениями под музыкальное сопровождение имеют давнюю историю. Древнейшие ритуальные танцы, включающие имитационные движения, выполнялись под ритмичные звуки примитивных музыкальных инструментов, а также хлопки. Цель этих движений – воспитание согласованности действий членов рода, совершенствование жизненно-необходимых навыков, психоэмоциональная разрядка (например, после удачной охоты). Позже ритмические упражнения стали средством подготовки воинов, а также средством выразительности, зрелищности. Особой выразительности ритмизированные действия достигли в Древней Индии. В Античной Греции с помощью таких действий необходимо было передать мысль, идею. Военизированные ритмические танцы включались и в Спартанскую систему подготовки воинов (были довольно сложные). Необходимо было имитировать военные действия (метание копья, поединок с противником, манипулирование щитом). С переходом к феодальному строю античная культура приходила в упадок. А уже в эпоху Возрождения физическая культура переживает новый подъем. Закладываются основы бальной хореографии. Искусство танца используется как средство обучения благородным манерам, воспитания изящества, легкости движений. С приходом капитализма развиваются различные системы гимнастики (немецкая, шведская, сокольская, французская), которые становятся очень популярными – дыхательная гимнастика Мюллера, атлетическая гимнастика Синдова, гимнастика для женщин Мезендик (с учетом половых особенностей). Дальнейшее развитие ритмической гимнастики связано с четырьмя «Д» (первые буквы в фамилиях) – Жорж Демени, Франсуа Дельсарт, Айседора Дункан, Жак Далькроз – основоположниками ритмопластического направления в гимнастике.

Открытие значения чувства ритма в физическом развитии человека принадлежит профессору Женевской консерватории Жаку Далькрозу. В 1910 г. открыта школа ритмической гимнастики (в районе Дрездена).

Следует отметить, что в 50-е годы ТФК пользовался популярностью у абитуриентов, конкурс при поступлении был более двух человек на место. Значительно уменьшился отсев учащихся, в основном он был связан в этот период с призывом юношей в ряды Советской Армии. Вместе с тем в 1955 г. набор на 1-й курс уже не проводился, так как было принято решение о закрытии Гродненского ТФК [9, л. 4]. По окончании 1955/1956 учебного года в связи с ликвидацией Гомельского техникума физкультуры были переведены в Гродно для продолжения обучения на 3-м курсе 80 учащихся [10, л. 5].

В 1957 г. состоялся последний выпуск учащихся согласно распоряжению Совета Министров БССР и Приказу Председателя Комитета по физической культуре и спорту № 814 от 9 августа 1957 г. Гродненский техникум физкультуры был закрыт [11, л. 3]. Учебный корпус по ул. Кирова, 5 передан спортивной школе рабочей молодежи, спортзал по ул. К. Цеткин, 5 – городскому комитету по делам физической культуры и спорта, а общежитие по ул. Щорса, 9 – заселено жильцами [12, л. 75].



Рисунок 4 – В. И. Войтас (справа)

(выпускник 1955 г. – впоследствии заслуженный тренер УССР, первый тренер олимпийского чемпиона Валерия Борзова (рис. 4); Л. П. Ган (выпускник 1956 г. – впоследствии заслуженный тренер БССР), Р. Г. Лозовский (выпускник 1957 г., диплом с отличием – впоследствии заслуженный тренер БССР, доцент, заведующий кафедрой ГрГМУ); В. Г. Дроздов (выпускник 1957 г. – впоследствии заслуженный тренер БССР); И. З. Клявзуник (выпускник 1949 г.,

Несмотря на непродолжительный период работы, (с 1949 г. – первый выпуск по 1957 г. – последний выпуск) Гродненский ТФК закончило много учащихся, проявивших себя в последующем высококвалифицированными специалистами. Среди них: Н. И. Русак (выпускник 1954 г., диплом с отличием – впоследствии председатель Госкомспорта СССР), Е. Н. Кулинкович (выпускник 1951 г. – впоследствии заслуженный тренер БССР), Б. И. Войтас

В России после 1917 г. танцевально-ритмическое направление развивалось в различных танцевальных студиях (Вербовой, Алексеевой).

К 60-м г. прошлого столетия в Европе появляется джаз-гимнастика, основоположницей которой была Моника Бекман.

Слово «аэробика» применительно к различным видам двигательной активности, имеющим оздоровительную направленность, предложил известный американский врач Кеннет Купер. В конце 60-х годов под его руководством проводилась исследовательская работа для военно-воздушных сил США по аэробной тренировке. Основы этой тренировки, ориентированные на широкий круг читателей, были изложены в книге «Аэробика», изданной в 1963 году.

Термин «аэробный» («живущий в воздухе», «использующий кислород») заимствован из физиологии, он используется при определении химических и энергетических процессов, обеспечивающих работу мышц. В широком смысле к аэробике относятся: ходьба, бег, плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде и другие виды двигательной активности. Выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, также стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это и дало основание использовать термин «аэробика» для разнообразных программ, выполняемых под музыкальное сопровождение и имеющих танцевальную направленность. Это направление оздоровительных занятий получило огромную популярность во всем мире.

В связи со специфичными целями и задачами, решаемыми в разных направлениях современной аэробики танцевальной направленности, можно использовать следующую классификацию аэробики:

- оздоровительная;
- прикладная;
- спортивная.

Оздоровительная аэробика – одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Над разработкой и популяризацией различных программ, синтезирующих элементы физических упражнений танца и музыки, для широкого круга занимающихся активно работают различные группы специалистов. В том числе международная ассоциация аэробики, американская аэробическая ассоциация здорового образа жизни, международная ассоциация спортивного танца и др. В 70-е годы основной целью

занятий аэробикой было снижение веса. В начале 80-х годов широко распространилась система Workout, популяризатором которой являлась Джейн Фонда. Затем возникли и другие системы (funk, step). Большая заслуга в разработке и обосновании программ для занимающихся разного уровня подготовленности и подготовке программ для обучения специалистов принадлежит Национальной школе аэробики (США), а также основанному в 1993 году Университету Рибок (США). В Россию подобную работу успешно ведут различные научные и учебные заведения города Москвы (ЦНИИ и РГАФК) и Санкт-Петербурга (СПБГАФК и СПбГУ), а также многие учебные заведения и спортивные клубы в разных регионах страны.

Спортивная аэробика – это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики «базовые» аэробные шаги и их разновидности. В настоящее время в спортивной аэробике существует несколько вариантов правил соревнований, имеющих как общие положения, так и достаточно серьезные различия в требованиях к соревновательной программе и критериям оценивания разных параметров. В каждом из существующих направлений спортивной аэробики проводятся чемпионаты мира, матчевые встречи и другие виды соревнований. В России развиваются два направления правил соревнований: по версии ФИЖ (FIG) и ФИСАФ (FISAF).

Прикладная аэробика получила определенное распространение как дополнительное средство в подготовке спортсменов других видов спорта (аэробоксинг), а также в производственной гимнастике, в лечебной физкультуре (кардиофанк) и в различных рекреационных мероприятиях (шоу программы, группы поддержки спортсменов, черлидинг). Все многообразие современных направлений базируется на основах, заимствованных из систем оздоровительных занятий.

В Гродненском государственном университете имени Янки Купалы на факультете физической культуры в 1990 году (декан Гайдашов Г. Е.) в учебный процесс была включена дисциплина «Повышение спортивного мастерства по ритмической гимнасти-

ке». Первым специалистом, преподававшим эту дисциплину, стала старший преподаватель кафедры теории и методик физической культуры (заведующий – Барков В. А.) Русанова Людмила Евстигнеевна.

В числе первых студентов, выбравших для углубленного изучения ритмическую гимнастику, стали Михалевич (Седова) Наталья, Леванова Татьяна, Разина (Габинская) Алла, Кузнецова (Мельникова) Ольга, Полубочек (Дынтарова) Елена, Скибская Татьяна, Копоть (Гавраш) Татьяна, Соловьев Ян, Дмитренко Андрей, Башко Наталья, Выдра (Матюк) Галина, Матюк Игорь, Жегало Наталья, Шарапова (Лира) Елена, Маргина Ольга, Филинович Ирина, Мордухай (Кулеш) Светлана, Григорук Юлия, Гродюшко Лариса, Моисеенко (Богурина) Оксана, Павлюченко Сергей, Лынько Андрей и др.

В 1993 году команда ГрГУ им. Я. Купалы впервые приняла участие в спартакиаде вузов Беларуси. В соревнованиях смешанных пар 3-е место заняли Соловьев Ян и Мусаева Елена, среди «троек» 3-е место – у Михалевич Натальи, Разиной Аллы и Левановой Татьяны. Обладательницей серебряной медали на этих соревнованиях в выступлении «соло» стала Башко Наталья. В дальнейшем команда, в основном составе которой были студенты и преподаватели университета, представляла Гродненскую область на республиканских соревнованиях.

В 1994 году в учебный план ФФК был добавлен специальный курс «Методика преподавания выбранного вида спорта» (в том числе и по ритмической гимнастике).

В 1997 году спортивная аэробика официально получила статус вида спорта и, соответственно, дисциплина «Повышение спортивного мастерства по ритмической гимнастике» была переименована в «Повышение спортивного мастерства по спортивной аэробике».

С 1994 года вместе с Русановой Л. Е. стала преподавать выпускница ФФК Михалевич (Седова) Наталья Федоровна, обе преподавательницы продолжают работать на кафедре ТМФК до настоящего времени. Дисциплину «ПСМ по спортивной аэробике» также преподавали в 2003-2004 гг. Мисюк Инна, 2004-2005 гг. – Филинович Ирина, 2006–2008 гг. – Жоголь-Марасова Наталья.

С 2008 года на факультете физической культуры для студентов была введена дисциплина по выбору «Фитнес», преподавали которую Русанова Л. Е., Седова Н. Ф., Лира Е. А., Мисюк И. Н.

Многие выпускники ФФК ГрГУ им. Я. Купалы связали свою дальнейшую профессиональную деятельность с данным направлением оздоровительной физической культуры, уровень знаний которых позволяет быть востребованными специалистами не только в нашей стране, но и за ее пределами (Россия, Чехия, Литва, Германия, США).

Кулеш С. Ф., ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Гродненского государственного университета имени Янки Купалы, г. Гродно.

Седова Н. Ф., ст. преподаватель кафедры теории и методики физической культуры Гродненского государственного университета имени Янки Купалы, г. Гродно.

Русанова Л.Е., ст. преподаватель кафедры теории и методики физической культуры Гродненского государственного университета имени Янки Купалы, г. Гродно.

УДК 37.037.1

В. И. Кулешов, А. Л. Флёрко, А. А. Богурин

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ В СЕКЦИИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНОЙ ГРУППЫ ПОДГОТОВКИ

Отображены результаты обоснования эффективности влияния занятий в секциях по спортивной гимнастике на улучшение показателей физической подготовленности, физической работоспособности и аэробной производительности у детей 8-9 лет группы начальной подготовки.

Актуальность. Спортивная гимнастика представляет особые требования к уровню развития основных физических качеств занимающихся. При этом первостепенное значение приобретает специальная физическая подготовка, в результате которой гимнасты должны обладать высокими показателями динамической, статической, взрывной силы и силовой выносливостью. От того, насколько хорошо развиты эти качества у гимнаста в значительной степени зависят и успехи в овладении сложной спортивной техникой. Поэтому специальная физическая подготовка, постоянное улучшение функционального состояния двигательного аппарата гимнаста должны стать одним из ведущих в учебно-тренировочном процессе [1].

Однако для достижения успехов в этом направлении нельзя ограничиваться только определением количества времени на специальные упражнения, развивающие физические качества. Преж-