

ТРЕБОВАНИЯ К ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТА, РАБОТАЮЩЕГО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ГИМНАСТИКИ

**Малышева Н.Л., Морозов В.Г. Белорусский
государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь**

Современный этап в развитии гимнастики характерен пересмотром отношения к ней как к средству лишь спортивного совершенствования. Однако «олимпийская» и «массовая» гимнастика являются продуктом исторически «сложившейся системы физического и двигательного совершенствования, именуемого «гимнастика». Вот почему различные методологии двух гимнастик взаимопроникают, в результате чего специалисты могут производить выбор средств, методов организации работы в каком либо конкретном направлении.

По мнению специалистов Ю.В. Менхин, А.В. Менхин, М.П. Шестаков, М.П. Ивлев, Е.С. Крючек, Т.С. Лисицкая, В.М. Миронов с каждым годом все острее, особенно в условиях неблагоприятной экологической обстановки, выявляется проблема оздоровления населения, а не его спортивного совершенствования. Поэтому значительно возрастает необходимость, как специалистов оздоровительной ориентации широкого профиля, так и специалистов, осуществляющих их подготовку, способных с высоким качеством осуществлять работу именно физкультурно-оздоровительного характера.

Вместе с тем, доктор педагогических наук, профессор гимнастики Ю.В. Менхин считает, что проблема заключается в том, что в соответствии с учебным планом на изучение гимнастики по общему курсу для студентов всех специализаций, отводится небольшое количество часов, позволяющее лишь изучить гимнастическую терминологию, способы проведения общеразвивающих упражнений и зачетные комбинации на снарядах. Из этого следует, что недостаточное количество времени на гимнастику ограничивает охват материала в полной мере. «Естественно, что, не имея не только профессиональных гимнастических умений, но и четких представлений о гимнастике как многофункциональном полисистемном средстве физического воспитания, такие специалисты (по воле судьбы в массе своей оказывающиеся преподавателями в школе, среднем и высшем учебных заведениях, детских садах) не могут добиться сколь угодно заметных результатов профессиональной деятельности,

становятся плохими ремесленниками и уж никак не оздоровителями» [6].

Таким образом, в рассматриваемом аспекте возникают весьма существенные противоречия между насущными потребностями практики и системой специального физкультурного образования.

При этом призывы и попытки размежевания спортивной и оздоровительной гимнастики не только не решают проблему, но и усугубляют ее, ибо лишают возможности использовать весь арсенал эффективнейших средств двигательного совершенствования [1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10].

Поэтому по смысловому содержанию решение проблемы заключается не в размежевании спортивного и оздоровительного направлений гимнастики, а в их взаимном проникновении, взаимном дополнении и в практике физического воспитания и в процессе подготовки соответствующих кадров [1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10].

Вместе с тем лучшие умы спортивной науки и практики – В.И. Алексеев, В.В. Кузнецов, А.Д.Новиков, М.Л. Укран и др. – неоднократно отмечали, что при решении задач оздоровления использования именно спорта и его методики с его стремлением к высшим достижениям – дает наилучшие результаты. Хотя при этом и требуются особые формы организации занятий, особые программы, особые виды и величины нагрузок и способы управления их динамикой, особая мотивация.

Она может быть осуществлена только при соответствующем научно-методическом обеспечении процесса их подготовки.

Требования к специалисту, работающему с использованием оздоровительных направлений гимнастики, обусловлены тем, что большая плотность занятий (около 100 процентов), наличие музыкального сопровождения, выполнение упражнений в среднем и быстром темпе, следующих друг за другом в определенной последовательности, предъявляют особые требования к подготовке методиста. Так, большое количество упражнений требует от методиста хорошо развитой двигательной памяти, обеспечивающей возможность запомнить необходимое количество упражнений в той последовательности, в которой они должны быть воспроизведены под фонограмму. При этом сам методист должен служить эталоном для тех, кто только приступает к занятиям. Занимающиеся должны видеть в методисте образец: хорошую фигуру, вкус к одежде, эталон в

развитии основных физических качеств, технических навыков и пластики движений [3, 6, 7].

При записи и проведении оздоровительных программ используются специальные названия движений (термины). Поскольку многие из направлений современной аэробики заимствованы из зарубежных источников, то специалисты часто используют для названия движений термины на английском языке, что не отвечает принципу доступности, предъявляемому к терминологии. В связи с этим более целесообразно использовать русские термины, а далее сопроводить их описанием особенностей движений. Тем более что все термины переведены на русский язык [1, 6, 7, 10].

По ходу всего занятия методист должен сочетать показ выполняемых упражнений с методическими указаниями к их исполнению на фоне музыкального сопровождения, не сбиваясь с ритма. При этом показ должен быть как зеркальный, так и спиной, правым и левым боком к занимающимся в зависимости от направления движений. Такой подход к проведению занятий требует от методиста не только хорошей физической формы, навыков проведения занятий потоком, но и хорошо поставленного голоса и соответствующей речевой подготовки. Речевая подготовка включает знания и владение гимнастической терминологии.

Вместе с тем, проведение занятий требует от ведущего хорошо развитого чувства ритма, музыкальности, что особенно важно при составлении программ, т.к. необходимо достичь полного слияния музыки и упражнений, каждое из которых должно нести в себе необходимый физический и эмоциональный заряд.

Методист должен уметь выбрать такую исходную позицию, чтобы видеть каждого из занимающихся. Для этого члены группы обычно располагают таким образом, чтобы они видели не только ведущего, но и друг друга. Лучше всего строиться, если в зале отсутствует зеркало, в шахматном порядке по кругу (в этом случае методист находится в центре круга) или в две шеренги лицом друг к другу (ведущий находится между шеренгами). Для обеспечения контроля за движениями необходимо, чтобы занимающиеся, хотя бы периодически, видели свое отражение (в момент выполнения упражнений) в большом зеркале. При наличии в зале зеркальной стенки занимающихся выстраивают в шахматном порядке таким образом, чтобы каждый из них видел свое отражение в зеркале. Если зеркало небольшого формата, занимающиеся могут

периодически меняться друг с другом местами. В этом случае методист может находиться перед группой занимающихся лицом или спиной к зеркалу. При отсутствии в зале зеркала целесообразно рекомендовать занимающимся отдельные упражнения выполнять дома перед зеркалом [7, 8, 10].

Необходимо отметить, что само по се

бе наличие у тренера программы занятия еще не гарантирует достижение занимающимися оздоровительного эффекта. Существенное значение имеют знания и умения тренера. Уровень его профессиональной подготовки проявляется и в умении планировать обучение, регулировать физическую нагрузку, как в каждом отдельном занятии, так и в системе длительных занятий [6, 7, 10].

Таким образом, работа с использованием оздоровительных направлений гимнастики требует подготовки методиста по многим направлениям:

- развитие двигательной памяти и создание необходимого «багажа» движений;
- поддержание и совершенствование физической формы, пластики, точности и выразительности движений;
- формирование умений и навыков проведения занятий поточным способом;
- формирование умений и навыков выполнять упражнения зеркально;
- формирование навыков, умений и знаний по составлению комплексов упражнений, имеющих различную направленность и предназначенных для различных возрастных групп занимающихся;
- знание терминов аэробики и основных групп гимнастических упражнений и правил гимнастической терминологии
- знание основных правил составления фонограммы и элементов музыкальной грамоты;
- формирование умений и навыков постановки движений в характере отобранной музыки;
- овладение навыками медицинского и педагогического контроля за занимающимися в процессе занятия на основе знаний о влиянии занятия на функциональное состояние организма;
- овладение психолого-педагогическими навыками и умениями воздействия на занимающихся;
- овладение знаниями в области гигиены (организация режима дня, восстановительные мероприятия, диета и пр.).

Таким образом, гимнастика является одним из самых эффективных и доступных средств психофизического совершенствования и укрепления здоровья. Но она может быть таковой в том случае, если ее проводниками будут профессионально подготовленные высококвалифицированные специалисты, способные с высоким качеством осуществлять работу физкультурно-оздоровительного характера. А это может осуществляться только при соответствующем научно-методическом обеспечении процесса их подготовки [1, 3, 6, 7].

1. Гимнастика: учеб. пособие / под общ. ред. В.М. Миронова. – Минск: БГУФК, 2007. – 250 с.

2. Добровольская, С.В. Оздоровительная аэробика и образ жизни студенток вуза // Фізична культура і здоров'я. – 2002. – № 3. – С. 98 – 104.

3. Ивлев, М.П. Аэробика – теория и методика проведения занятий / М.П. Ивлев, П.И. Котов, Т.В. Левченкова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – С. 250.

4. Ивлев, М.П. Содержание и методика занятий ритмической гимнастикой с женщинами зрелого возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.П. Ивлев. – М.: ГЦОЛИФК, 1987. – 23 с.

5. Лисицкая, Т.С. Аэробика. Теория и методика / Т. Лисицкая, Л. Сиднева. – М., 2002. – Т. 1. – Федерация аэробики России. – 228 с.

6. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

7. Крючек, Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: Учеб.-метод. пособие. – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.

8. Кряж, В.Н. Гимнастика. Ритм. Пластика / В.Н. Кряж, Э.В. Ветошкина, Н.А. Боровская. – Минск: Польшья, 1987. – С. 11–58.

9. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. – М.: Коммерческие технологии, 2001. – 316 с.

10. Шестаков, М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий / М.П. Шестакова. – М.: Прогресс, 2002. – 150 с.