

# АНТИСТРЕССОВАЯ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

Витун Е.В., Витун В.Г.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Современными исследователями неоднократно подчеркивалось, что наряду с прогрессивными тенденциями организации современного образовательного процесса в вузе, наблюдается его негативное влияние на физическое и психическое здоровье студентов.

Анализ исследований последних лет показывает, что образовательный процесс обладает следующими «факторами риска»:

- стрессовая педагогическая тактика (страх у студентов не сдать зачет или экзамен);

- интенсификация учебного процесса (ежегодно возрастающая учебная нагрузка в конечном итоге перестает соответствовать возрастным и функциональным возможностям студентов);

- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья обучающихся;

- отсутствие системы работы по формированию качеств, способствующих успешной адаптации студентов к учебному процессу[1].

В свете вышеизложенного современные исследователи (Н.П. Абаскалова, Н.В. Барышева, М.М. Безруких, А.М. Столяренко и другие) отмечают немаловажную роль физической культуры в вузе для формирования личности будущего специалиста, а также наличие огромного количества средств физической культуры, увеличивающих эффективность решения различных задач.

Грамотно подобранные средства физической культуры способствуют: повышению уровня физической и функциональной подготовленности студентов, развитию физических, психологических и личностных качеств, улучшению осанки, укреплению опорно-двигательного аппарата и многому другому.

Сложившаяся ситуация требует поиска таких средств укрепления здоровья студентов, которые бы включали в себя в качестве основы использование внутренних резервов организма, позволяли бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влиянию различных стресс-факторов.

Таким образом, для сохранения и повышения уровня физической и умственной работоспособности студентов наряду с соблюдением факторов здорового образа жизни необходимо разработать комплекс оздоровительно-гигиенических мероприятий.

Для практически здоровых студентов основной задачей таких мероприятий является расширение диапазона функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости,

выносливости, гибкости), повышение общей работоспособности, повышение интереса к физической культуре и спорту, а в отдельных случаях – привлечение к систематическим занятиям доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Таким образом, в качестве средства физической культуры, способствующего решению обозначенных выше задач, мы предлагаем использовать антистрессовую пластическую гимнастику (АПГ).

Влияние пластической гимнастики основывается на результатах комплексной педагогической и медико-биологической методики, которая включает:

- апробацию данной методики по результатам клинического диспансерного обследования, проведенного три раза на протяжении эксперимента в группах с общим охватом более 300 человек разного возраста;
- выборочные дополнительные клинико-инструментальные, психологические, физиологические и биохимические исследования, использованные для уточнения механизма воздействия используемого комплекса упражнений АПГ [3].

Название данного средства появилось в результате механизма ее воздействия на организм человека: антистрессовая – по механизму противостояния стрессу, пластическая – по характеру прикладываемых усилий и напряжений, гимнастика – по внешнему сходству и повторяемости элементов при акцентировании внимания на связности (стабильности) процесса [4].

Антистрессовая пластическая гимнастика представляет собой целостный подход к нравственному и физическому здоровью человека. Он основан на совершенствовании качества процесса физического движения, равновесия нервной системы и мышления.

Антистрессовая пластическая гимнастика объединяет в себе западные и восточные подходы к здоровью человека и включает в себя технику расслабления, психотренинг в движении, бег, основу пластики и танца [4].

Обучение пластической гимнастике – это, прежде всего, педагогический процесс. Он должен осуществляться в соответствии с рациональной методикой организации совместных действий преподавателя и студентов.

Обучение строится на основе следующих общих дидактических принципов, которые в сфере физического воспитания конкретизируются и отражают содержание дисциплины «Физическая культура» в вузе.

К таким принципам относятся:

- принцип сознательности и активности,
- принцип наглядности,
- принцип систематичности,
- принцип доступности и др.

Последовательное решение задач пластической гимнастики на каждом этапе обучения тесно связано с использованием конкретных методов и приемов.

В методике обучения различают практические и словесно-сенсорные методы.

К словесно-сенсорным методам можно отнести: рассказ, беседу, объяснение, методические указания, замечания, подсчет и оценку. Каждое слово должно быть точным и образным, а выражение – кратким и понятным.

К практическим методам относят метод целостного разучивания упражнений, подразумевающий выполнение изучаемого движения в целом. Одним из вариантов этого метода является метод подводящих упражнений, который заключается в целостном выполнении ранее изученных элементов упражнений.

Перед началом каждого занятия со студентами должна проводиться беседа об основах пластической гимнастики, в результате которой они получают возможность настроиться на восприятие предлагаемых упражнений как источника отдыха, успокоения, психической разгрузки, внутреннего комфорта.

Упражнения пластической гимнастики отличаются выразительностью, гармоничностью, плавностью и слитностью движений, чему способствует их выполнение без резких движений в более или менее замедленном темпе в зависимости от конкретной структуры упражнений и от индивидуальных возможностей студентов.

Преподаватель должен подготовить студентов к тому, что все движения будут носить неторопливый, спокойный характер при отсутствии специальных физических напряжений. Спокойный, ровный голос преподавателя должен подчеркивать неторопливый характер выполнения упражнений, успокаивать и помогать снять внутреннее напряжение, которое обязательно присутствует при освоении непривычного режима движения.

Студенты, занимающиеся в группах пластической гимнастики должны сознательно относиться к занятиям, стремиться повысить качество выполнения упражнений, регулярно посещать занятия, кроме того, они должны находить время для самостоятельных занятий, а также заботиться о сохранении доброжелательного отношения в группе.

Упражнения АПГ включают в себя: упражнения, в положении стоя, упражнения в движении при пассивном положении рук, упражнения в движении при активном положении рук, суставный массаж в положении сидя и упражнения на растяжку.

Основные элементы упражнений являются достаточно простыми, естественными и встречаются в повседневной жизни человека. Но соединение отдельных элементов в единый двигательный акт в определенной последовательности представляет собой иногда значительную сложность для координации движений и зависит от степени слитности выполнения данного движения. Обучение комбинированию элементов на основе творчества и импровизации является одной из целей пластической гимнастики.

Успешное освоение предлагаемых упражнений с целью достижения максимального тонизирующего эффекта тесно связано с применением основных мысленных образов – картин, способствующих расслаблению, возникновению ощущения комфорта и внутреннего равновесия, ликвидации излишних напряжений и скованности.

В качестве основных используются два наиболее привычных мысленных образа, характеризующих устойчивость в ее статическом и динамическом выражениях.

Первый – воображаемая опора в виде стула или кресла, способная дать ощущение отдыха, удобства и расслабления.

Второй – символизирующий устойчивость в движении – образ водной стихии. Он менее привычен в сравнении с картиной устойчивой посадки, вместе с тем содержит в себе ее элементы.

Таким образом, с одной стороны, последовательное применение в процессе обучения упражнений мысленно отображающих положение, сидя и положение при плавании, является необходимым.

С другой стороны, успешное овладение навыками пластичности обязательно требует одновременного использования обоих принципов, а их взаимное усиление и дополнение мысленных образов с сохранением последовательности при их освоении – «устойчивости в статике» – «устойчивости в движении» – отличительная черта подхода к самому процессу движения в пластической гимнастике [5].

С биомеханических позиций на первом этапе обучения режим движения характеризуется медленным темпом, отсутствием резких движений, пластичностью, плавностью, как было уже отмечено.

Необычность исходных положений, постоянное изменение положения тела в пространстве и взаимосвязь элементов движений развивают навыки оптимального управления устойчивым равновесием, улучшая развитие таких качеств, как: гибкость и ловкость.

В заключительной части занятия, на фоне достигнутой релаксации мышц и связочного аппарата суставов целесообразно использовать суставной массаж и набор упражнений, направленных на увеличение амплитуды и устранение ограничений движений, связанных с деформацией суставов разного происхождения.

Аутотренинг, общая релаксация организма в процессе выполнения упражнений способствуют снятию утомления, что особенно положительно влияет на студентов ведущих малоподвижный образ жизни.

Кроме того, упражнения пластической гимнастики способствуют развитию навыков культуры движения, что имеет немаловажное значение для эстетического воспитания студентов.

Актуальность АПГ как направления оздоровительной работы повышается в контексте нарастающих негативов и рисков современного учебного процесса. Информационные перегрузки в сочетании с гиподинамией осложняют возможность полноценного усвоения программного материала студентами.

Мы надеемся, что изложенный материал поможет освоению и преподаванию антистрессовой пластической гимнастики в качестве вспомогательного средства дисциплины «Физическая культура» в вузе.

*Список литературы*

1. Витун, В.Г. Определение мотивации студентов для занятий физической культурой в вузе. / В.Г. Витун, Е.В. Витун. – «Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Гуманитарные науки». – №3, 2016. – С. 34-39.

2. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 214 с.

3. Мотылянская, Р. Е. Антистрессовая пластическая гимнастика (медико-биологическое и психологическое обоснование) / Р. Е. Мотылянская, А. Р. Якубовская // Теория и практика физической культуры. – М.: «Советский спорт», 1991. – №5. – С. 10-15.

4. Попков, А.В. Антистрессовая пластическая гимнастика / А.В. Попков. – М.: Советский спорт, 2005. – 164 с.

5. Попков, А.В. Этика в действии: Антистрессовая пластическая гимнастика: учебно-методическое пособие / А.В. Попков, С.А. Нагорных. – Барнаул: Издательская группа «Си-пресс», 2013. – 88 с.

6. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т.2: Содержание и методика адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.

