

закладів із сім'єю, загальноосвітніми закладами, фізкультурно-спортивними організаціями для забезпечення потреб дітей та молоді щодо дозвіллевої діяльності.

Перспективи подальших досліджень полягають у науковому пошуку шляхів оптимізації діяльності позашкільних навчальних закладів фізкультурно-спортивного напрямку, що забезпечують дозвіллеву діяльність дітей та молоді.

ЛІТЕРАТУРА

1. Даниленко Л. І. Сучасні підходи до управління професійно-технічними закладами: навч. – метод. посібник. / За заг. ред. В.В. Олійника. – К.: Етіс Плюс, 2007. – 104 с.
2. Дахин А. Н. Педагогическое моделирование как средство модернизации образования в открытом информационном сообществе [текст] / А. Н. Дахин // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2004. – № 4. – С. 46-60.
3. Закон України «Про позашкільну освіту» від 22.06.2000 р. № 1841-III // Відомості Верховної Ради України. – 2000. – № 46. – С. 393.
4. Золотов М. И. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. / М. И. Золотов, В. В. Кузик, М. Е. Кутепов, С. Г. Сейранов – Москва: Академия. – 432 с.
5. Лодатко Є. О. Моделювання освітніх систем в контексті ціннісної орієнтації соціокультурного простору [текст] / Є. О. Лодатко // Вісник Черкаського університету. Серія: Педагогічні науки. – Вип. 112. – Черкаси, 2007. – С. 32-40.
6. Лубышева Л. И. Спортивное воспитание как основа формирования спортивной культуры личности / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – М., 2012 – №6. – С. 96-99.
7. Маслов В. І. Моделювання у теоретичній і практичній діяльності в педагогіці [Текст] / В. І. Маслов // Післядипломна освіта в Україні. – 2008. № 1. – С. 3–9.
8. Михеев В. И. Моделирование и методы теории измерений в педагогике [текст]: – 3-е изд., стереотип. / В. И. Михеев. – М.: КомКнига, 2006. – 200 с.
9. Островерхова Н. І. Моделювання в управлінській діяльності директора [Текст] / Н. І. Островерхова / Директор школи. Україна. – 1999. № 8 – 9. – С. 28-34.
10. Пікельна В. С. Управління школою [Текст] / В. С. Пікельна : у 2 ч. – Х. : Вид. гр. «Основа», 2004. – 180 с.
11. Позашкільні навчально-виховні заклади та заклади за місцем проживання / Український центр політичного менеджменту [Електрон. ресурс]. – Режим доступу: <http://www.politik.org.ua/vid/bookscontent.php3?b-4&c=155>.
12. Почуєва О. О. Презентаційна діяльність сучасного навчального закладу [Електронний ресурс] / О. О. Почуєва // Нова педагогічна думка. – 2013. – № 3. – С. 112-114. – Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Npd_2013_3_34.pdf
13. Сутула В. О. Забезпечення фізичного здоров'я різних верств населення – основна соціальна функція фізичної культури / В. О. Сутула / Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія // Щоквартальний науково-практичний журнал. – Харків, НТУ «ХПІ», 2011. – №4. – С. 119-123.

Толмачева С.Е.

Национальный технический университет Украины “КПИ”

АНТИСТРЕССОВАЯ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Проведенный анализ оздоровительного потенциала системы антистрессовой пластической гимнастики. Полученные данные подтверждают то, что данная методика которая способствует коррекции тела, улучшению психо-эмоционального состояния человека.

Ключевые слова: антистрессовая пластическая гимнастика, этика, физическая тренировка, адаптация, реабилитация.

Толмачева С. Е. Антистрессова пластична гімнастика у фізичному вихованні студентів. *Проведений аналіз оздоровчого потенціалу системи антистрессової пластичної гімнастики. Отриманні дані підтверджують те, що дана методика сприяє корекції статури, поліпшенню психоемоційного стану людини.*

Ключові слова: антистрессова пластична гімнастика, етика, фізичне тренування, адаптація, реабілітація.

Tolmacheva S. An anti-stress plastic gymnastics is in P.E of students. *he analysis of health potential of system of plastic anti-stress gymnastics is carried out. The obtained data are confirmed that this method promotes body*

correction as well as improves the psycho-emotional state of a person. Plastic anti-stress gymnastics (APG) is a method of psychophysical training, specifically designed for use in situations of high stresses of stressful nature as a means of protection against their negative impact on the psychics. Such an approach allows us to study gentle contingent of students without the risk of overload and at the same time this approach guarantees the pronounced effect of toning and improving their general condition. Studies have revealed a completely new mechanism of adaptation of organism to the effects of stress factors of different nature and accordingly new possibilities of its rehabilitation. APG combines western and eastern approaches to human health and includes a relaxation technique, psychotraining in motion, painless massage of joints, running, plastic base and dance. The method is based on the training of a culture of movement; this method promotes creativity and aesthetic perception. APG is primarily a holistic approach to moral and physical health of the person based on improving the quality of the process of physical movement, balance of the nervous system and mind. In this regard the APG is recommended as a method of collective therapy for a wide application to contingents differing in age, level of fitness, professional affiliation, and especially for astenic contingent of an individual.

Key words: plastic anti-stress gymnastics, ethics, physical training, adaptation, rehabilitation.

Постановка проблеми. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ) представляет собой метод психофизической тренировки, специально разработанный для использования в ситуациях повышенных нагрузок стрессового характера как средство защиты от их негативного воздействия на психику. Подобный щадящий подход позволяет привлекать астенизированные контингента обучающихся без риска перегрузок и в то же время гарантирует выраженный эффект повышения тонуса и улучшение их общего состояния [3.4.7]. Проведенные исследования позволили выявить принципиально новый механизм адаптации организма к воздействию стресс-факторов различной природы и, соответственно, новые возможности его реабилитации. АПГ объединяет в себе западные и восточные подходы к здоровью человека и включает в себя технику расслабления, психотренинг в движении, безболевого массаж суставов, бег, основы пластики и танца. Метод опирается на воспитание культуры движения, способствует развитию творческих возможностей и эстетическому восприятию. АПГ - это, прежде всего целостный подход к нравственному и физическому здоровью человека, основанный на совершенствовании качества процесса физического движения, равновесия нервной системы и мышления. В этой связи АПГ рекомендуется как метод коллективной терапии для широкого применения к контингентам, различающимся по возрасту, уровню подготовленности, профессиональной принадлежности и, особенно, для астенизированного контингента индивидуума [1.2.5]

Цель работы: теоретическое обоснование необходимости занятий антистрессовой пластической гимнастикой, которая будет способствовать адаптации и реабилитации организма к воздействию различных стресс-факторов.

Согласно цели исследования нами поставлена следующая задача:

1. На основе анализа научно – методической литературы дать рекомендации по антистрессовой пластической гимнастики при физическом воспитании студентов.

Методы исследования В работе были использованы теоретические методы исследования: анализ научно – методической литературы, сравнение и обобщение полученных данных, беседа, практические наблюдения.

Результаты исследования и их обсуждение

В процессе разработки методики пластической гимнастики можно выделить следующие этапы:

1. Разработка системы защиты от возможных психических и физических перегрузок, связанных с практикой применения в условиях нашей страны классической (боевой) системы ушу, характеризующейся сильным стрессорным воздействием.

2. Деструкция системы ушу и вычленение: а) комплекса ударных движений (боевая часть ушу); б) элементов имитации техники нападения и защиты; в) компонентов, подводящих к реализации боевой техники движений.

3. Апробация сбалансированного психофизического комплекса в реальных условиях повседневной жизни нашего общества. Формирование основ релаксирующей пластической (антистрессовой) гимнастики.

4. Увеличение диапазона применяемых форм упражнений и вариантов скоростных упражнений сбалансированного двигательного режима, использование накопленного опыта сбалансированного психофизического комплекса в практике оздоровительной физкультуры.

5. Уточнение показаний к использованию разработанной методики пластической гимнастики как одной из форм массовой оздоровительной физкультуры для контингентов различного возраста и профессиональной принадлежности.

Упражнения пластической гимнастики отличаются выразительностью гармоничностью, плавностью и слитностью движений, чему способствует поточный метод их выполнения без рывков в более или менее замедленном темпе в зависимости от конкретной структуры упражнений и от контингента. Отдельные элементы упражнений в виде геометрических схем просты, естественны и встречаются в повседневной жизни человека. Но соединение отдельных элементов в единый двигательный акт в определенной последовательности

представляет собой иногда значительную координационную сложность и зависит от степени слитности выполнения движения. Обучение комбинированию элементов на основе импровизации и фантазирования является одной из целей пластической гимнастики.

В качестве основных используются два наиболее привычных мыслеобраза, символизирующих устойчивость в ее статическом и динамическом выражениях. **Первый** - воображаемая опора в виде стула или кресла, дающая ощущение отдыха, удобства и расслабления. Все упражнения, выполняемые стоя, связаны с использованием этого более простого мыслеобраза.

Второй - символизирующий устойчивость в движении – мыслеобраз 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 принципов «двигайся, будто сидишь» и «двигайся, будто плывешь» является необходимым. С другой стороны, успешное овладение навыками пластичности неизбежно требует одновременного использования обоих принципов и подобное взаимное усиление и дополнение мыслеобразов с сохранением последовательности при их освоении - «устойчивости в статике» - «устойчивости в движении» - отличительная черта подхода к самому процессу Движения в пластической гимнастике. Предлагаемые мыслеобразы могут быть развиты и дополнены самостоятельными усилиями самих занимающихся сообразно личному опыту и навыкам их воображения. При выполнении упражнений основное внимание акцентируется не на форме, а на качестве движения. С биомеханических позиций на первом этапе обучения режим движения характеризуется медленным темпом, отсутствием рывков, пластичностью, плавностью. В традиционных гимнастических упражнениях силы инерции и силы упругости обычно значительны и резко возрастают по ходу движения, создавая большую нагрузку.

В релаксационной гимнастике отсутствуют значительные ускорения и торможения частей тела, поэтому силы инерции этих масс незначительны, отсутствует упругая отдача мышц. Отсутствуют строго фиксированные статические позы типа «асан» из «хатха-йоги», которые требуют наличия высокой подвижности в суставах и значительной силы мышц. В релаксационной гимнастике на первом этапе обучения непрерывность движений при малой их скорости лишь приближает их к статическим напряжениям, при достаточной продолжительности дает положительный эффект в плане полезной нагрузки и подготовки к более сложному управлению движениями на втором и последующих этапах использования этой гимнастики. Свообразие исходных положений, постоянное изменение пространственных характеристик и взаимосвязи элементов движений развивают навыки оптимального управления устойчивым равновесием, улучшая гибкость, ловкость.

Работа мышц в слабом изометрическом режиме и сопутствующее расслабление на всем протяжении занятия создают оптимальные соотношения между центральным и периферическим звеньями кровообращения.

Комплекс систем упражнений АПГ

Описание упражнений 1.

1. *Исходное положение.* Ноги на ширине плеч, носки повернуты слегка внутрь, колени прямые.

Выполнение. Колени слегка согнуть, подав бедра вперед, вес тела при этом перемещается к носкам. Возвратиться в исходное положение. Так покачаться 5-6 раз.

2. *И.п.* Ноги на ширине плеч и чуть согнуты в коленях. Носки повернуты слегка внутрь. Вес перемещен к носкам. Бедра подать вперед. Осанка прямая. Руки свободно опущены вдоль тела. Взгляд «вперед смотрящий».

П. Легкие, как пушинка, руки всплывают и тонут в воде.

В. Расслабленные кисти рук поднять до уровня лица за счет преимущественного сгибания в локтях и опустить вниз. Повторить до 3 раз.

3. *И.п.* Из и.п. упр. 2 вес «перелить» на левую ногу и слегка согнуть ее в колене. Корпус повернуть вправо, поворачивая правую стопу на пятке также вправо, а левую стопу оставляя неподвижной. Правую ногу выпрямить в колене. Руки свободно опущены вдоль тела. Смотреть в направлении правой ноги.

П. Руки вращают ручку колодезного ворота.

В. Расслабленные руки поднимаются до уровня лица (как в упр. 2), при этом вес «переливается» на согнутую в колене правую ногу. Затем ладони скрещиваются на уровне груди (не касаясь друг друга) и руки опускаются вдоль тела вниз. Вес тела при этом «переливается» назад, на согнутую в колене левую ногу.

Выполнить то же самое, повернувшись в левую сторону.

Повторить до 3 раз в каждую сторону.

4. *И.п.* Как в упр. 2.

П. Руки всплывают, принимая округлое положение, и остаются на поверхности воды.

В. а) Расслабленные руки в форме кольца поднять до уровня груди, развернув ладони к себе. Локти согнуты и приподняты, кисти расслаблены, пальцы «смотрят» друг на друга, плечи опущены. Сохраняя руки в таком положении, поворачивать их вместе с корпусом вправо и влево. Стопы неподвижны.

б) Когда руки «плывут» вправо, вес «переливается» на согнутую в колене левую ногу, а правая нога выпрямляется в колене и поворачивается на пятке вправо. Левая стопа остается неподвижной. То же самое выполнить при повороте влево.

Повторить а) и б) 2-3 раза в каждую сторону.

5. *И.п.* То же, что в упр. 2. Пальцы рук слегка согнуты. П. На плечи наматываете паутинку.
В. Вращение плеч в обе стороны. Особенно внимательно следить за отсутствием «заеданий» и рывков.
Повторить до 3 раз в каждую сторону.
6. *И.п.* То же, что в упр. 2.
П. Представить себя на месте ребенка, впервые осматривающего незнакомое помещение.
В. Медленное вращение глаз по и против часовой стрелки. Вслед за глазами поворачивается голова.
Следить, чтобы взгляд скользил плавно, без рывков.
Выполнить до 3 вращений в каждую сторону.
7. *И.п.* То же, что в упр. 2.
П. Представить себя лежащим плашмя на поверхность воды.
В. а) Наклониться вперед, сохраняя спину прямой. Голову не опускать. Во время наклона ноги выпрямляются в коленях. Руки свободно опущены вниз. Не задерживаясь внизу, подняться в и.п.
б) Принять и.п. как в упр. 3 и наклониться к правой ноге. Затем, повернувшись влево, наклониться к левой ноге.
в) Принять и.п. как в упр. 2 и наклониться вперед (так же, как в упр. 7а).
8. *И.п.* То же, что в упр. 2.
Я. Представить себя сидящим на вращающемся стуле.
8. Вращение корпуса с сохранением его фронтального положения по и против часовой стрелки. (При коллективных занятиях лицом в круг.)
Выполнить до 3 раз в каждую сторону.
- Фронтальное перемещение (при пассивном положении)**
9. *И.п.* То же, что в упр. 3. Руки, сгибая в локтях, поднять до уровня лица, ладони развернуть от себя, плечи опустить.
П. Руки ладонями упираются в стену перед собой.
В. а) Разминка. Вес «перелить» вперед на правую ногу, которая при этом сгибается в колене. Наклониться к правой ноге, опустив руки вниз. Не разгибаясь «перелить» вес назад, на согнутую в колене левую ногу и, удерживая вес на левой ноге, выпрямиться, приняв и. п. После этого вес снова «переливается» на согнутую в колене правую ногу, левая нога мягко перемещается вперед с постепенным касанием пола всей подошвой, начиная с кончиков пальцев. Положение корпуса прямое, руки неподвижны. Затем вес «переливается» на согнутую в колене опорную левую ногу и выполняется аналогичный наклон с «переливанием» веса назад, на согнутую в колене правую ногу. После этого корпус выпрямляется.
б) Перемещение. Фронтальное движение вперед с поочередным «переливанием» веса на правую и левую ногу. Ненагруженная нога плавно перемещается вперед и слегка вбок наружу (перемещение, напоминающее шаг конькобежца). Касание стопой пола осуществляется мягко и постепенно, начиная с кончиков пальцев.
Выполнить 3-5 шагов. (Количество шагов зависит от темпа и степени подготовленности занимающихся.)
10. *И.п.* То же. Руки опущены вдоль тела вниз.
П. Мыслеобраз опоры под руками заменяется мыслеобразом отяжелевших рук.
В. То же (без разминки). Руки остаются внизу. Выполнить 3-5 шагов.
- Боковое перемещение (при пассивном положении рук)**
- Выполняется сначала правым боком по направлению движения, затем левым (лицом в круг при коллективных занятиях).
11. *И.п.* То же, что в упр. 2. Руки как в упр. 12.
П. Руки ладонями упираются в стену перед собой.
В. а) Разминка. Вес «переливается» на согнутую в колене правую ногу. Ненагруженная левая нога делает заступ спереди, касается пола, при этом стопы параллельны. Вес «переливается» на согнутую в колене левую ногу и обратно на согнутую в колене правую ногу.
Такое «переливание» веса выполняется до 3 раз.
б) Перемещение. Из положения заступа левой ногой спереди, вес «переливается» на левую ногу, при этом свободная от веса правая нога мягко скользит вправо (на начальном этапе обучения стопа при движении может слегка касаться пола). При перемещении заступ спереди чередуется с заступом сзади.
В зависимости от темпа выполняется от 3 до 5 шагов.
- Круговое движение (повороты на 180°)**
- Выполняется из положения лицом в круг (при коллективных занятиях).
12. *И.п.* То же, что в упр. 2. Руки как в упр. 9.
П. То же, что в упр. 11.
Ввиду координационной сложности круговых перемещений особое внимание следует направить на мыслеобраз, способствующий устойчивости.
В. Вес «перелить» на согнутую в колене левую ногу. Правая нога делает заступ влево спереди так, что

пятка правой ноги оказывается рядом с мизинцем левой ноги, а стопы - под углом 90° относительно друг друга. Правая стопа кончиками пальцев, а затем всей подошвой касается пола. Одновременно с этим вес «переливается» на правую ногу и продолжается поворот влево. Левая нога, освободившаяся от веса, ставится на пятку так, что стопы оказываются примерно под углом 90° . При этом занимающийся оказывается спиной в круг, выполнив поворот на 180° . Далее вес «переливается» на согнутую в колене левую ногу, правая нога делает заступ спереди, и дальше движение поворота продолжается в той же последовательности до тех пор, пока занимающийся вновь не окажется лицом в круг. Таким образом, все упражнение состоит из двух поворотов на 180° против часовой стрелки. Затем вес «переливается» на согнутую в колене правую ногу и выполняются два аналогичных поворота на 180° по часовой стрелке. Руки в течение всего движения остаются пассивными (ладонями упираются в невидимую стену перед собой).

Фронтальное перемещение (при активной работе рук). Основное внимание фиксируется на движении рук. Следить за тем, чтобы ноги вовлекались в движение как продолжение движения рук.

13. *И.п.* То же, что в упр. 9.

П. Отталкиваете руками опору от себя, а затем, когда руки через стороны опускаются вниз, как бы опираетесь ладонями на воду.

В. Ладони, оставаясь на уровне груди, перемещаются вперед до тех пор, пока руки не окажутся прямыми в локтях, при этом вес «переливается» вперед на согнутую в колене опорную ногу. Затем руки слегка разводятся в стороны и опускаются ладонями вниз, при этом ненагруженная нога плавно перемещается вперед и слегка вбок наружу (см. технику перемещений упр. 9). Руки возвращаются в и.п. В зависимости от темпа выполнить от 3 до 5 шагов.

Боковое перемещение (при активной работе рук)

14. *И.п.* То же, что в упр. 2. Руки как в упр. 9.

П. То же, что в упр. 13.

В. Руки выполняют то же движение, что в упр. 13 («отодвигание опоры»), при этом вес «переливается» на согнутую в колене опорную ногу. При опускании рук ладонями вниз и возвращении их в и.п. свободная от веса нога делает заступ спереди (сзади) (см. технику перемещений упр. 13).

В зависимости от темпа выполнить от 3 до 5 шагов.

Круговое движение (при активной работе рук)

15. *И.п.* То же, что в упр. 2. Руки как в упр. 11.

П. То же, что в упр. 14.

В. Руки выполняют то же движение, что в упр. 13 («отодвигание опоры»), при этом вес «переливается» на согнутую в колене опорную ногу. При опускании рук ладонями вниз (см. упр. 13) и возвращении их в и.п. ненагруженная нога делает заступ (см. технику кругового движения упр. 14), а свободная от веса нога становится спереди пяткой на пол. Из и.п. руки вновь выполняют движение «отодвигание опоры», при этом вес «переливается» на стоящую впереди ногу и далее круговое движение повторяется. Помимо движения рук «отодвигание опоры» существует еще несколько вариантов движения. Так, например, вместо движения «от себя», когда ладони находятся на уровне груди, руки могут сделать движение снизу вверх, при этом ладони повернуты вверх, вторая фаза движения - руки опускаются ладонями вниз с «опорой на воду».

ВЫВОДЫ

Таким образом, практический опыт свидетельствует, что использование комплексов антистрессовой пластической гимнастики повышает эффективность занятий. Занятия данной формы носят оздоровительный характер и являются довольно эффективными что касается влияния на организм и одновременно сильными для студентов с различными уровнями физического развития и физической подготовленности. Рекомендованная нами методика доказывает целесообразность широкого применения антистрессовой пластической гимнастики на занятиях по физическому воспитанию в учебных заведениях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горидійчук С. Н. Застосування нових технологій в фізичному вихованні студентів. Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей в галузі фізичної культури та спорту. Львів: ЛДІФК, 2001. Том 1 с. 45 – 47.
2. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець: навчальний посібник для фізкультурних вузів. – Львів: «Штабор», 1997 – 204 с.
3. Попков А. В. Антистрессовая пластическая гимнастика / А. В. Попков М.: Советский спорт, 2005 164 с.
4. Теория и методика физического воспитания / Под редакцией Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003 – Т. 2 – 338 с.
5. *Counselman J.* Isokinetic exercise: - Athletic Journal, 1972, February, vol. 52, № 6
6. *Maxine Tobias & Mary Stewart.* Stretch & Relax. – London, Dorling Kindersley, 1985. – 160 p.
7. *Perrin DH* Isokinetic exercise and assessment. – Virginia: Human Kinetics, 1993. – 224 p.