

УДК 37.037.1

ТЕХНОЛОГИЯ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТической ГИМНАСТИКОЙ КАК КОНТРАБЛАНС ЭЛЕКТРОННО-ЦИФРОВЫМ ПЕРЕГРУЗКАМ

Пустовойтов Юрий Леонидович,
старший преподаватель,
e-mail: ra636@yandex.ru,
Московский университет имени С.Ю. Витте

В статье обосновывается роль и значение атлетической гимнастики как средства когнитивно-эмоциональной разрядки человека в условиях увеличивающихся информационных потоков и перенасыщения информацией. Представлена технология, состоящая из комплекса этапов и тренировочных упражнений, обеспечивающих всестороннее укрепление организма и психологическое благополучие человека.

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, упражнение, тренировка, перегрузка, информационный поток, пассивный образ жизни, хроническая усталость

DOI 10.21777/2500-2112-2018-1-23-26

В наше время уже привычным стал тезис о том, что электронные и электронно-сетевые технологии настолько прочно вошли в нашу жизнь, что они служат условием существования современного человека во всех сферах его жизнедеятельности. Действительно, сегодня они представляют собой не просто средство получения информации и коммуникации, но и выступают фактически интерактивным пространством и коммуникативной средой для всех видов деятельности и времяпрепровождения: профессионального, досугового, семейного и межличностного.

Большинство современных людей проводят почти целый рабочий день за компьютером. С учётом того, что в сложных экономических условиях некоторым специалистам приходится работать по ненормированному графику, реальное количество рабочих дней может достигать 6 или даже 6,5 в неделю. Однако и после работы наше пользование электронными устройствами не ограничивается.

Общение с друзьями сегодня также всё чаще происходит посредством электронных устройств. Электронные версии газет и книг тоже заставляют современного человека смотреть на экран. Усталость после работы, не самое хорошее настроение и отсутствие бодрости духа при решении о времяпрепровождении определяют выбор в пользу «сидения в интернете» взамен культурно-развлекательным и социальным мероприятиям.

Эффект Интернета в том, что он может сделать даже самый пассивный досуг, если не интересным, то по крайней мере информационно насыщенным, что создаёт у человека ощущение не зря проведённого времени, которое, впрочем, часто бывает ложным. Более того, эргономичность современных цифровых устройств позволяет не «сидеть», а в буквальном смысле «лежать в Интернете». В таком положении мышцы и опорно-двигательный аппарат устают меньше, чем от сидячего положения, что вызывает более долгое смотрение на экран по вечерам. Это в свою очередь отрицательно влияет на сон и, соответственно, на производительность.

Так электронно-цифровые перегрузки стали одними из основных негативных факторов, влияющих на здоровье в наше время. Вред сидячего образа жизни и постоянного нахождения перед экраном (даже при максимальном «здоровьесбережении» современных мониторов) широко известен и вряд ли нуждается в обосновании. Однако перенасыщение информацией ведёт также к перегрузкам когнитивным [1]. В реальности значительная часть информации, получаемой нами из Сети совершенно бесполезна как с практической, так и с мировоззренческой точки зрения. Тем не менее, мы затрачиваем интеллектуальные и эмоциональные усилия для её обработки, что может привести к дестабилизации психики, подобно тому как сверупотребление сахара – «энергетической пустышки» – дестабилизирует физиологию организма.

В таких условиях в разы возрастает польза и значимость спорта как источника бодрости, выносливости, позитивного настроения и общей пользы для организма, а также возможности организовать

времяпрепровождение без помощи электронных устройств. Одной из наиболее эффективных технологий разгрузки от постоянно поступающей информации являются занятия атлетической гимнастикой, описание технологии и обоснование роли которых – основная задача данной статьи.

Технология занятий атлетической гимнастикой предполагает структурное разделение каждого тренировочного занятия на три составные части:

1 Подготовительная часть или разминка, роль которой заключается в разогревании суставов, связок и мышц для дальнейшей физической работы, используя простые и сложные упражнения, выполняя их по определенному принципу: вращение в суставах сверху вниз, от шейных позвонков и до суставов голеностопа. Следующий этап предусматривает разогрев связок (сухожилий). Упражнения этой направленности включают в себя: прыжковые упражнения – вперед, назад, в стороны, вверх с подниманием рук вверх и прыжок с подниманием колена к груди как одного, так и двух, прыжки с поворотом вправо, влево и т.д., в сочетании с выпадами и махами ног. Для эффективного разогрева мышечной системы, рекомендуется во время последовательного выполнения упражнений разминочного характера делать плавный переход от одного упражнения к другому, при этом не останавливаться, в крайнем случае, делать кратковременные остановки. Завершающим этапом разминки считают приведение мышц в рабочее состояние, используя такие упражнения как приседания, отжимания от пола, беговые упражнения, упражнения на брюшной пресс.

Разминка занимает 15–20% от общего объема занятия. Это необходимая процедура, применяемая в обязательном порядке для разогрева и подготовки к дальнейшей работе всех групп мышц и суставно-связочного аппарата. Разминку можно разделить на такие составляющие как:

- а) легкий бег на дистанцию 400–800 м;
- б) бег змейкой, оббегая препятствия (конусы) 2х200 м;
- в) бег по ступенькам вверх–вниз на расстояние 30х5 м под углом подъема 40–45 градусов;
- г) бег на расстояние 200–400 м, чередуя высокое поднятие бедра и захлест голени назад, выполняя их каждые 50 м, при этом темп бега средний;
- д) бег приставным шагом 50х2 м, правым и левым боком, темп бега средний;
- е) прыжки на правой и левой ногах поочередно по 20 м на каждой;
- ж) бег и ходьба по 100 м, при ходьбе выполнять дыхательные упражнения (два шага вдох, руки во время вдоха поднимаются вверх, выдох – руки опускаются вниз, и т.д.).

2 Основная часть занятия представляет собой тренировочный процесс, который строится на последовательном выполнении заданий (упражнений), обеспечивающих решение определенных задач, физических нагрузок различной направленности, осуществляя не только последовательное выполнение упражнений, но и объём их интенсивности. Специфика в атлетической гимнастике направлена в основном на силовые упражнения. Интенсивность нагрузок в основной части занятия необходимо подбирать, учитывая подготовленность занимающихся и задачи тренировочного процесса.

В основной части занятия рекомендуется использовать программы общефизической направленности, на воспитание не только силовых способностей, но и других немаловажных физических качеств, таких как выносливость, быстрота, ловкость и гибкость. Развитие в себе этих физических качеств напрямую связано с всесторонним развитием личности, укреплением здоровья, что положительно скажется на тренировочном процессе в атлетической гимнастике.

Чередования силовых упражнений с игровыми видами благоприятно скажутся на технике выполнения силовых упражнений как с отягощением, так и без них. Таким образом, чередуя силовые, игровые, легкоатлетические упражнения, происходит так называемый гиперскачок, позволяющий в короткое время преимущественно увеличить весовую нагрузку как на отдельные группы мышц, так и на весь мышечный массив организма в целом. В результате чего у занимающегося значительно увеличиваются силовые и объёмные показатели мускулатуры, а также чувство самоудовлетворения от занятий атлетической гимнастикой и способность реализовывать максимальные силовые возможности, получая определенное удовлетворение в тренировочном процессе атлетической гимнастикой.

Основная часть занятия призвана придерживаться определенной структуры тренировочного процесса, обеспечивая выполнение упражнений с большим объемом и интенсивностью. В основной части занятия решаются как главные, так и дополнительные задачи тренировочного процесса. Тренировоч-

ный процесс следует планировать таким образом, чтобы степень подготовки занимающегося атлетической гимнастикой по всей совокупности факторов определялась успехом спортивных достижений. Такое ранжирование физических нагрузок в процессе систематических занятий дает возможность направленно изменяться с общей тенденцией к повышению физических нагрузок на организм, и выражается в росте его работоспособности [4]. Такие изменения в организме протекают по двум взаимосвязанным направлениям:

- 1) увеличиваются функциональные возможности организма;
- 2) совершенствуется координационная деятельность со стороны ЦНС и её саморегуляция.

Чем выше уровень тренированности занимающегося, тем более продуктивно и совершенно справляется он с проделанной работой.

3 Заключительная часть (заминка) – цель её заключается в переключении организма на восстановительный режим. Плавное переключение от интенсивных упражнений к отдыху, предохраняет от возможных функциональных нарушений, которые способны возникнуть при внезапном прекращении интенсивной тренировки, в большей степени у тех, кто малотренирован и не имеет большого опыта самостоятельных занятий.

Содержанием заминки являются упражнения малой интенсивности: плавное и медленное выполнение упражнений без отягощения, комплексы из разминочного характера, упражнения на гибкость и релаксационные комплексы.

В простом варианте это медленный бег трусцой 400–800 м, с последующим выполнением комплексов упражнений на гибкость и расслабление. После выполнения упражнений заключительной части занятия следует проанализировать и подвести итог занятия, зафиксировав свои впечатления и выполненную работу в дневник тренировок. После окончания тренировки необходимо выполнить гигиенические и восстановительные мероприятия (душ, различные ванны, сауны и т.п.).

Основной задачей является снижение физиологического возбуждения, регулирование эмоционального состояния. Переход от интенсивной тренировки к отдыху должен быть плавным, в противном случае могут возникнуть функциональные нарушения. Содержание заключительной части занятия предусматривает упражнения невысокой интенсивности [3].

Так занятия атлетической гимнастикой представляются контрбалансом современным когнитивным и эмоциональным перегрузкам в условиях увеличивающихся информационных потоков. Атлетическая гимнастика не только позитивно влияет на организм с физиологической точки зрения, но и придаёт бодрость духа, улучшает настроение, способствует эмоциональной разгрузке и снятию интеллектуальной усталости. Психологический эффект занятий атлетической гимнастикой особенно важен в условиях ускоряющегося цифрового мира, где за единицу времени происходит все больше событий и коммуникативных актов, а следовательно, увеличивается объём анализируемой информации, что является причиной стресса, хронического утомления и выгорания, в том числе и профессионального [2].

Одной из важных особенностей атлетической гимнастикой является её экономическая доступность. Занятия не требуют дорогого инвентаря, похода в спортзал, аренды помещения и пр., что особенно важно, учитывая сложное финансовое положение многих граждан в условиях экономического кризиса, который тоже отрицательно влияет на психологическое здоровье. В таких условиях занятия атлетической гимнастикой не просто рекомендуемы, но крайне желательны для современного человека цифровой эпохи.

Список литературы

1. Давыдов О.Ю. Влияние занятий атлетической гимнастикой на общую физическую подготовленность студентов вуза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 11 (81). – С. 48–52.
2. Давыдов О.Ю. Влияние занятий атлетической гимнастикой на показатели умственной работоспособности студентов // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2008. – № 7. – С. 217–224.
3. Пустовойтов Ю.Л. Атлетическая гимнастика как одно из направлений физического воспитания студентов. В сб.: Управление в социальных и экономических системах. Материалы международной научно-практической конференции / под ред. Ю.С. Руденко, Р.М. Кубовой, М.А. Зайцева. 2015. – С. 284–292.

4. Пустовойтов Ю.Л. Силовые качества мышц и методы их развития у студентов. В сб.: Наука и общество в эпоху технологий и коммуникаций. Материалы международной научно-практической конференции. 2016. – С. 754–760.

5. Самсоненко И.В. Технология формирования качества жизни студентов (на примере занятий атлетической гимнастикой) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 4. – С. 54–57.

6. Старцев М.С., Каймин М.А. Развитие силовых качеств у учащихся колледжей на занятиях атлетической гимнастикой // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 4. – С. 6–28.

ATHLETIC GYMNASTICS TECHNOLOGY AS A COUNTERBALANCE TO DIGITAL OVERLOAD

Pustovoitov Yu.L.,

Senior Lecturer, Humanities Department,

e-mail: ra636@yandex.ru,

Moscow Witte University

The article proves role and significance of athletic gymnastics as a means of cognitive and emotional discharge under increasing information streams and information overload. It presents a technology consisting of a complex of exercises at different stages that provide total invigoration of organism and psychological well-being.

Keywords: athletic gymnastics, exercise, training, overload, information stream, passive lifestyle, chronic fatigue