

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Ю.В. Блоцкая, Р.М. Роговик, С.Н. Ясковец

Мозырский государственный педагогический университет им. И.П.Шамякина,
monte-carlo92@mail.ru

Введение. Для обеспечения всестороннего физического развития студенческой молодежи необходимо постоянно совершенствовать учебный процесс по физическому воспитанию. Это предполагает использование различных форм, средств и методик проведения занятий по физическому воспитанию со студентами.

В последние годы наблюдается значительное снижение показателей здоровья студенческой молодежи, что связано с социальными, экологическими, экономическими и другими факторами. Увеличивается количество студентов специального медицинского отделения. Рост заболеваемости будущих специалистов высшей квалификации различных сфер деятельности не предвещает ничего хорошего, так как от их умственного и физического здоровья во многом зависит потенциал будущего нации.

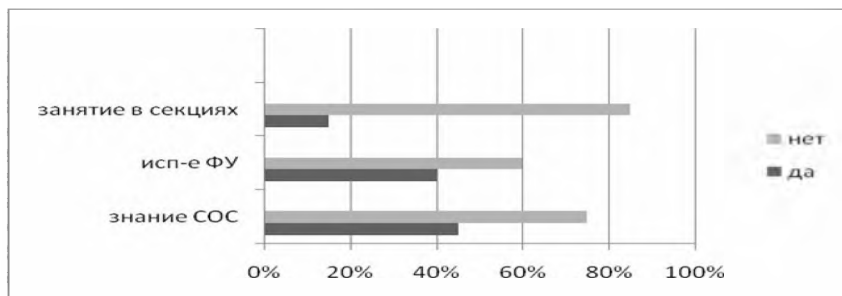
Поэтому задачей государства, общества, высшего учебного заведения является сохранение и укрепление здоровья студентов.

Проблема сохранения и укрепления здоровья находит свое решение в использовании нетрадиционных и оздоровительных систем по физическому воспитанию. [1]

Методы. С целью изучения интереса по использованию современных оздоровительных систем на занятиях по физическому воспитанию у студенток факультета иностранных языков УО МГПУ им. И.П.Шамякина мы провели экспериментальное исследование и социологический опрос.

Студенткам предлагалось ответить на вопросы по их отношению к занятиям фитнесом, шейпингом, ритмической гимнастикой и др.

Результаты опроса отражены на рисунке.



Результаты исследования. Анализируя ответы, мы пришли к выводу, что наиболее распространенными в студенческой среде из оздоровительных систем являются атлетическая аэробика, аэробика танцевальной направленности, фитнес-аэробика. Эти направления мы использовали при построении эксперимента.

В ходе проведения эксперимента на занятиях со студентами первого курса в одной группе мы использовали упражнения степ-аэробики, элементы фитнеса и шейпинга, а в другой группе занятия проводились в обычной форме.

Особенность использования аэробики, фитнеса и других систем состоит в том, что темп движений и интенсивность задается ритмом музыкального сопровождения. В них используются комплексы различных средств, оказывающих влияние на организм. Так, серии прыжковых и беговых упражнений влияют на сердечнососудистую систему, наклоны и приседания – на двигательный аппарат, методы релаксации – на центральную нервную систему. Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность суставов, беговые серии – выносливость, танцевальные – пластичность. В зависимости от применяемых средств занятия могут носить атлетический (шейпинг), танцевальный (фитнес), психорегулирующий (йога) характер.

Результаты проведенного эксперимента показали достаточно высокую эффективность предложенных форм организации занятий. Так, например, использование музыкального сопровождения освобождает преподавателя от ведения счета, что дает возможность осуществлять обучение: правильность выполнения, исправление ошибок, оценка действий занимающихся и др. На занятиях значительно улучшилась дисциплина. У студенток увеличилась умственная активность, успеваемость, уверенность в себе, эмоциональная устойчивость, снизилась напряженность и тревожность.

Выводы. Экспериментальное исследование показало, что использование на занятиях элементов современных оздоровительных систем дает возможность избегать монотонности и однообразия, увеличивает интерес к занятиям физическим воспитанием, позволяет выполнять упражнения с большим интересом и эффективностью.

Таким образом, внедрение средств современных оздоровительных систем в учебный процесс благотворно влияет на повышение физической активности студентов.

Литература:

1. Физическая культура: типовая программа для высших учебных заведений/ сост. В.А. Коледа [и др.] – Минск: ВИВЦ, 2008. – 60с.