

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ

А.А. Борисок, Н.Н. Тукач

Мозырский государственный педагогический университет имени
И. П. Шамякина, Мозырь, Республика Беларусь

Введение. Целью учебной дисциплины «Физическая культура» в высшем учебном заведении является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности [1, 7].

Тематика практических занятий по физической культуре для групп основного учебного отделения состоит из общей и специальной физической подготовки, видов спорта, профессионально-прикладной физической подготовки, современных оздоровительных систем и контроля в процессе занятий физическими упражнениями [1, 20].

С учетом материально-технической базы факультета дошкольного и начального образования (ДиНО) в УО МГПУ имени И. П. Шамякина в период со второй половины ноября по первую половину апреля до 35% учебных занятий посвящены современным оздоровительным системам. С целью повышения двигательной активности студентов вместе с общепринятыми средствами используется стэп-аэробика. Структура учебного занятия состоит из базовых шагов, упражнений на стэп-платформе, атлетической гимнастики с использованием нетрадиционного оборудования, элементов калланетики и шейпинга, завершается занятие релаксационными упражнениями.

Цель нашего исследования – провести анализ организации учебного процесса и определить реакцию организма на физическую нагрузку в процессе занятий по физической культуре с применением современных оздоровительных систем (на примере 6 учебных групп (n = 90) по специальности «Дошкольное образование. Физическая культура» на факультете ДиНО в УО МГПУ имени И. П. Шамякина).

В процессе исследования использовались следующие *методы*: педагогическое наблюдение, опрос, описание и обобщение, математические методы статической обработки полученных данных, сравнительное изучение функционального состояния в процессе занятий.

Анализ организации учебных занятий включал:

- ✓ проведение хронометража учебного занятия;
- ✓ определение общей и моторной плотности занятия;
- ✓ измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) у группы студентов и преподавателей, участвующих в эксперименте;
- ✓ составление индивидуальных физиологических кривых.

Данные исследования проводились в период с 15 ноября 2010 г. по 31 марта 2011 г.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе педагогических наблюдений на начальном этапе выявилось, что работоспособность в группах студентов при выполнении упражнений с применением современных оздоровительных систем имела средний уровень. Обязательный самоконтроль самочувствия показал, что 20% студентов не справлялись с нагрузкой до конца занятий, 33,3% имели высокий уровень, 46,6% – средний уровень работоспособности.

При проведении хронометража занятий определили, что 11,1% времени уходит на проверку знаний по требованиям техники безопасности; 2,2% – на прием рапорта, проверку присутствующих и постановку задач; 7,8% времени тратится на организационные моменты (перестроения, подготовку и уборку инвентаря); 5,6% – на переодевание и 73,3% – на выполнение упражнений. Таким образом, моторная плотность занятия составляет 81,4%.

Функциональное состояние организма студента зависит от интенсивности выполнения упражнений. На протяжении всего занятия проводились измерения ЧСС после каждой группы упражнений. На основании показателей пульсометрии мы определяли реакции сердца на физическую нагрузку, вызванные определенным упражнением, а также динамику этих реакций на протяжении всего занятия. Данные измерений ЧСС (за 10 с) позволяют составить «кривую нагрузки» во время занятия (рисунок).



Рисунок – Индивидуальная физиологическая кривая в экспериментальных группах

На основании сравнительного анализа мы выделяем следующие исследуемые группы:

Группа А – студенты, систематически занимающиеся физическими упражнениями в учебное время с уровнем физической подготовленности выше среднего; *группа Б* – студенты, имеющие пропуски занятий по физической культуре без уважительной причины более 60%, с уровнем физической подготовленности ниже среднего; к *группе С* можно отнести преподавателей факультета, систематически занимающихся физической культурой более 15 лет.

В группе А наблюдается повышение ЧСС к исходному от 134,4% до 137,5%, восстановление ЧСС на второй минуте; в группе Б ЧСС повысилась от 153,7% до 164,3%, восстановление ЧСС на второй минуте с последующим его повышением; в группе С повышение ЧСС к исходному – от 122% до 150%, с восстановлением ЧСС на первой минуте после окончания занятия.

Педагогические наблюдения на конечном этапе показали, что при систематическом выполнении упражнений с применением современных оздоровительных систем повышается работоспособность студентов и мотивация к занятиям. При обязательном самоконтроле самочувствия 7,8% студентов не справлялись с нагрузкой, 64,4% – имели высокий уровень, 27,7% – средний уровень работоспособности.

При опросе 70% студентов высказали мнение, что применение в учебном процессе современных оздоровительных систем способствует повышению функциональных возможностей организма и мотивации к занятиям физической культурой в учебное и внеучебное время.

Основными условиями использования стэп–аэробики в оздоровительных целях в процессе учебных занятий являются:

- ✓ соблюдение принципов постепенности и систематичности, от простого к сложному;
- ✓ отсутствие выраженного утомления во время занятий стэп–аэробикой;
- ✓ определение степени физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей и физического состояния организма на данный момент;
- ✓ снижение нагрузки в случае возникновения чувства вялости, апатии, сонливости, усталости после выполнения упражнений;
- ✓ подбор ритма музыки в соответствии с физической подготовленностью студентов.

Следовательно, можно сделать вывод, что применение современных оздоровительных систем в учебном процессе повышает работоспособность и мотивацию к занятиям физической культурой; систематические занятия физической культурой на протяжении длительного времени благотворно влияют на здоровье и функциональные возможности организма человека; реакция организма на физическую нагрузку зависит от систематичности занятий и физической подготовленности.

Литература:

1. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост. : В. А. Коледа [и др.]; под ред. В. А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.