

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК УСЛОВИЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Т.С.Демчук, Т.А.Самойлюк

Брестский государственный университет им. А.С.Пушкина, phiscult@brsu.brest.by

В последние годы все больше прослеживается отрицательная динамика в состоянии здоровья студентов, причем от курса к курсу тестируемые показатели физической подготовленности склонны к ухудшению. Образовательный процесс в вузе характеризуется возрастающей гиподинамией, большими психофизиологическими нагрузками, что предъявляет высокие требования к функциональному состоянию и общей работоспособности студентов. Поэтому регулярные занятия физическими упражнениями после интенсивной умственной работы являются для студентов одним из наиболее эффективных средств переключения нервной деятельности и создания предпосылок для повышения их работоспособности и укрепления здоровья.

Двигательная активность повышает адаптационные возможности человека, сопротивляемость организма заболеваниям, поддерживает уровень здоровья, поэтому физическая культура является мощным средством сохранения и укрепления здоровья. Однако, оздоровительная роль двигательной активности проявляется лишь при условии, когда физические нагрузки по количеству и качеству адекватны возможностям занимающихся.

Анализ педагогической литературы показал, что сейчас большое оздоровительное значение имеют научные обоснования к использованию средств и методов физической культуры, направленных на повышение эффективности занятий. Важнейшим фактором, который обеспечивает оздоровительное влияние средств физической культуры, является выбор определенных соотношений применяемых средств, а также методически правильное сочетание их при условии оптимальной дозировки.

Задача нашего исследования заключалась в разработке и апробации определенных средств физической культуры с целью повышения уровня функционального состояния сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. С целью ее решения нами был проведен эксперимент, который осуществлялся на базе БрГУ имени А.С.Пушкина. Для организации эксперимента нами были сформированы экспериментальная и контрольная группы студентов. В контрольной группе занятия по физической культуре проводились на традиционной основе. В экспериментальной группе учебные занятия проводились с определенным выбором средств физической культуры (ритмическая гимнастика и различные ее направления). Группы студентов выбирались по приблизительно равному уровню физической подготовленности. Контрольная группа – 37 студентов исторического факультета (основная группа), экспериментальная группа – 35 студентов юридического факультета (основная группа).

Экспериментальная работа проводилась в 3 этапа. На первом этапе (сентябрь 2008г.) были поставлена следующая задача – определить индекс функциональных изменений (ИФИ), который позволил выявить процент студентов с удовлетворительной адаптацией к физическим нагрузкам. Результаты, полученные при обследовании студентов, были приняты нами за исходные при организации и проведении экспериментальной части исследования.

На втором этапе (октябрь 2008г. – апрель 2009г.) проходили занятия по физической культуре с преимущественным использованием средств физической культуры как ритмическая гимнастика с различными направлениями, которые способствуют совершенствованию двигательных навыков оздоровительного характера с использованием окружающих сил природы и гигиенических факторов.

Проведение занятий по ритмической гимнастике имеет ряд преимуществ: пользуется интересом у студенческой молодежи, не требует специально оборудованных помещений, музыкальное сопровождение повышает настроение и общего самочувствие студентов. А главное, способствует улучшению физической подготовленности организма, совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой системы, развитию гибкости, повышению мышечного тонуса. Программы занятий разрабатывались преподавателями кафедры физической культуры и представлены в следующих направлениях:

1. ритмическая гимнастика с элементами художественной гимнастики;
2. ритмическая гимнастика с элементами танцев (вальс и рок-рол);
3. ритмическая гимнастика с элементами йоги и пилатеса;
4. аквааэробика (гидроаэробика).

На заключительном этапе (апрель 2009 г.) мы подводили итоги проделанной работы. Так, определение значения ИФИ в начале и конце эксперимента позволили определить процент студентов, которые относятся к группе лиц с удовлетворительной адаптацией к физическим нагрузкам. Этот показатель до начала занятий по физической культуре составил 53% студентов юридического и 47% исторического факультетов, в конце эксперимента – 71% юридического и 58% исторического факультетов, что подтверждает эффективность проделанной работы.

Таким образом, целенаправленное использование ритмической гимнастики в различных направлениях повысило функциональные резервы организма студентов, что привело к увеличению процента учащихся с удовлетворительной адаптацией к физическим нагрузкам.

Также целенаправленное использование ритмической гимнастики на занятиях по физической культуре позволяют удовлетворить естественные потребности студентов в двигательной активности, оптимизировать на

этой основе физическое состояние и развитие организма, и формировать положительное отношение к занятием физической культурой.