

ных отягощений. Так при работе с 40%-ным весом площадь ЭМГ, соответствующая БДЕ составляла в первом движении 3%, в остальных – 5–6%, соответствующая промежуточным ДЕ – 10% и 15–20% соответственно.

Существенные изменения величин максимального усилия и средней скорости движений, отмеченные при наступлении утомления, при увеличении веса отягощения, а также при осуществлении ударной стимуляции мышц не всегда сопровождались существенными изменениями электромиографических показателей. Так у спринтеров II разряда при увеличении веса отягощения с 20 до 40% от максимума существенно возросла величина максимального усилия и уменьшилась средняя скорость движений, а динамика относительных площадей ДЕ была неустойчивой.

Заключение. Наше исследование подтверждает, что ЭМГ может выступать в качестве эквивалента механических явлений. Вместе с тем, для определения направленности воздействия на свойства нервно-мышечного аппарата использование электромиографии не является обязательным. Необходимая информация может быть получена с использованием тензодинамо- и механографии.

Список литературы

1. Зимкин Н.В., Цветков М.С. Физиологическая характеристика особенностей сократительной деятельности мышц стайеров и спринтеров // Физиология человека. – 1988. – т. 14. – № 1. – С. 129–137.
2. Шацкий Г.Б., Крысанов В.П. Электрофизиологическая характеристика концентрического и ауксотонического режимов работы мышц у юношей-спринтеров 15-16 лет в условиях использования тренажерного устройства с ударным воздействием // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. Вып. 26. – Мн.: Полымя, 1996. – С. 45–47.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРАДИЦИОННЫХ И ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Т.А. Шелешкова, С.Л. Сороко
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Актуальность темы вызвана необходимостью изучения способов, методов и механизмом формирования мотивационной сферы студенческой молодёжи и исследования динамики роста её мотивационных потребностей во время занятий по физическому воспитанию [1].

Цель исследования - определение эффективности использования аэробики как инновационной технологии в мотивации студентов к здоровому образу жизни.

Достижение этой цели осуществлялось через решение следующих задач:

- изучение особенностей использования упражнений аэробики на развитие физических качеств и здоровья студенческой молодёжи;
- проведение сравнительного анализа полученных результатов;
- выявление интересов студентов в обозначенной нами области, и, в целом, определение уровня их мотивационной сферы.

Материал и методы. Исследование проводилось на базе педагогического факультета ВГУ имени П.М. Машерова. Эксперимент проводился в три этапа: 1) октябрь - декабрь 2010 года (студенты 1 курса); 2) февраль - апрель 2011 года (студенты 2 курса); 3) октябрь - декабрь 2012 года (студенты 3 курса). Студенты 1

курса занимались по типовой программе физического воспитания, а студенты 2 и 3 курсов - по экспериментальной программе, в которую были включены и занятия по комплексу классической аэробики. Причём как до, так и после эксперимента во всех студенческих группах было проведено тестирование уровня развития физических качеств.

При изучении данной проблемы нами использовались как общепедагогические, так и формально-логические методы, а также такие специальные методы, как: анализ научных источников, педагогические наблюдения, математическая обработка полученных результатов исследования педагогического эксперимента.

Результаты и их обсуждение. Преподаватели кафедры физического воспитания и спорта Витебского государственного университета имени П.М. Машерова ежегодно проводят анкетирование первокурсников с целью выяснения наиболее популярных у молодёжи видов спорта и оздоровительных видов гимнастики. Было выявлено, что наиболее популярными у девушек видами оздоровительных занятий были названы аэробика и шейпинг, а у юношей – атлетическая гимнастика и бодибилдинг. Из видов спорта девушки отдают предпочтение волейболу, а юноши футболу и восточным единоборствам. На последующих местах по популярности находятся спортивные игры и оздоровительное плавание.

В занятиях по физической культуре приоритет был отдан ритмической гимнастике, поскольку 73,8 % респондентов отдали ей предпочтение. Полученные результаты исследования подтвердили сформулированную нами гипотезу о том, что у студентов, занимающихся классической аэробикой, показатели физической подготовки и уровень мотивационной сферы оказались значительно выше в сравнении со студентами, работавшими по типовой учебной программе. Применение нетрадиционных упражнений аэробики позволяет студентам разнообразить движения, улучшить общее состояние организма, исправить или скорректировать те или иные недостатки фигуры. Сразу отметим, что здесь важен выбор оптимального комплекса упражнений, включающего в себя ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость. Регулярные занятия аэробикой направлены на поддержание тела в тонусе, тренировку мышц и кожи, общее оздоровление организма. В свою очередь приобретение знаний о здоровом образе жизни носит не абстрактный характер, а способствует развитию основных физических качеств, позволяющих выработать устойчивый интерес к занятиям физической культуры, совершенствовать приобретённые умения и навыки.

В ходе эксперимента выяснилось, что главную трудность для преподавателя физической культуры и аэробики представляет решение сложной психолого-педагогической задачи по формированию мотивационной сферы студента. Для этого надо понимать и саму структуру мотивационной сферы, и знать механизмы её формирования в различных областях, включая физическую культуру с элементами аэробики. Проанализировав возможности различных видов оздоровительной гимнастики, мы выяснили, что отдельный вид не может отвечать всем требованиям всесторонней физической подготовки студентов. Более того это не способствует также актуализации мотивационной сферы студентов. Соответственно возникла необходимость проведения занятий интегрировано: с элементами различных видов гимнастики, применяя при этом необходимые блоки упражнений для развития тех или иных умений, навыков и качеств.

Наряду с применявшимися ранее традиционными комплексами, нами разработаны также гимнастические комплексы с элементами степ-аэробики, шейпинга и др. Причём эти комплексы разработаны так, что их можно использовать как для утренней гимнастики, так и в процессе всего учебного дня. Особое вни-

мание при этом мы уделяем комплексам с использованием различных предметов. В процессе выполнения таких комплексов формируется правильная осанка, красивая походка. После ознакомления студентов с различными комплексами и их первичного усвоения для закрепления и технического совершенствования эти комплексы включаем теперь в подготовительную часть занятий физической культуры. Кроме того, закреплению и совершенствованию приобретённых умений и навыков способствует самостоятельное проведение студентом занятий с учебным подразделением, на которых отрабатываются до автоматизма элементы различных гимнастических комплексов. При этом следует отметить, что полностью подтвердилось и другое наше предположение о том, что интерес к аэробике не только не ослабевает, а, напротив, усиливается к выпускному курсу. Это вселяет надежду на то, что и в последующей трудовой деятельности педагога будут заниматься физкультурой и спортом и будут на профессиональном уровне культивировать и пропагандировать в молодёжной среде здоровый образ жизни.

Заключение. Таким образом, не только теоретически, но и экспериментально было подтверждено, что использование упражнений классической аэробики способствует не только развитию у студенческой молодёжи силы мышц рук, ног, брюшного пресса, но и значительно повышает уровень их положительной мотивационной сферы, которая включает в себя и морально-эстетическую составляющую. Далеко не последнюю роль здесь занимает музыкальное сопровождение занятий по аэробике. Музыка, как правило, вызывает у студентов положительные эмоции, оптимистическое настроение, что существенно повышает не только их интерес к занятиям по физической культуре, но и к учебно-воспитательному процессу в целом. В целом же несомненно, что применение нетрадиционных упражнений аэробики позволяет студентам укрепить своё здоровье, разнообразить движения, улучшить общее состояние организма, исправить или скорректировать те или иные недостатки фигуры и содействует всестороннему и гармоничному развитию личности.

Список литературы

1. Шелешкова, Т. Формирование мотивационной сферы студентов в процессе занятий физической культурой: теоретические и практические аспекты / Т.А. Шелешкова. – В сб. научных статей и материалов «Актуальные проблемы в изучении и преподавании общественно-гуманитарных наук (дисциплин)». – Витебск: ВФ УО ФПБ «Международный университет «МИТСО». – 2012г. – С.516-518.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

*В.Г. Штак, Г.Б. Шацкий
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

В настоящее время с особой остротой обозначилась проблема низкого уровня физического и психического здоровья населения страны, в первую очередь подрастающего поколения [1]. В обществе растёт понимание того, что здоровье человека в большей степени детерминировано его образом жизни и стилем поведения, чем внешними по отношению к индивиду факторами, включая систему здравоохранения и состояние окружающей среды, и таким образом тесно связано с личной информированностью и общей культурой [2]. Наиболее существенным