

## **ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ СОВРЕМЕННЫМИ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ**

*Т. А. Шелешкова, И. М. Ольшанко, В. К. Кульков  
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

В связи с возникновением в Республике Беларусь новой политической и экономической ситуации, перед работниками физического воспитания была поставлена задача по изменению приоритетов работы в пользу оздоровительной направленности. Это потребовало разработки новых форм организации физкультурной деятельности, которые в максимальной степени должны были бы удовлетворить различные запросы населения с учетом физического развития, возрастных и половых различий. Учебная программа по физическому воспитанию высших учебных заведений позволяет заниматься поиском наиболее эффективных направлений этой работы. Поэтому, приступая к планированию физкультурных мероприятий по оздоровлению студентов, кафедра физического воспитания начала ежегодно проводить анкетирование студентов первого курса с целью выяснения наиболее популярных у молодежи видов спорта и оздоровительных видов гимнастики. Из анализа анкет было выявлено, что наиболее популярными у девушек видами оздоровительных занятий были аэробика и шейпинг, у юношей атлетическая гимнастика и бодибилдинг, из видов спорта – восточные единоборства. Результаты анкет были предсказуемы, так как в последнее время началось открытие новых физкультурно-оздоровительных центров, фитнес клубов, имеющих в своем арсенале тренажерные устройства, хорошо оборудованные залы, мини бассейны и деятельность этих клубов была широко разрекламирована в средствах массовой информации. Однако при проведении бесед со студентами, основная их часть не могла ответить на вопросы, в чем различие современных видов оздоровительной гимнастики, какие качества и двигательные навыки они развивают.

Поэтому для ориентации студентов в выборе различных форм оздоровительной гимнастики мы попытались в графическом виде отобразить известные в настоящее время виды физических занятий. В таблице осуществляется попытка дать классификацию основным видам оздоровительной гимнастики, выявить их направленность на развитие основных двигательных качеств и навыков и воздействие на коррекцию фигуры и формирование пластики движений, определить специфические задачи каждого вида.

Актуальность этих исследований обусловлена тем, что до настоящего времени недостаточно известно содержание и особенности дозированных нагрузок в комплексных занятиях, сочетающих средства физического воспитания различной направленности и мероприятия по восстановлению (баня, сауна), обеспечивающих достаточный оздоровительный эффект.

Учитывая большую популярность комплексных форм оздоровительных занятий, сочетающих средства ритмической и атлетической (тренажерной) гимнастики, а так же ритмической гимнастики и плавания, кафедра физвоспитания и спорта приступила к разработке учебной программы и практическому внедрению в учебный процесс комплексов ритмической гимнастики. Для удовлетворения запросов студентов спортивный клуб открыл факультативные отделения по ритмической гимнастике. Внедрение гимнастических комплексов в учебный процесс позволило сформировать у девушек мотивационный фон, создать предпосылки к наполнению факультативных отделений и избрать средства физической культуры, как основную составляющую здорового образа жизни.

Совершенствуя формы работы по оздоровлению студентов, кафедра физического воспитания начала разработку методических рекомендаций, так как технологии новых форм комплексных занятий оздоровительной гимнастики не получили научного и методического обоснования и обеспечения. Рекомендации предусматривали внедрение в практику научно-обоснованных технологий комплексных занятий, сочетающих разнообразные средства физического воспитания позволяющих удовлетворить потребность студентов в выборе доступных и эффективных форм физической активности с целью сохранения уровня отдельных отстающих функций, развитию физических качеств, коррекцию фигуры и осанки. Систематизация различных форм оздоровительной гимнастики позволила нам разработать технологические карты занятий для студентов, где были учтены, как данные физической подготовки молодежи, так и возможность выбора наиболее приемлемых форм занятий. Проведенные мероприятия позволили сформировать устойчивый интерес молодежи к занятиям современными формами физических упражнений и стремление к повышению своего уровня физической подготовленности.

