

тания. Поэтому гимнастика является одним из основных средств физического воспитания и оздоровления детей, школьников, учащейся и армейской молодежи, взрослого населения.

Специалист по физической культуре после обучения в ВУЗе (как и каждый имеющий отношение к преподаванию) должен быть хорошо образованным человеком, хорошо знать и понимать свой предмет, изящно владеть своими действиями, т.е. сочетать в себе единство разносторонних научных знаний, умений, двигательных действий, иметь основы практического опыта обучения занимающихся.

В разделе «знаний» в его практической деятельности будут востребованы знания: 1. Гимнастика в системе физического воспитания. 2. Классификация и содержание видов гимнастики. 3. Основные средства гимнастики. 4. Основы техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах, опорных прыжков, акробатических упражнений. 5. Методика обучения гимнастическим упражнениям. 6. Формы и методические особенности занятий с различным контингентом занимающихся. 7. Организация и проведение соревнований, спортивных праздников, массовых оздоровительных мероприятий и др. 8. Терминологию гимнастических упражнений. 9. Эволюция содержания и развития видов гимнастики.

Выпускник факультета физической культуры и спорта должен уметь: профессионально объяснять и демонстрировать технику выполнения гимнастических упражнений. 2. Страховать, оказывать помощь, осуществлять контроль и управлять процессом обучения. 3. Разрабатывать документы планирования, составлять комплексы упражнений с развивающей и оздоровительной направленностью. 4. Использовать разносторонние формы занятий, подбирать средства и методы обучения с учетом возрастных, половых, морфофункциональных, индивидуальных особенностей, уровня физической и технической подготовленности занимающихся.

В своей практической деятельности выпускник ФФКиС ВУЗа должен опираться на довольно обширный круг профессионально-педагогических умений и навыков: изготовление простейшего спортивного инвентаря и оборудования; организация массовой физкультурно-оздоровительной работы, турпоходы; воспитание актива помощников в коллективе физкультуры; владение словом и голосом в процесс занятий; осуществление связи с врачом, коллегами, родителями, спонсорами; знание основ финансовой работы, менеджмента, обеспечение безопасности занятий и соревнований; устройство спортзалов, площадок и способы размещения снарядов и оборудования; умение пользования современными средствами ТСО, компьютером, Интернетом, умение по хозяйски приобретать и сохранять гимнастические снаряды и спортивный инвентарь.

В разделе знаний по МРВ он должен знать методику преподавания гимнастических упражнений под музыку, а в разделе умений – уметь выбрать место, грамотно (по гимнастической терминологии) назвать, объяснить и показать под соответствующее музыкальное сопровождение конкретное упражнение, подать команды (распоряжения) для его начала и окончания, контролировать процесс выполнения упражнений, видеть ошибки учащихся и помогать им в их исправлении, добиваясь, высокого качества исполнения. Для эффективного и эмоционального учебного процесса он должен уметь готовить музыкальные записи занятий.

В ритмической гимнастике выпускнику ВУЗа (гимнасту) необходимо знать эволюцию данной дисциплины; основные средства, методику, содержание, структуру различных форм занятий; варианты и структуру уроков; правила составления комплексов и цепочек движений; этапы и циклы обучения; воздействие упражнений ритмической гимнастики на системы и функции организма занимающихся, гигиенические требования к условиям занятий и занимающимся; контроль и самоконтроль за состоянием организма и развитием основных физических качеств.

Таким образом, при взаимосвязанном использовании приобретенного во время учебы в вузе запаса образования – профессиональных знаний, умений, навыков – выпускник ФФКиС сможет в полной мере быть подготовленным к реализации главной цели физического воспитания – воспитание физической культуры личности.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ СО СТУДЕНТКАМИ ВУЗА

Е.И. Мартынова, Г.Б. Шацкий

Аэробика прочно вошла в жизнь современного общества как часть оздоровительного фитнеса. На современном этапе можно четко выделить три ее уровня: спортивная аэробика; фитнес-аэробика; оздоровительная аэробика.

Дальнейшее развитие оздоровительной аэробики связано со следующими направлениями: поиском новых методик; расширением научно-исследовательских программ; широким использованием современных методов тестирования функционального состояния и физической подготовленности занимающихся; индивидуализацией системы оздоровительной тренировки; развитием аэробики в единстве с общей концепцией здорового образа жизни.

Цель исследования – повышение эффективности занятий и мотивационного отношения на основе комплексного подхода к использованию различных видов оздоровительной аэробики в учебно-тренировочном процессе со студентками УО «Витебская государственная академия ветеринарной медицины» (УО «ВГАВМ»).

Предполагается, что проведение учебных занятий по блоковому принципу позволит повысить эффективность физического воспитания студенток в высших учебных заведениях.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; анкетирование; педагогические наблюдения; педагогические контрольные испытания; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Исследование проводилось в 2007-08 гг. В педэксперименте участвовали 2 группы по 25 девушек. Возраст испытуемых 18-21 год.

В экспериментальной группе тренировочный процесс был организован на основе комплексного подхода по блоковому принципу. В контрольной группе восемь видов аэробики проводились в линейной последовательности друг за другом в течение трех месяцев. Занятия проводились три раза в неделю. Длительность занятий, интенсивность упражнений были одинаковыми. Выбор оптимальной величины тренировочной нагрузки, а также продолжительности, интенсивности и частоты занятий определялся уровнем физического развития, функционального состояния, физической и технической подготовленностью студенток.

Анкетный опрос показал, что наиболее популярными видами аэробики являются классическая и степ-аэробика. Середину рейтинга занимают калланетика, пилатес, сайклинг. Завершают список аэробика с резиной, с гантелями, со скакалкой. Среди опрошенных студенток занималось аэробикой – 65%, слышали об этом – 98%, не занимались – 35%.

Наиболее высокой мотивацией занятиями оздоровительной аэробикой среди опрошенных является: снижение веса, коррекция фигуры, снятие стресса, общение, развитие качеств, укрепление здоровья.

В процессе педагогических наблюдений было определено фактическое содержание занятий по наиболее популярным видам оздоровительной аэробики, определены средства и методы проведения занятий, направленных на оптимизацию функционального состояния занимающихся. Установлено, что время, необходимое для поддержания оптимальной физической формы на занятиях по оздоровительной аэробике, составляет около 60 минут при 2-4 занятиях в неделю. Наиболее целесообразно использовать трехразовые занятия в неделю.

До начала эксперимента не наблюдалось достоверных отличий между испытуемыми экспериментальной и контрольной групп по результатам всех проводимых испытаний, а сами показатели соответствовали среднему уровню.

Исследование физического развития, функционального состояния, физической и технической подготовленности студенток в конце педагогического эксперимента, выявило значительное улучшение в группах, в которых применялся комплексный подход к проведению занятий оздоровительной аэробикой.

Анализ материалов исследования позволил выявить следующее.

1. Анкетирование студенток показало, что основными мотивами занятий оздоровительной аэробикой является снижение веса – 94%, коррекция фигуры – 89%, общение со сверстниками – 86%, увеличение двигательной активности – 76%, укрепление здоровья – 73%, снятие стресса – 65%, развитие физических качеств – 63%, улучшение функциональных возможностей – 61%.

2. Анализ анкетных данных исследования показал, что наиболее популярными видами оздоровительной аэробики являются классическая – 97%, степ – 95%, фитбол – 87%, аква-аэробика – 84%, йога – 82%, танцевальная (танец живота – 78%, латина – 69%), калланетика – 64%, пилатес – 62%, шейпинг – 60%, со скакалкой – 36%, с гантелями – 51%, с резиной – 55%.

3. Комплексный подход к занятиям по оздоровительной аэробикой по блоковому принципу оказал существенное влияние на физическое развитие занимающихся.

На заключительном этапе обследования в экспериментальной группе средняя масса тела уменьшилась с 60,7 кг до 57,5 кг ($p < 0,05$), в контрольной группе с 60,5 кг до 59,7 кг ($p > 0,05$).

4. Комплексный подход к занятиям по оздоровительной аэробикой по блоковому принципу показал высокую эффективность для повышения функционального состояния испытуемых.

У студенток экспериментальной группы показатели степ-теста возросли с 59,8 до 70,2 усл. ед. ($p < 0,05$). ЧСС снизилась с 75 до 71 уд/мин ($p < 0,05$), а ЖЕЛ увеличилась с 2,2 до 2,7 л. ($p < 0,05$).

4. Систематическое применение комплексного подхода занятий оздоровительной аэробикой в экспериментальной группе привело к существенному повышению показателей физической подготовленности испытуемых. Количество отжиманий в упоре стоя возросло с 36 до 45 ($p < 0,05$). Подвижность позвоночного столба увеличилась с 2,9 до 4,3 балла ($p < 0,05$).

6. Комплексный подход к занятиям по оздоровительной аэробикой по блоковому принципу оказал существенное влияние на техническую подготовленность занимающихся.

В экспериментальной группе оценки техники возросли: с 2,6 до 4,5 балла – классическая, с 2,9 до 4,4 – степ, с 3,5 до 4,7 – фитбол (везде $p < 0,05$). В контрольной группе: с 2,5 до 3,3 балла – классическая, с 2,8 до 3,0, – степ, с 3,3 до 3,7 – фитбол (везде $p > 0,05$).

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА

Н.М. Медвецкая

Частью физкультурного сознания является способность суждения о явлениях физической культуры и спорта, идеальные представления о физическом совершенстве и красоте человеческого тела, непосредственные и опосредованные физкультурно-спортивные интересы.

В ходе практических занятий у студентов развивается физкультурно-спортивное мышление: готовность совершенствовать техническое мастерство и ориентироваться во времени, пространстве и игровой ситуации и проявлять творческий подход к решению различных спортивно-игровых задач. Это обеспечивает формирование у них потребностей в сохранении здоровья, организованной физической деятельности.

С целью выяснения оценки студентами значения их учебной деятельности в воспитании различных социально-психологических и физических качеств проведены исследования студентов Витебского государственного университета им. П.М. Машерова.

Социологическим мониторингом опрошены юноши и девушки факультета физического воспитания и спорта (ФФКиС) и будущие социальные работники факультета социальной педагогики и психологии (ФСПиП) в количестве 120 человек. Возраст респондентов 18-20 лет.

В первом вопросе студентам обоих факультетов предлагалось дать ответ, часто ли они занимаются физической культурой и спортом. Респонденты – будущие социальные работники ответили неоднозначно: юноши – 54%, девушки (составляющие 87% студентов факультета) – только 38%, причем в основном во время учебных занятий.

Из ответов данной группы исследованных следует, что они предпочитают проводить свободное от учебы время на стадионе и спортивных секциях (в среднем 25%), в физкультурно-оздоровительных комплексах (15%) и в других местах – в пределах 1%.

В ответах студентов факультета физического воспитания и спорта – 99,5% активно занимающихся лиц на учебных занятиях и 96% – в спортивных секциях (значительный процент первокурсников, кандидатов и мастеров спорта).

Выявлены и различия в причинах нежелания или невозможности активно заниматься физическими упражнениями студентами – не физкультурниками:

- Учебные занятия проводятся неинтересно;
- В залах нет современного оборудования (тренажеров);
- Не учитываются желания и физиологические способности (особенно, у девушек).

Таким образом, из ответов всех респондентов можно проследить основные причины методического, организационного и личностного плана.

Далее была поставлена задача выявить достаточно объективную информацию об их отношении к постановке физического воспитания учащейся молодежи; определить влияние на формирование у студентов физкультурно-спортивных потребностей и интересов; оценить их жизненные позиции на сохранение и укрепление своего физического и психического здоровья.

Результаты исследований представлены в таблицах.

Таблица 1

Влияние на оценку значимости своего здоровья студентами (%)

Варианты ответа	ФФКиС		ФСПиП	
	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Телевидение	2	2	40	45
2. Родители, близкие	5	10	40	30
3. Друзья, товарищи	18	15	12	15
4. Тренер – преподаватель	75	73	8	10
5. Преподаватели физкультуры	65	75	45	48
6. Медицинские работники	6	5	15	16