

Заключение. Формирование у студенческой молодежи положительной мотивации к двигательной активности, физическому совершенствованию и к ценностям физической культуры является необходимым условием эффективности процесса физического воспитания в вузе.

Использованная литература

1. Василюк, Ф.Е. Психологические механизмы мотивации человека / Ф.Е. Василюк. – М.: Наука, 1990. – 288 с.
2. Виленский, М.Я. Формирование физической культуры личности учителя в процессе его профессиональной подготовки: дис. ... д-ра пед. наук в форме науч. докл.: 13.00.01 / М.Я. Виленский. – М., 1990. – 84 с.
3. Караваева, Е.Л. Научно-методическое обеспечение физического воспитания учащейся молодежи в средних и высших профессиональных учебных заведениях: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Е.Л. Караваева. – Алматы, 2008. – 270 л.

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ»**

М.В. Чайченко, Л.В. Галанова, В.Ф. Галанов

Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Российская Федерация
e-mail: gama79@yandex.ru

Актуальность. Современные исследователи в области физической культуры и спорта отмечают пониженный уровень здоровья студентов, низкую заинтересованность в практических занятиях физической культурой. В настоящее время мы стоим на грани коллапса нынешней системы физического воспитания. Несовершенные формы и методы нуждаются в регулировании действующей системы физического воспитания. В работе представлено использование оздоровительных фитнес-технологий в вариативной части программы элективных дисциплин по физической культуре и спорту. Рабочая программа специализирована для студентов вузов неспортивных направлений подготовки.

Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: «Оздоровительные виды гимнастики» принадлежит вариативной части Блока 1 Дисциплины (модули) учебного плана. Своевременность данной работы определяется необходимостью развития физической культуры личности и способности овладения системой практических умений и навыков, гарантирующих сохранение и укрепление здоровья, роста интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, модернизации психофизических способностей, качеств и свойств личности; литогенез установок на здоровый образ жизни; конструирование фундамента для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в стремлениях последующих жизненных и профессиональных признаний. [1, 2].

Одной из настоятельных задач современности является совершенствование физических качеств молодых специалистов. Ядром системы физического воспитания в учебных заведениях РФ являются обязательные занятия по предмету «элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Целью нашей опытной работы стал поиск и последующее внедрение эффективных оздоровительных фитнес-технологий в вариативную часть рабочей программы по предмету «элективные дисциплины по физической культуре и спорту: «Оздоровительные виды гимнастики»».

Для решения поставленной цели использовались следующие **методы**: анализа и обобщения научно-методической литературы, социологические и педагогические методы исследования.

Обсуждение результатов. Предмет обсуждения совершенствования качества образовательной среды нуждается в постоянной дискуссии со стороны специалистов. В ряде экспериментальных работ установлено, что у студентов, привлеченных в регулярные занятия физической культурой и спортом, а также проявляющих в них вполне высокую активность, ранжируется распланированный стереотип режима дня, зримо преумножается уверенность в себе и поведении, фиксируются положительные крены в развитии престижных установок, а также высокая жизненная активность. Именно поэтому студенту просто необходимы занятия физической культурой, неизбежен поиск новых путей решения данного вопроса.

В ценностях нашего университета заведено уделять особое внимание развитию массовой физической культуре и спорту. Но проблема в том, как заинтересовать молодое поколение к занятиям физическими упражнениями и поддерживать интерес к самостоятельным занятиям.

Безусловно, что мотивационная составляющая приобщения студентов к занятиям физическими упражнениями играет центральную роль.

Занятия физической культурой и спортом воплощаются под влиянием определенных импульсов, оснований, обозначающихся в роли движущей силы в учебной деятельности студентов. Можно найти массу причин низкой посещаемости занятий физической культурой и спортивных секций: недостаток спортивных сооружений, исследователей в области физической культуры, насыщенность молодежи в течение учебного дня [1].

Двигательная активность студенток по мере взросления убавляется в несколько раз. Академические занятия не удовлетворяют в полной мере необходимость двигательного режима, поэтому нелишне выработать привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями с более раннего возраста.

Для мобилизации студентов к систематическим занятиям можно использовать инновационные технологии физкультурно-спортивной направленности [1,2]. Изучение специальной литературы и собственный опыт авторов позволили считать, что на занятиях с использованием оздоровительных фитнес-технологий создается определенный воодушевленный фон, повышается уровень физической подготовленности занимающихся, а также интерес к занятиям. Для усиления оздоровительной направленности предполагается занятие по индивидуально-групповым утилитам при сохранении урочной формы, в следствии которой, на основании имеющейся информации о занимающихся, будет синтезирована динамика показателей здоровья и физическая подготовленность, а также подобраны соразмерные средства и методы коррекции физического состояния.

В качестве опытной работы, мы интрузировали в практические занятия по физической культуре оздоровительные фитнес-элементы – занятия с использованием направления тай-бо. Тай-бо интерпретируется одним из направлений оздоровительной аэробики, базируемого на восточных единоборствах. В тай-бо нет спаррингов, каждый удар выполняется индивидуально, никто не «молотит» друг друга. Обучающиеся работают в парах, только помогая партнеру сделать растяжку или для изучения какого-либо движения. Благодаря танцевальным и аэробным нагрузкам, тай-бо моментально заслужило репутацию «боевого фитнеса для девушек». Тай-бо не учит атакам, скорее его специализация заключена в защите. Исходным положением для любых движений является боксерская стойка: руки согнуты в локтях, слегка выносятся вперед левая часть туловища. Любой удар лучше начинать с левой руки – как оказалось её движение

быстрее правой. Часто во время отработки ударов мы рекомендовали использовать гантели весом 1–2 килограмма. Кроме этого тай-бо требует правильного дыхания, для повышения выносливости и навыков к расслаблению. По советам исследователей для тай-бо крайне важным является не выполнять удары в полную амплитуду. Руки и ноги должны быть незначительно согнуты и при ударе не разгибаться до конца. Данное правило может обезопасить от большинства возможных травм. Упражнения для нижних конечностей служат ещё одним обязательным элементом системы тай-бо, включающие в себя удары в стороны, вперед и назад. Каждое упражнение включает 20–30 ударов. Занятия ускоряют реакцию, благодаря хорошей кардио-нагрузке, рекрутируют в интенсивную работу сердечно-сосудистую систему, тренируют выносливость и силовые способности, дают заряд бодрости, повышают и активизируют защитные свойства организма. По завершению разминки начинается проработка основных ударов и упражнений для развития силы и выносливости, а в завершение, блок упражнений на гибкость (или стретчинг). Тай-бо фитнес можно рассматривать и в качестве боевого искусства, которое превосходно снимает перенапряжение и стресс, улучшающее состояние опорно-двигательного аппарата и функционирование сердечно-сосудистой системы, прорабатывая при этом все основные группы мышц.

Занятия тай-бо подходят всем студенткам. Все движения в тай-бо направлены на формирование выносливости и гибкости, моделирование фигуры и владение боевым искусством.

Таким образом, в одной группе могли заниматься студенты с различным уровнем подготовленности и для каждого из них, физическая нагрузка была индивидуальной.

Для установления результативности использования направления тай-бо на занятиях был проведен педагогический эксперимент в условиях учебного процесса на педагогическом и социально-психологическом факультетах нашего университета. В эксперименте участвовало 2 группы студентов-второкурсников по 20 человек. В контрольной группе занятия проводились по традиционной программе. В экспериментальной группе в основной части занятий в течение 50–55 минут выполнялись специальные комплексы упражнений с использованием направления тай-бо, выполняемых под современную музыку.

В конце года мы провели социологическое анкетирование со студентами систематически занимающимися по предложенной разработке. Респонденты в 95% от всех участников зафиксировали положительные стороны таких занятий и желание продолжать данный вид занятий.

Выводы: Молодые люди не всегда имеют необходимые знания и убеждения, чтобы осознанно выбирать конкретный образ жизни. Студенты должны осмыслить, что их поведение во многом определяется потребностями повседневного существования и их собственным представлением о полноценной жизни. Таким образом, в центре учебно-воспитательной работы по физической культуре в вузе надлежит поставить оздоровительный подход к развитию личности будущего специалиста. На сегодняшний момент работники вузов должны все активнее вмешиваться в комплектование здорового образа жизни учащейся молодежи.

В следствие наблюдений за работой студентов в процессе занятий на элективных дисциплинах по физической культуре и спорту были отмечены положительные изменения в модернизации компетентности в вопросах использования здоровьесберегающих технологий. Отличительной особенностью процесса физического и духовного развития человека является обязательное наличие элементов самовоспитания. Проходящий ежегодный медицинский осмотр дал информацию об улучшении деятельности опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Использованная литература

1. Воронина Е.Г., Чайченко М.В. Проблемы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях. – Проблемы современного педагогического образования. – Сборник научных трудов: - Ялта: РИО ГПА, 2018. – Вып. 61. – Ч. 4. – 334 с.
2. Золотова М.Ю. Эффективность применения оздоровительных фитнес-технологий в «Элективных дисциплинах по физической культуре и спорту» в вузе // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2018. – № 2. – С. 61–66.
3. Ковачева И.А., Чайченко М.В. Фитнес-аэробика для студентов: учеб. пособие / И.А. Ковачева, М.В. Чайченко. – Коломна: гос. социально-гуманитарный университет, 2016. – 82 с.

ВЕКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗЕ

М.В. Чайченко, Л.В. Галанова, В.Ф. Галанов

Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Российская Федерация
e-mail: gama79@yandex.ru

Актуальность. Злободневной проблемой в настоящее время является совершенствование физических возможностей учащейся молодежи. В данной работе изложена структура физкультурного занятия в вузе, направленная на модернизацию уровня физической подготовленности девушек – студенток. Прослежена положительная динамика развития основных двигательных качеств с использованием средств силовой подготовки в рамках учебной программы по физической культуре в вузе.

Для успешной организации учебно-воспитательного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении интерпретируется мотивационно-ценностный компонент обучающихся. Именно он отвечает за их идейность, систематическую причастность к практическим занятиям физическими упражнениями и спортом, их осознанное отношение к собственному здоровью. Только при стабильной мотивации и инициативности занимающихся учебная деятельность будет осуществляться наиболее благополучно.

Одним из ключевых компонентов физического воспитания в университете, который представлен в государственных документах как учебная дисциплина, относящаяся к базовой части учебного плана, является обеспечение пропорциональности физического и умственного долголетия, физического и психического здоровья, высокой трудоспособности и творческого потенциала. Любая соразмерная физическая нагрузка стимулирует деятельность мозга, поддерживает его тонус. Получается, что для успешной умственной деятельности молодого поколения нужен не только тренированный мозг, но и тренированное тело. Эти две стромы неразрывно взаимообусловлены и взаимосвязаны, т.к. непосредственно мыслительной деятельностью занято около 10–12% клеток мозга, а остальные направляют мышечную деятельность. Подтверждено, что студенты с высоким уровнем физического развития воспринимают, усваивают и обрабатывают теоретический материал гораздо быстрее и легче своих однокурсников. Физически подготовленные студенты меньше утомляются и быстрее восстанавливаются, работают намного эффективнее и продуктивнее сверстников.

Нередко, студенты неспортивных направлений подготовки, владея элементарными убеждениями необходимости занятий физической культурой, не тяготеют самостоятельно использовать физические упражнения во внеучебное время и прогуливают учебные занятия по физической культуре. Нам, как специалистам в этой области, необходимо донести до них важность систематических занятий, способных восполнить гиподинамию современности, увеличить уровень физической подготовленности, двигательной активности и, как следствие, укрепить здоровье [1, 2, 5].