



Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту
Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
VII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2020 року)

Суми
Сумський державний університет
2020

ВИДЫ ГИМНАСТИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Занина Т. Н. доц.; Неверова В. А. студ.
*Taganrog Institute A.P. Chekhov (branch) of Rostov State
Economic University (RINH), Russia (RSEU (RINH))*
t.zanina2015@yandex.ru

Вступление. Проблема ухудшения состояния здоровья студенческой молодежи не теряет своей актуальности и в настоящее время. Студенты понимают необходимость занятий физической культурой и спортом, однако для большинства физкультурно-спортивная деятельность не является насущной потребностью.

Каждый год в Таганрогском институте имени А. П. Чехова проводится мониторинг состояния здоровья студентов 1–3 курсов. Отмечается, что число студентов, которые освобождены от занятий и отнесены к специальной медицинской группе, увеличивается. В связи с этим перед педагогами стоит задача совершенствования физического воспитания в вузе.

В последнее время вопросы использования средств физической культуры в оздоровительных целях получили широкое распространение. Во многих вузах в учебном процессе по физическому воспитанию со студентками применяются современные, эффективные виды оздоровительной гимнастики. Но есть вузы, в которых продолжает существовать традиционная система проведения практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт», а комплексы видов гимнастики оздоровительной направленности включаются в занятия фрагментарно. Поэтому, чтобы найти выход из сложившейся ситуации, необходимо рассматривать создавшееся противоречие с научной точки зрения.

Цель исследования. Совершенствование процесса физического воспитания студенток Таганрогского института имени А. П. Чехова (филиал) «РГЭУ (РИНХ)».

Изложение материала исследования. В эксперименте приняли участие 38 студенток 2-го курса факультета истории и филологии, которые были разделены на контрольную (n=18) и экспериментальную группы (n=20). Все девушки по состоянию здоровья относились к основной медицинской группе. В контрольной группе занятия проводились по рабочей программе дисциплины «Физическая культура и спорт» направление подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки) 2 раза в неделю по 90 минут, в экспериментальной группе – три занятия вне академического времени по 60 минут, что соответствует оптимальному времени занятий оздоровительными видами гимнастики [1]. Таким образом, сохраняются принципы оздоровительной тренировки – систематичность и постепенность [1]. Сохранение принципов оздоровительной тренировки предполагало совмещение методико-практических и учебно-тренировочных занятий.

В течение учебного года занятия различной направленности были распределены следующим образом: 4,5% общего времени отводилось на теоретические занятия, которые проводились на первой неделе каждого семестра; 67,5% составили учебно-тренировочные занятия (60 мин.); 28% – методико-практическое (15 мин) и учебно-тренировочные занятия (45 мин).

В методико-практической части занятия студенткам предлагался теоретический и практический материал о положительном влиянии на организм занятий различными видами оздоровительной гимнастики, по организации и самостоятельному проведению, контролю за самочувствием во время занятий.

Проведение методико-практической части планировалось в зависимости от поставленных задач, как в начале, так и в конце занятия.

На основе закономерностей построения спортивной тренировки в годичном цикле планировалось содержание и организация учебного процесса по физическому воспитанию в экспериментальной группе. Годичный образовательный цикл (макроцикл), включал мезоциклы, которые решали частные задачи поэтапного планирования. Макроцикл условно был разделен на 2 периода, которые соответствовали осеннему и весеннему семестрам.

В первом периоде вытягивающий мезоцикл состоял из 4-х недель. Занятия включали элементы легкой атлетики и спортивных игр, также использовались средства аэробики и кондиционной гимнастики.

Средства системы «Пилатес» применялись в развивающем мезоцикле (3 недели). На занятиях проходило обучение правильному исполнению упражнений, контролю дыхания и умению концентрировать усилия отдельных мышц или их групп.

В ударном тренировочном мезоцикле (7 недель) проходили занятия по системе «Изотон». Основу этой системы составляли статодинамические упражнения, которые имеют более высокий оздоровительный эффект.

Стабилизирующий мезоцикл (3 недели) характеризовался использованием упражнений системы «Пилатес», позволяет поддерживать физическую форму студенток. В восстановительно-поддерживающем мезоцикле студентками занимались самостоятельно

Второй период начинался после каникул, в феврале. Тренировочные нагрузки планировались аналогично первому периоду, отличие состояло в продолжительности мезоциклов.

Вытягивающий мезоцикл (2 недели) в этом периоде включал средства аэробики и кондиционной гимнастики. Использование средств системы «Пилатес» было запланировано в развивающем мезоцикле (3 недели). В ударном тренировочном мезоцикле в течение двух недель студентки выполняли статодинамические упражнения системы «Изотон» и частично

системы «Пилатес», в стабилизирующем мезоцикле – аэробные упражнения и кондиционной гимнастики.

Эффективность разработанной методики определялась на основе выявления различий в показателях тестирования проведенного до и после эксперимента. Тестирование студенток экспериментальной и контрольной групп проводилось 3 раза в год (в начале и конце 1-го семестра и конце 2-го семестра).

В результате исследования была выявлена динамика показателей двигательной подготовленности студенток контрольной и экспериментальной групп, однако наиболее заметные изменения показателей наблюдались в экспериментальной группе. У студенток экспериментальной группы в контрольных упражнениях-тестах изменения показателей были на достоверном уровне. В экспериментальной группе в тестах: наклон вперед из положения стоя ($p < 0,05$) (уровень развития гибкости); поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, приседание на одной ноге с опорой о гимнастическую стенку ($p < 0,05$) (развитие силовых способностей) были обнаружены изменения показателей на достоверном уровне. В тестах определяющих уровень развития скоростно-силовых способностей изменений на достоверном уровне обнаружено не было ($p > 0,05$).

Вывод. Данные эксперимента свидетельствуют о том, что разработанная методика применения видов гимнастики оздоровительной направленности в физическом воспитании студенток оказывает положительное влияние на развитие гибкости, силы, общей и специальной выносливости.

Литература

1. Менхин Ю. В. Оздоровительные виды гимнастики: Учебное пособие для студентов вузов / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.