

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СО СТУДЕНТКАМИ ТОМСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Применение различных видов оздоровительной аэробики позволяет повысить эффективность занятий по физическому воспитанию и мотивационное отношение к ним студенток Томского государственного университета.

Ключевые слова: физическое воспитание; методика; аэробика.

В течение последнего десятилетия многочисленные данные о низкой физической подготовленности молодежи, а также ограниченное использование средств физической культуры говорят о необходимости поиска новых путей повышения физической подготовленности студентов [1–4].

Комплексный подход к проведению занятий оздоровительной аэробикой со студентками высших учебных заведений обуславливается возрастающим интересом к этому виду физической подготовки, сохранением устойчивой положительной мотивации занимающихся, появлением большого количества направлений аэробики [5].

Цель исследования – повышение эффективности занятий по физическому воспитанию и мотивационного отношения студенток Томского государственного университета на основе использования различных видов оздоровительной аэробики.

Исследование проводилось в течение одного учебного года. Для проведения педагогического эксперимента были созданы экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы студенток первого года обучения по 25 человек в каждой.

На первом этапе проводился теоретический анализ литературы по проблеме исследования, изучался опыт

специалистов в ведущих вузах и специалистов фитнес-клубов. Разрабатывалась методика занятий с использованием различных видов оздоровительной аэробики, проводилось анкетирование студенток.

На втором этапе проводился педагогический эксперимент. В экспериментальной группе учебно-воспитательный процесс был организован на основе использования различных видов оздоровительной аэробики, а в контрольной группе – по общепринятой методике занятий.

На третьем этапе проводили статистическую обработку материалов исследования и обобщение полученных результатов.

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности студенток ЭГ и КГ первого курса, зачисленных на специализацию «аэробика», проведенный в сентябре I семестра 2009/10 учебного года представлен в табл. 1.

Данные табл. 1, свидетельствуют, что контрольная группа студенток в начале учебного года статистически существенно не отличалась ($P > 0,05$) от экспериментальной по всем исследованным показателям физической подготовленности.

Таблица 1

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности студенток ЭГ и КГ в I семестре 2009/10 учебного года

Контрольное упражнение	Группа	$X \pm G$	P
Удержание ног лежа на спине под углом 45°, с	КГ	160,16 ± 24,42	> 0,05
	ЭГ	170,60 ± 11,11	
Наклон вперед из и.п. «сед ноги врозь», см	КГ	57,84 ± 12,20	> 0,05
	ЭГ	63,12 ± 9,12	
Упражнение «упор присев – упор лежа», количество раз	КГ	6,76 ± 0,87	> 0,05
	ЭГ	6,92 ± 0,49	
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, количество раз	КГ	7,12 ± 5,99	> 0,05
	ЭГ	9,16 ± 6,76	

На основе результатов анкетного опроса можно сделать вывод, что ведущими мотивами у студенток обеих групп к занятиям оздоровительной аэробикой являлись: получение зачета по физическому воспитанию – 89%, общение со сверстниками – 88, коррекция фигуры – 86, снятие стресса – 73, повышение двигательной активности – 72, укрепление здоровья – 68, повышение физической подготовленности – 65, повышение функциональных возможностей – 61, интеллектуальное развитие – 48, отказ от вредных привычек – 45% (рис. 1).

Для того чтобы определить виды аэробики, вызывающие наибольший интерес у занимающихся, проводили анкетирование инструкторов по аэробике и студенток.

По анкетным данным было выявлено 12 наиболее популярных видов оздоровительной аэробики: класси-

ческая аэробика, степ, фитбол, йога, танец живота, тайбо, слайд, калланетика, пилатес, кору, флекси, стрип-пластика. Эти виды были включены в комплексную методику занятий со студентками экспериментальной группы.

В экспериментальной группе в первую неделю занятий использовался один вид оздоровительной аэробики с постепенным усложнением программы и увеличением темпа и количества упражнений на последующих занятиях текущей недели. На следующих неделях текущего месяца проводились занятия по другим видам оздоровительной аэробики, также с постепенным усложнением программы и увеличением темпа и количества упражнений. За три месяца были использованы все выбранные виды оздоровительной аэробики (табл. 2).

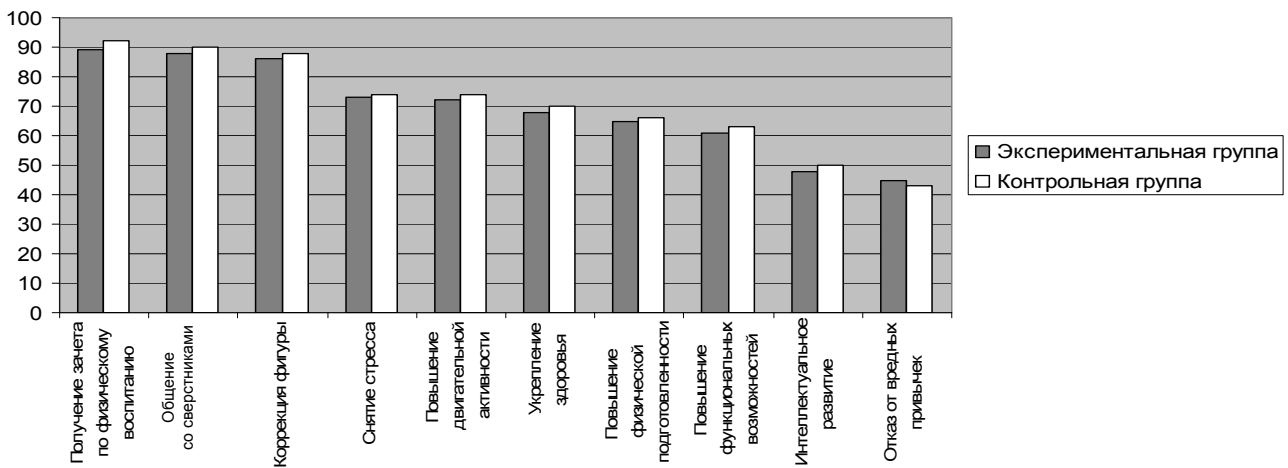


Рис. 1. Мотивационное отношение студентов КГ и ЭГ к занятиям оздоровительной аэробикой в I семестре 2009/10 учебного года

Таблица 2

Порядок использования видов аэробики на учебных занятиях по физическому воспитанию со студентками ЭГ

Неделя	Месяц		
	Первый	Второй	Третий
Первая	1. Классическая 2. Классическая	1. Степ 2. Степ	1. Кору 2. Кору
Вторая	1. Калланетика 2. Калланетика	1. Пилатес 2. Пилатес	1. Танец живота 2. Танец живота
Третья	1. Фитбол 2. Фитбол	1. Слайд 2. Слайд	1. Тай-бо 2. Тай-бо
Четвертая	1. Йога 2. Йога	1. Стрип 2. Стрип	1. Флекси 2. Флекси

Примечание. 1, 2 – номер занятия.

В экспериментальной группе занятия по оздоровительной аэробике проводились с использованием структурного метода конструирования программ [6].

Суть его применения состоит в том, что конструирование программ осуществляется заранее, при этом используются специально подготовленные музыкальные фонограммы и разработанные хореографические комбинации, состоящие из сочетаний различных аэробных шагов, повторяющиеся в соединении упражнений в определенном порядке, с заданной частотой, количеством движений и в точном соответствии с музыкальным сопровождением. Такие стандартизированные программы повторяются в течение определенного цикла занятий.

В целях оптимизации учебного процесса были рассмотрены особенности реализации программы теоретической и методико-практической подготовки для студенток экспериментальной группы. Основные задачи проводимой работы были следующие:

1. Овладеть системой необходимых знаний и практических умений в области физической культуры и осознанным их использованием.
2. Способствовать формированию потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Способствовать приобретению опыта творческого использования знаний, умений и навыков в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Теоретическая и методико-практическая подготовка студенток ЭГ осуществлялась посредством лекций, бесед, опросов, методико-практических занятий, ана-

лиза результатов тестирования физической подготовленности, домашних заданий, ведения дневников самоконтроля.

Для того чтобы оценить эффективность применяемой методики занятий по физическому воспитанию с использованием различных видов оздоровительной аэробики, в конце учебного года проводили повторный анкетный опрос и сравнительный анализ физической подготовленности студенток.

Анализ результатов повторного анкетного опроса мотивационного отношения студенток ЭГ и КГ к занятиям по оздоровительной аэробике, проведенный в конце учебного года, позволил сделать следующие выводы.

Ведущими мотивами у студенток экспериментальной группы за период применения методики занятий с использованием различных видов аэробики оказались: укрепление здоровья – 89%, повышение двигательной активности – 87, повышение функциональных возможностей – 86, повышение физической подготовленности – 80, коррекция фигуры – 78, отказ от вредных привычек – 70, снятие стресса – 69, интеллектуальное развитие – 65, общение со сверстниками – 63, получение зачета по физическому воспитанию – 50% (рис. 2).

У студенток контрольной группы распределение мотивов за прошедший учебный год не изменилось. Ведущими по-прежнему остались: получение зачета по физическому воспитанию – 93%, общение со сверстниками – 90, коррекции фигуры – 88. Менее значимые

мотивы: укрепление здоровья – 74%, снятие стресса – 72, повышение двигательной активности – 70, повышение физической подготовленности – 68%. Самыми незначительными мотивами оказались: повышение функциональных возможностей – 60%, интеллектуальное развитие – 58, отказ от вредных привычек – 48% (рис. 2).

Анализируя результаты исследования показателей физической подготовленности студенток ЭГ за период применения экспериментальной методики занятий по физическому воспитанию, можно сказать,

что произошли положительные изменения во всех исследуемых показателях.

В контрольной группе, напротив, ни в одном измеряемом показателе, оценивающем физическую подготовленность, не наблюдалось положительной динамики.

Сравнительный анализ показателей, оценивающих силовую выносливость мышц брюшного пресса и рук, гибкость позвоночного столба и способность к согласованности двигательных действий, выявил статистически существенные ($P < 0,05$) различия между ЭГ и КГ. Результаты приведены в табл. 3.

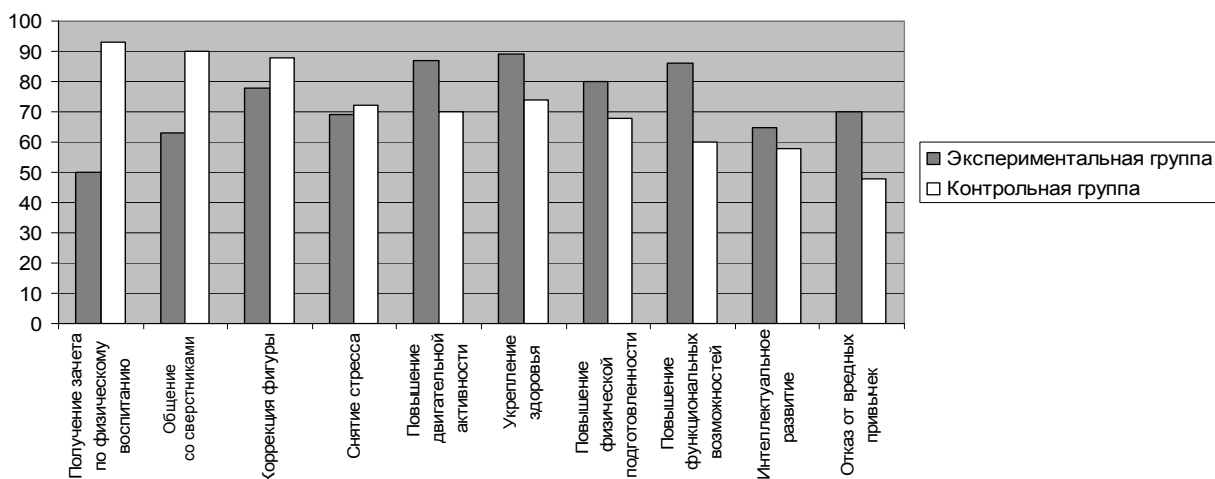


Рис. 2. Мотивационное отношение студенток ЭГ и КГ к занятиям оздоровительной аэробикой во II семестре 2009/10 учебного года

Таблица 3

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности студентов ЭГ и КГ во II семестре 2009/10 учебного года

Контрольное упражнение	Группа	$X \pm G$	P
Удержание ног лежа на спине под углом 45°, с	КГ	146,24 ± 38,48	< 0,05
	ЭГ	176,24 ± 8,97	
Наклон вперед из и.п. «сед ноги врозь», см	КГ	48,84 ± 17,29	< 0,05
	ЭГ	67,00 ± 8,83	
Упражнение «упор присев – упор лежа», количество раз	КГ	6,40 ± 0,50	< 0,05
	ЭГ	7,56 ± 0,58	
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, количество раз	КГ	7,48 ± 5,70	< 0,05
	ЭГ	10,68 ± 5,26	

Результаты исследования подтверждают эффективность применяемой методики занятий по физическому

воспитанию с использованием различных видов аэробики со студентками Томского государственного университета.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белов В.И., Михайлович Ф.Ф. Валеология: Здоровье, молодость, красота, долголетие. М.: Недра Коммуникайшенс Лтд, 1999. 664 с.
2. Загrevская А.И., Загrevский О.И. Интегральная технология в физкультурном образовании студентов с ослабленным здоровьем // Природные и интеллектуальные ресурсы Сибири (СИБРЕСУРС-14-2008): Докл. (материалы) 14-й Междунар. науч.-практ. конф. / Отв. ред. В.Н. Масленников. Томск: САН ВШ; В-Спектр, 2008. С. 262–265.
3. Загrevская А.И. Физкультурное образование студентов педагогических вузов на основе интегральной технологии. Томск, 2007. 160 с.
4. Шилько В.Г. Физическое воспитание студентов с использованием лично-ориентированного содержания технологий избранных видов спорта: Учеб. пособие. Томск: Томский государственный университет, 2005. 176 с.
5. Кохан Т.А. Применение гидроаэробики в физическом воспитании студенток технического вуза: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Омск, 2001. 24 с.
6. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Теория и методика преподавания аэробики: Метод. материалы. Киев: УГУФВС, 1998. 33 с.

Статья представлена научной редакцией «Психология и педагогика» 30 января 2011 г.