

Секция «Педагогическое образование и образовательные технологии»

Эффективность использования средств оздоровительной аэробики в физическом воспитании студенток

Беженцева Любовь Михайловна

Кандидат наук

Национальный исследовательский Томский государственный университет, Томск, Россия

E-mail: delja3@yandex.ru

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, 2]. Построение комплексного подхода 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. Целью исследования являлось - 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 и контрольная группы студенток первого года обучения по 25 человек в каждой. Предварительные результаты исследования показали, что контрольная группа студентов, вначале учебного года статистически существенно не отличалась от экспериментальной группы студентов по всем измеряемым показателям, оценивающих физическую подготовленность. Анкетный опрос студенток двух групп в начале эксперимента показал, что мотивацией к занятиям оздоровительной аэробикой, является: получение зачета по физическому воспитанию - 89%, общение со сверстниками - 88%, коррекция фигуры- 86%, снятие стресса- 73%, повышение двигательной активности - 72 %, укрепление здоровья 68%, улучшение физической подготовленности - 65%, улучшение функциональных возможностей - 61%, интеллектуальное развитие - 48%, отказ от вредных привычек - 45%. Для того что бы определить виды аэробики, вызывающие наибольший интерес у занимающихся, проводили анкетирование с инструкторами по аэробики и студентками. По анкетным данным было выявлено 12 наиболее популярных видов оздоровительной аэробики - это классическая, степ, фитбол, йога, танец живота, тай-бо, слайд, калланетика, пилатес, кору, флекси, стрип-пластика. Эти виды были включены в комплексную методику для проведения занятий со студентками в экспериментальной группе. В экспериментальной группе занятия были организованы следующим образом. На первой неделе проведения занятий использовался один вид оздоровительной аэробики с постепенным усложнением программы и увеличением темпа и количества упражнений на последующем занятии 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 двенадцать выбранных видов оздоровительной аэробики. В контрольной группе занятия проводились по традиционной методике. В экспериментальной группе занятиях по оздоровительной аэробике проводились с использованием структурного метода конструирования программ. В целях оптимизации учебного процесса были рассмотрены особенности реализации программы теоретической и методико-практической подготовки для студенток экспериментальной группы. Основными задачами проводимой работы было: 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 студентов ЭГ осуществлялась посредством лекций, бесед, опросов, методико-практических занятий, анализа результатов тестирования уровня функциональных показателей и 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 студентов ЭГ и КГ первого курса. Анализ результатов повторного анкетного опроса мотивационного отношения студенток ЭГ и КГ к физкультурной деятельности, проведенный в конце учебного года, позволил сделать следующие выводы. Ведущими мотивами у студенток ЭГ за период применения методики занятий с использованием различных видов аэробики стали: укрепление здоровья - 89%, повышение двигательной активности - 87%, улучшение функциональных возможностей - 86%, улучшение 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%. У студенток КГ, распределение мотивов за прошедший учебный год не изменилось. Ведущими мотивами по-прежнему остались: получение зачета по физическому воспитанию - 93%, общение со сверстниками - 90% и коррекция фигуры - 88%. Менее значимыми для них являются мотивы: укрепление здоровья - 74%, снятие стресса - 72%, повышение двигательной активности - 70%, повышение физической подготовленности - 68%. Самыми незначительными мотивами оказались: улучшение функциональных возможностей - 60%, интеллектуальное развитие - 58%, отказ от вредных привычек - 48%. Анализируя результаты физической подготовленности можно заключить, что у студентов ЭГ за период применения экспериментальной методики занятий по физическому воспитанию произошли положительные изменения во всех исследуемых показателях. В КГ напротив, не в одном измеряемом показателе, оценивающих физическую подготовленность, не наблюдается 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 различия между ЭГ и КГ. Полученные результаты исследования позволяют подтвердить эффективность применяемой методики занятий с использованием различных видов аэробики.

Источники и литература

- 1) Заглевская А.И., Сосуновский В.С. Ценностные ориентации как основа формирования спортивной культуры студентов в процессе физкультурно-спортивного образования // Вестник Томского государственного университета. - №368. С. 119-122.
- 2) Лубышева Л.И., Заглевская А.И. Структура и содержание спортивной культуры личности // Теория и практика физической культуры. - №3, С. 7-16.

Слова благодарности

Разрешите выразить огромную благодарность! За возможность участвовать в конференции!