Харченко Надежда Игоревна
студентка
Бачурина Юлия Владимировна
соискатель, старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»
г. Хабаровск, Хабаровский край

ПРИМЕНЕНИЕ РАЗНООБРАЗНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК ВУЗА

Аннотация*: в данной статье рассматривается проблема снижения интереса молодежи к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни. В работе также ставится вопрос об использовании методик и комплексов упражнений разнообразных видов гимнастики, которые возможно использовать в рамках занятий для повышения мотивации студенток к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.*

Ключевые слова*: здоровый образ жизни, гимнастика, спорт, студент, образование, университет, среда, педагогика, аэробика, фитнес, стретчинг, атлетическая гимнастика, иммунитет, психология.*

В условиях современной жизни студентов, которые характеризуются увеличением темпа жизни (большинство студентов стараются совмещать учебу с работой) так же, у студентов проявляются хронические заболевания, по причине обострения экологических проблем. Помимо приведенных выше обстоятельств, стоит сказать о том, что, пересекая порог высшего учебного заведения, студенты младших курсов сталкиваются с повышением уровня стресса по разным причинам, однако данный факт точно не способствует улучшению самочувствия.

Изучая литературу по исследуемой проблеме, мы пришли к гипотезе – каждогодичного увеличения числа студентов с проблемами здоровья, отнесенных к тем или иным известным группам здоровья, обусловлено падением уровня заинтересованности в физической нагрузке и занятиями спортом. В системе современного высшего образования, проблематика здорового образа жизни не

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

становится насущной для студентов, а скорее наоборот физическая нагрузка выпадает из системы ценностей молодежи.

Статистика в области заболеваний среди студентов однозначна и свидетельствует о повышенной частоте болезней у женской половины студентов, нежели чем у мужской. Множество отечественных авторов, предлагают свою методику ведения занятий и посвящают свои труды как практическим, так и теоретическим моментам, среди них следует особо выделить: [1] Г.И. Любимову, [2] Т.Г. Вялкину, [3] И.В. Орлан, [4] А.Л. Димову, а также целый ряд других ученых и педагогов.

Сегодня существует явно заметный интерес студенток к различным видам гимнастики, внедрение которых в учебный процесс, могло бы способствовать повышению уровня интереса и как следствию улучшению показателей уровня здоровья обучаемых.

Вообще ссылаясь на определение [5] А.Т. Брыкина гимнастика – это (греч. gymnastike, от gymnazo – тренирую, упражняю(сь), система специально подобранных физических упражнений, методических приёмов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др.

В системе физического воспитания в учреждениях высшего образования, гимнастика, как и любая другая спортивная дисциплина, решает ряд важных задач:

1. Задача воспитания – помимо очевидных функций коллективизации студентов *нет такого понятия*! (*повторно сформулируйте правильно мысль*), гимнастика позволяет формировать целеустремленность, решительность, упорство и что особенно важно, выдержку и инициативность;

2. Задача оздоровительная – физическая нагрузка позволяет студентам укреплять иммунитет и общий уровень здоровья, держать в тонусе мышечную массу, вырабатывать правильную осанку и походку, увеличение

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

продолжительности жизнедеятельности всего организма и отдельных систем: дыхательной, сердечно-сосудистой, обмена веществ и т. д.;

3. Задача образовательная – дает знания студентам о своем организме, его возможностях. Позволяет всесторонне развиваться, например в отношении специфических показателей тела: сила, выносливость, ловкость, внимание и пр.

Говоря о разновидностях оздоровительной гимнастики, важно в контексте подчеркнуть, чем именно может данный вид физической активности заинтересовать современных студенток, в особенности ранних курсов. Ритмическая гимнастика способна давать студенткам время для психологической разрядки, посреди рабочего дня, под выбираемую ими музыку.

Опрос проводился среди учащихся ТОГУ г. Хабаровска. В результате полученных данных, желание заниматься гимнастикой в университете выразили порядка 49% респондентов женского пола и только 12% мужского. Рассматривая подробно виды оздоровительной гимнастики нужно выделить следующие: дыхательная гимнастика, атлетическая, аэробика, фитнес, стретчинг, водная гимнастика. Стоит более подробно рассмотреть каждый из видов.

Дыхательная гимнастика: способна помочь студентам повысить устойчивость к стрессовым ситуациям и соответственно повысить уровень здоровья как психологического, так и физического.

Атлетическая гимнастика: данный вид гимнастики позволяет студенткам гармонично развивать свое тело.

Аэробика: является самой известной разновидностью ритмической гимнастики, данный вид упражнения проводится под музыкальное сопровождение, что уже на данном этапе позволяет дать студентам психологическую разгрузку и поднять настроение.

Фитнес: позволяет повысить интерес к занятиям физической культурой в виду их разнообразия.

Стретчинг: это упражнения, направленные на растяжку, систематическое посещение таких занятий способны ощутимо замедлить старение организма.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Исходя из фактических данных, полученных в ходе изучения практик разных видов гимнастики, образовалось мнение о необходимости циклического чередования различных форм оздоровительной гимнастики.

В результате анализа используемой литературы и своей практической деятельности мы сделали следующие выводы:

Во-первых, упражнения комплексов оздоровительной гимнастики являются востребованными среди студенток университета.

Во-вторых, важно комбинировать разные виды активности для оптимального и гармоничного развития физической формы студенток, выносливости, иммунитета и психологического аспекта *самочувствия*;

В-третьих, оздоровительная гимнастика благотворно воздействует на организм за счет повышенной двигательной активности, и активизации обмена веществ.

Список литературы

1. Любимова Г.И. Основы оздоровительной аэробики и силового тренинга: учебное пособие / Г.И. Любимова. – Хабаровск: Изд-во Хабар, гос. тех. ун-та, 1997. – 70 с.

2. Вялкина Т.Г. Физическое воспитание студенток вузов на основе применения комплексов современных двигательных и оздоровительных систем / Т.Г. Вялкина. – Волгоград: ВолгГАСУ, 2013. – 165 с.

3. Орлан А.С. Построение занятий оздоровительной физической культурой женщин-педагогов 45–55 лет на основе блочно-модульного представления содержания: дис. … канд пед. наук. 13.00.04 // Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2017. – 186 с.

4. Димова А.Л. Инновационная технология проведения практических занятий по физической культуре в вузах / А.Л. Димова // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: VIII Международный научный конгресс. – Алматы, 2004. – Т. I. – С. 174–176.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

5. Брыкин А.Т. Гимнастика: учебник для техникумов физической культуры / А.Т. Брыкин. – М.: ФиС, 1950. – 512 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)