

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ОСНОВЕ СОВРЕМЕННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ СО СТУДЕНТКАМИ УНИВЕРСИТЕТА

Сегодня в эпоху глобальной компьютеризации изменяются подходы к организации физической культуры в учебных заведениях, появляется необходимость поиска новых путей, организационно-методических решений, обеспечивающих повышение качества двигательной активности студентов. В учреждении образования «ГГУ имени Ф. Скорины» на кафедре физического воспитания и спорта большое внимание уделяется организации и методике проведения учебных занятий со студентами общих факультетов.

Опираясь на многочисленные исследования положительного влияния длительных аэробных нагрузок на организм человека, мы пришли к решению о включении в образовательный процесс по физическому воспитанию студентов университета блоков упражнений из арсенала современных оздоровительных систем [1, 4]. Эффективность включения оздоровительных систем объясняется тем, что основными параметрами при их выполнении являются, в первую очередь, новизна и интенсивность, длительность и частота, которые вместе определяют объем тренировочной нагрузки. [2, 3].

На подготовительном этапе нашей работы мы выбрали пять современных оздоровительных систем, которые, по нашему мнению, эффективно влияют на физическое и функциональное состояние занимающихся. В этот список вошли такие современные оздоровительные системы, как

- аэробика;
- ритмическая гимнастика;
- шейпинг;
- атлетическая гимнастика;
- стретчинг.

Каждое из этих систем имеет свою специфику. Так аэробика и ритмическая гимнастика преимущественно несут в себе кардионагрузки, шейпинг направлен на коррекцию тела занимающихся, атлетическая гимнастика – на развитие силовых качеств, стретчинг способствует развитию гибкости [4].

Для реализации нашей методики были определены основные упражнения, используемые в той или иной оздоровительной системе, набор упражнений представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Основные упражнения оздоровительных систем

Вид	Характеристика упражнений	Применение в частях занятия
1	2	3
Шейпинг	1. Махи ногой назад в упоре на локтях и коленях. 2. Махи ногой лежа на боку. 3. Ягодичный мостик. 4. Скручивания на пресс. 5. Отжимания с коленей. 6. Приседания с весом собственного тела. 7. Подъем прямых ног лежа на спине. 8. Планка. 9. Упражнение «Ножницы» на пресс. 10. Вращение руками в положении стоя.	Подготовительная часть, основная часть

Окончание таблицы 1

1	2	3
Классическая аэробика	- Шаг вперёд и назад: этот элемент подразумевает стремительное перемещение вперёд и назад, активируя не только ноги и ягодицы, но и мышцы туловища. - Боковые шаги с поднятием колен – это упражнение для вовлечения боковых мышц и улучшения координации. - Джоггинг на месте – это кардиоупражнение, которое согревает мышцы и поднимает настроение.	Подготовительная часть, основная часть
Атлетическая гимнастика	- Упражнение на развитие бицепса. - Упражнение для укрепления трицепса. - Развитие грудных мышц. - Упражнения на развитие мышц брюшного пресса. - Развитие заднего пучка дельт и мышц плечевого пояса. - Развитие широчайших мышц спины. - Развитие мускулатуры плеча. - Упражнения на развитие мышц ног.	Основная часть
Стретчинг	«Собака мордой вверх». Данная поза хорошо растягивает мышцы пресса. «Поза ребенка». - Скручивание лежа. Растяжка косых мышц живота и ягодиц. - Поперечная складка вперед. Упражнение расслабляет подколенные сухожилия и приводящую мышцу. - Растяжка трицепсов и плеч. - Растяжка бицепсов.	Подготовительная часть, Заключительная часть

Учебный год разбит на два семестра, в которых на занятия по физической культуре отводится 140 часов (первый семестр 72 часа и второй – 68 часов).

Включение приведенных выше упражнений осуществлялось во время занятия по физической культуре в виде блоков упражнений (рисунок 1).



Рисунок 1 – Выполнение студентками упражнений стретчинга и шейпинга

В результате занятий аэробной направленности происходит укрепление мышц, увеличения их эластичности и выносливости, улучшения подвижности в суставах, что является основой хорошего самочувствия, высокого уровня работоспособности и, следовательно, оптимистичного настроения, которые вместе с отсутствием заболеваний и недугов создают ощущение здоровья.

Можно сделать заключение, что разработанные нами планы работы на год для студенток основного отделения способствуют повышению уровня их физического развития, функционального состояния и физической подготовленности. Комплексный эффект в улучшении исследуемых показателей студенток, на наш взгляд, достигается при использовании рационального двигательного режима, включения блоков современных оздоровительных систем в структуру занятия по физической культуре.

Литература

1. Вагнер, Р. Е. Современные физкультурно-оздоровительные технологии и их применение в физическом воспитании студентов высших учебных заведений / Р. Е. Вагнер, М.В. Борисова, А. Ю. Мусохранов // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2020. – № 5. – С. 41–45.

2. Коледа, В. А. Основы физической культуры : учебное пособие для студентов учреждений высшего образования / В. А. Коледа, В. Н. Дворак, Министерство образования Республики Беларусь, Белорусский государственный университет. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с.

3. Новицкая, В. И. Педагогический контроль в физическом воспитании студентов [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / В.И. Новицкая. – Минск : БГУ, 2019. – 60 с.

4. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальностям «Физ. культура (по направлениям)»; «Оздоров. и адаптив. физ. культура (по направлениям)»; «Физ. реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»; «Спортив.-пед. деятельность (по направлениям)»; «Спортив.-турист. деятельность (по направлениям)» / А. Г. Фурманов [и др.] ; под ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. – Допущено Мвом образования Респ. Беларусь. – Минск ; РИВШ, 2021. – 491 с.

УДК 37.03

Г. Н. Мамедова

г. Баку, Азербайджанская Республика,

Азербайджанский государственный педагогический университет

О ВАЖНОСТИ НЕКОТОРЫХ КРИТЕРИЕВ В ОСНОВАХ СОЗДАНИЯ СОВРЕМЕННОЙ МОДЕЛИ ОБРАЗОВАНИЯ

Одним из самых популярных в деятельности преподавателей является активно пропагандируемый в последние годы в Азербайджане проблемный метод обучения. В любом учебном заведении нашей республики он спроектирован как разумная альтернатива современным психологическим основам создания современной модели образования. Этот метод в колледжах предполагает гармоничное развитие творческих способностей личности на предварительных этапах обучения. Теоретическим же подспорьем данного метода является всемирно известная концепция П. Я. Гальперина о поэтапном формировании умственных способностей человека [3], которая лежит в основе теории академика Л. С. Выготского [2].

Сегодня колледж успешно выполняет свою историческую миссию и готовит учителей средних школ нашей страны, владеющих современными образовательными технологиями. На занятиях по таким педагогическим дисциплинам, как история педагогики,