

ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗВОСПИТАНИЮ - ЗАЛОГ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Сергиенко Л.Г.

Донецкий национальный технический университет

Аннотация. В работе предложена эффективная методика, которая способствует всестороннему гармоничному развитию физических качеств, формированию положительной мотивации на занятиях, а также ускорению процесса обучения.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, аэробика.

Annotation. In this work was presented an effective method, which promotes comprehensive harmonious development of the physical qualities, formation of positive motivation in the classroom, as well as speeding up the learning process.

The keywords: physical education, physical education, aerobics.

Актуальность. Формирование физических и интеллектуальных способностей человека, его нравственных и эстетических качеств составляет основу и содержание социокультурного процесса развития [1].

Обобщение литературных источников и их детальный анализ позволяет сделать вывод о том, что в настоящее время большую актуальность сохраняет проблема повышения двигательной активности молодежи. В связи с большими умственными нагрузками и снижением общей двигательной активности наблюдается ухудшение здоровья, снижение работоспособности, низкий уровень физической подготовленности, увеличение массы тела.

Заслуживают внимания идеи об использовании средств физической культуры для развития духовного здоровья. Следует отметить, что сегодня многие, занимаясь физическим и духовным воспитанием, не только понимают необходимость сознательного применения различных видов укрепления физического и психического здоровья, но и в той или иной мере используют их. Однако далеко не все понимают важную роль регулярности занятий при овладении духовными ценностями ради духовного совершенствования и самосовершенствования. Следуя этой логике, можно утверждать, что телесное

совершенствование и здоровье, с одной стороны, и формирование духовного здоровья - с другой, не только не исключают, но и дополняют друг друга [1].

Веками применялись идеи использования физических упражнений в интересах укрепления здоровья. Как говорил Аристотель: «Ничто так не истощает и не разрушает организм человека, как продолжительное физическое бездействие».

Уровень культуры человека проявляется в его умении рационально использовать свое свободное время. И от того, как используется свободное время, зависит не только успех в трудовой деятельности, учебе и общем развитии, но и само здоровье человека. Хотелось бы отметить, что именно физическая культура помогает социокультурной реабилитации человека в стремительно движущемся пространстве современной жизни. Физическая культура – обязательное условие сохранения и укрепления здоровья [1].

Состояние организма, при котором функции всех его органов и систем находятся в динамическом равновесии с внешней средой - есть наше здоровье.

К сожалению, многие люди, а особенно молодые, тогда начинают думать о своем здоровье, когда оно уже серьезно нарушено. Это связано с тем, что молодость и здоровье сопутствуют друг другу. Однако здоровье не является чем-то постоянным и неизменным и необходимо думать о том, как сохранить здоровье, трудоспособность и активность для полноценной жизни и самоосуществления на долгие годы. И поэтому, чтобы быть здоровым долгие годы, необходимо принимать меры по предупреждению заболевания, а не лечить болезнь, когда она уже появилась.

Значительную роль в профилактике заболеваний и оздоровления современного человека играет активизация физической деятельности, расширение и углубление знаний о человеческой природе, о сущности жизни, о творческом и физическом потенциале человека, о гармоничности умственного и физического развития.

Физическая культура, как и любая другая область общечеловеческой культуры, характеризуется тем, что истинная отдача, полезность, ценность ее

не сразу заметна, не мгновенна, как многие ожидают. Но всегда вложенные в физическое воспитание средства возвращаются в виде крепкого здоровья на долгие годы [1].

Основной причиной снижения двигательной активности является падение интереса к традиционным урокам физкультуры, малый объем двигательной активности, как в повседневной жизни, так и на занятиях физическим воспитанием [2]. В связи с этим не теряет актуальность вопрос выбора различных средств и методов физического воспитания для устранения негативных последствий гипокинезии.

Задача по оптимизации физического развития студентов в направлении всестороннего развития физических качеств, совершенствование двигательных способностей, укрепление и сохранения здоровья [3], является одной из специфических задач, решаемой в процессе занятий физическим воспитанием в высшем учебном заведении.

Доказано, что женский организм лучше переносит нагрузки, направленные на развитие выносливости [2], и поэтому в используемом нами комплексе преимущество отдавалось средствам и методам, способствующим развитию силовой выносливости.

Цель данной работы: формирование активной мотивации на занятиях, а также повышение эффективности использования средств и методов аэробики на оздоровительных занятиях со студентками.

Методы и организация исследования.

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение за 162 студентками 1-4 курсов, которые отнесены к основной медицинской группе и не занимаются спортом, средний возраст которых составил 18,1 лет.
3. Проверка эффективности применения различных методов на занятиях аэробикой.

Результаты исследования.

Структура урока по физическому воспитанию, традиционно принятая в теории и практике физической культуры, состоит из трех частей. Комплексы занятий по аэробике, несмотря на различное построение, должны подчиняться единым законам формообразования и состоять из тех же частей, что и любой урок физической культуры. Проводя занятия со студентками, комплекс по аэробике состоял: из аэробной части и силовой. Каждая часть выполняла присущие ей функции и имела определенный подбор средств и методов. Связующим звеном между аэробной и силовой частью являлась серия общеразвивающих упражнений [4].

Переход от одной части к другой осуществлялся плавно, без видимых остановок в движениях. Все это достигалось при помощи:

- изменения темпа музыкального произведения;
- включения в работу большего количества мышечных групп без изменения темпа и интенсивности;
- сочетания обоих компонентов.

Более мелкое расчленение комплекса осуществлялось за счет серий упражнений, которые также имели определенную, более узкую направленность. В свою очередь, серии состояли из цепочек упражнений, которые непосредственно и составляли содержание комплекса [4].

Аэробная часть включала средства и методы отличные от тех, что применяются в силовой части. Силовая часть комплекса проводилась в партере.

В аэробной части комплекса мы применили следующие методы: целостно-конструктивный, поточный, метод жестов, вербального воздействия.

В силовой части комплекса применялись методы: целостно-конструктивный, «слитной» круговой тренировки, экстенсивный, вариативный, вербального воздействия, наглядности [4].

На начальном этапе при обучении мы исключили:

- сложно-координационные движения;
- количество передвижений и изменений направления;

- уменьшили темп выполнения упражнений (без изменения музыкального темпа).

С первых уроков студентки получали достаточную физическую нагрузку, несмотря на то, что комплекс упражнений отличался по своему внешнему виду от конечного варианта исполнения комплекса.

После того, как двигательный навык студенток сформировался и закрепился, а также произошла морфофункциональная адаптация организма к предложенной нагрузке к ранее разученным движениям, мы добавляли новые, увеличивая темп выполнения упражнений. И только после этого постепенно комплекс приобрел законченный по смыслу вид.

Силовая тренировка студенток способствует улучшению здоровья, укреплению мышц и связок тазового дна, улучшению фигуры. Но из-за того, что опорно-связочный аппарат студенток хуже переносит большие силовые нагрузки, поэтому предпочтение отдавалась упражнениям, не “перегружающим” позвоночник. Для облегчения нагрузки на позвоночник почти все упражнения на силу выполнялись в положении сидя и лежа. Женский организм лучше переносит нагрузки, направленные на развитие выносливости, и поэтому в комплексе преимущество отдавалось средствам и методам, способствующим развитию силовой выносливости.

Каждая методика воспитания силовых способностей в партерной части на наш взгляд должна придерживаться следующих типичных признаков:

- относительно невысокий темп повторения упражнений;
- относительно небольшие или отсутствие интервалов отдыха между повторениями серий;
- значительный суммарный объем нагрузки в занятиях.

Используемая нами такая последовательность серий способствует выполнению большого количества упражнений без наступления явного утомления. Каждая последующая серия была направлена на другую, чаще противоположную, группу мышц, что способствовало относительному отдыху, работающей мышцы без прекращения общей нагрузки. С целью варьирования

нагрузки каждая серия включала в себя несколько упражнений для одной и той же группы мышц, но выполненных из разных исходных положений, в разных режимах работы, в различном темпе.

Количество повторений упражнения в каждом подходе варьировало от 8 до 32 раз. Одно и то же упражнение выполнялось в различном темпе. В начале обучения движения выполнялись на два счета музыкального ритма, в дальнейшем - на каждый счет или с чередованием темпа.

Под различным режимом работы подразумевается динамическое выполнение упражнений, статическое удержание позы, либо работа “по точкам”, которая характеризуется комбинированием статического и динамического режимов мышечных напряжений. При таком режиме работы максимальное напряжение мышц длится доли секунды, что способствует, в основном, развитию силовой выносливости. Статический режим функционирования мышц, который позволяет обеспечивать более высокую степень их напряжения, а значит предельную мобилизацию силовых возможностей, заключается в удержании поднятого туловища на определенном уровне, определенное время. Работа “по точкам” предусматривает разделение траектории движения на 2 или 4 части и удержание туловища на каждой символической “точке” определенное время. Происходит как бы совмещение статического и динамического режимов работы. В совокупности сочетание различного режима выполнения упражнений предоставляет возможность более гармонично развивать мышечную систему и совершенствовать силовые свойства.

В аэробной части занятия полностью отсутствовали интервалы отдыха. Однако в силовой части между разными сериями упражнений использовался отдых активного характера, который включал в себя упражнения на растягивание, расслабление утомленной мышцы, упражнения для противоположной группы мышц.

Связующим звеном между аэробной и партерной частями являлась серия ОРУ, которая способствовала снижению функциональной нагрузки и плавному

переходу к силовой части комплекса. Кроме того, выполняемая серия в режиме непрерывной нагрузки, продолжала способствовать развитию выносливости. Все упражнения следовали друг за другом в логической последовательности без интервалов отдыха, постепенно воздействуя на все суставы опорно-двигательного аппарата. Основные задачи этой серии заключались в развитии гибкости и подвижности в суставах, совершенствовании двигательной координации и осанки, воспитании красоты движений, пластики, оптимизации центральной нервной системы.

Выводы и обсуждения. Физическая культура направлена на «окультуривание тела», его оздоровление. Давно известно, что «в здоровом теле – здоровый дух». Поэтому, формируя культуру тела, важно одновременно гармонически развивать другие стороны проявления личности.

Физическая культура, являясь важной составляющей общей культуры человека и общества, служит мощным и эффективным средством физического воспитания всесторонне развитой личности [1].

Таким образом, используя вышеперечисленную методику, мы способствовали всестороннему гармоничному развитию физических качеств, формированию положительной мотивации на занятиях, а также ускорению процесса обучения. При помощи этого мы достигли высокого показателя моторной плотности в аэробной части и хорошего настроения на занятиях.

Литература

1. Сергиенко Л.Г. Физическая культура как социокультурный феномен//Філософські виміри сучасної реальності: Мат. міжнародної наукової конференції (Донецьк, 14-16 квітня 2011р.) - Донецьк, 2011. - С. 236-238.
2. Крючек Е.С. Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий. – Санкт-Петербург: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – С.

3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб. пос. для инст. Физ.Культ. – М: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Сергієнко Л. Методичні основи побудови комплексу з аеробіки // Молода спортивна наука України: Зб. Наук. Праць в галузі фізичної культури та спорту. Вип.7: у 3-х т. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2003. – Т.2. – С. 306-309.