

УДК 796.894

ПРИМЕНЕНИЕ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ КГПИ

Самойлов А.А.,
магистр педагогических наук,
преподаватель УВЦФП, КГПИ,
г.Костанай, Казахстан
Полонянкина З.Г.,
старший преподаватель УВЦФП,
КГПИ, г.Костанай, Казахстан

Аннотация

Мақала жоғары оқу орындарында дене шынықтыру спорттық гимнастика дан пайдалану сипаттайды. Дене тәрбиесі бойынша спорттық гимнастика оқыту тиім ділігін дәлел деді тәжірибелік зерттеу. Зерттеу таразылар мен оқу процесі даярлау енгізуді ақтап, орындау сапасын арттыру, денсаулық сақтау студенттер болып табылады.

Аннотация

В статье описано применение атлетической гимнастики на занятиях физической культуры в высших учебных заведениях. Проведено экспериментальное исследование, в котором доказывается эффективность атлетической гимнастики на занятиях физической культуры. Исследование заключается в обосновании внедрения в учебный процесс занятий с отягощениями, благодаря которым происходит улучшение качества успеваемости, здоровья студентов.

Abstract

The article describes the use of athletic gymnastics on physical training in higher educational institutions. An experimental study which proved the effectiveness of training athletic gymnastics on physical education. The study is to justify the introduction in the educational process training with weights and improve the quality of performance, health students.

Түйіндісөздер: денетәрбиесі, спорт гимнастика, денешынықтыру, денсаулы, спорт.

Ключевые слова: физическое воспитание, атлетическая гимнастика, физическая культура, здоровье, спорт.

Keywords: P.E, athletic gymnastics, physical culture, health, sport.

1. Введение.

Анализ качества межфакультетских программ в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» в Костанайском государственном педагогическом институте показывает, что на учебных и внеучебных занятиях атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов широко не используются.

Согласно практическому опыту нетрадиционные средства оказывают оздоровительное воздействие на организм занимающихся, благодаря активному влиянию на работу мышц, функциональных систем организма, а также на концентрацию внимания занимающихся.

2.Материалы и методы.

В исследовании были использованы следующие методы:

- 1.Анализ и обобщение литературных данных и практического опыта по использованной проблеме.
2. Анкетирование.
- 3.Математико-статистическая обработка экспериментальных данных.

Проверка эффективности данной программы осуществлялась в период 2014-2015 учебного года. В исследовании приняли участие 76 студентов 1 курса. Учебные занятия проводились в рамках академического расписания два раза в неделю по 100 минут. Экспериментальная программа по физическому воспитанию состояла из теоретического, практического и контрольных разделов. В качестве учебного материала для практических занятий наряду с традиционными средствами двигательной активности, которые составляли 30%, были включены упражнения с отягощениями (гантели, штанга, блины) и тренажерами (кроссовер, многофункциональный тренажер, тренажер для гиперестезии).

3. Результаты и обсуждение.

Результаты опроса 234 студентов 1-2 курса Костанайского государственного педагогического института показывают высокий интерес к занятиям с отягощениями и тренажерами.

С целью повышения физической подготовки здоровья студентов была разработана и внедрена экспериментальная учебная программа с использованием различных видов отягощений и тренажеров. В процессе теоретических занятий студенты изучали анатомическое воздействие упражнений на организм.

Содержание экспериментальной программы вызвало большой интерес у студентов, что положительно отразилось на посещении занятий по физической культуре. В экспериментальной группе посещаемость составила 96,3%, в то время как в контрольной группе лишь 74,2%.

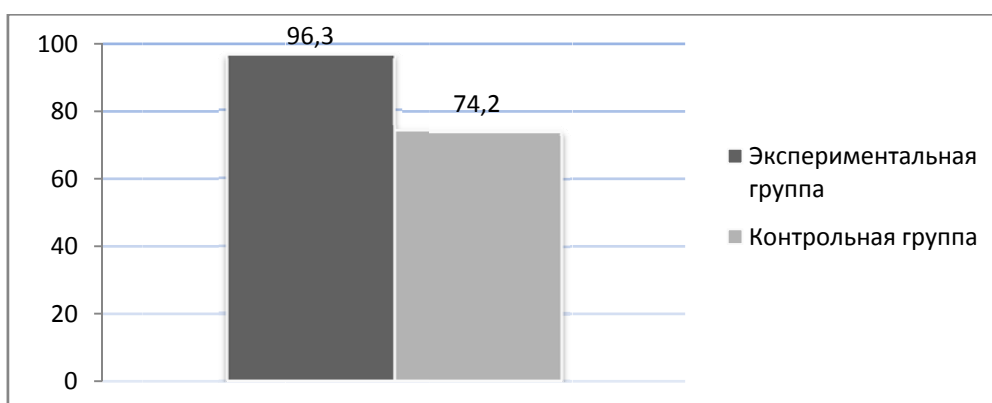


Рисунок 1. Посещение занятий по физической культуре контрольной и экспериментальной групп

После освоения годовой программы в экспериментальной группе (с достоверностью $P < 0.05$) улучшились показатели динамической и статической силы и выносливости основных мышечных групп – брюшного пресса, спины, нижних и верхних конечностей, работоспособности в целом, значительно улучшилось психоэмоциональное состояние студентов. В контрольной группе занимающихся по учебной программе вуза, анализируемые показатели значимых изменений не имели.

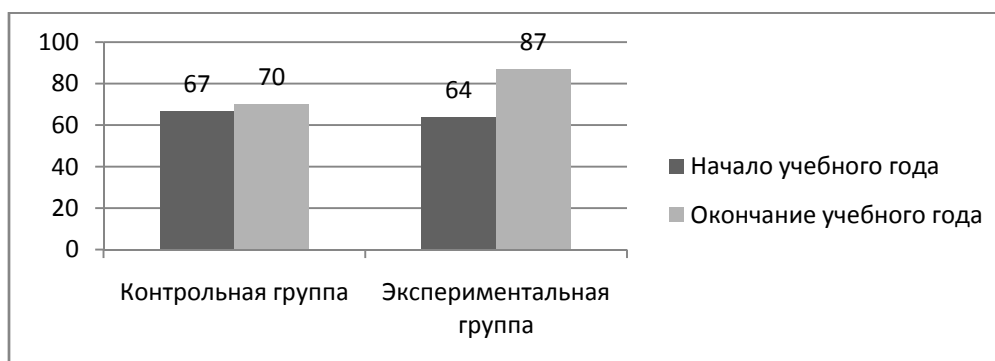


Рисунок 2. Процентное соотношение физических показателей студентов

При этом значимые пропуски по болезни в экспериментальных группах составляли 11,2%, что значительно меньше, чем у испытуемых в контрольной группе, что способствовало более эффективному усвоению знаний по основным изучаемым материалам. Итоги зимней экзаменационной сессии показали наиболее благополучную динамику у студентов экспериментальной группы ($P < 0,05$), где темпы прироста по сравнению на начало периода учебного процесса составили 23%, а в контрольной группе значительного и достоверного прироста у исследуемых не произошло.

4. Выводы.

Экспериментальным путем выявлено, что включение в учебный процесс по физическому воспитанию программ занятий с использованием таких нетрадиционных средств как работа с отягощениями и тренажерами способствовало повышению физического состояния и здоровья студентов. Однако реальный эффект по улучшению ситуации по оздоровлению студенческой молодежи может быть связан с обеспечением учебного процесса материально-технической базой.

Список литературы

- Теория и методика физической культуры / Кузнецов В.С. – М.: Изд-во «Академия», 2012. – 416 с.
- Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
- Физическая культура студента: учеб. для студ. вузов / ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 1999. – 448 с.
- Инновации в физическом воспитании: учебное пособие / Манжелей И.В. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.
- Физическое воспитание: учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Высшая школа, 1984.
- Организация работы по массовой физической культуре и спорту / Вилькин Я.Р., Каневец Т.М. – М.: ФиС, 1985.