

достижение коллективного труда.

К средствам трудового воспитания относят:

- учебный труд (в процессе академических занятий по физическому воспитанию, напряженных спортивных тренировочных занятий, соревнований);
- выполнение практических обязанностей по самообслуживанию и обслуживанию группы (подготовка и уборка мест занятий, инвентаря, уход за спортивным снаряжением и пр.);
- общественно полезный труд в связи с занятиями по физическому воспитанию (в оздоровительно-спортивном лагере и др.).

Взаимосвязь физического и трудового воспитания выражается в том, что физическое воспитание оказывает непосредственное содействие трудовому, повышая трудоспособность людей, а трудовое воспитание, в свою очередь, придает физическому воспитанию конкретную направленность на подготовку людей к жизни и труду.

К специфическим методам трудового воспитания в процессе физического воспитания относятся:

- практическое приучение к труду;
- беседа;
- оценка результатов труда;
- пример образцового труда (например, исключительно добросовестное отношение спортсмена к тренировке и выполнение учебно-тренировочных заданий с полной отдачей сил и высоким спортивно-техническим результатом).

Итак, формула воздействия занятий физической культурой на формирование личности такова: успешное овладение искусством движений, укрепление тела, занятия спортом требуют от человека проявления определенных нравственных качеств, что под умелым руководством педагога способствует личностно-нравственному формированию человека. Причем приобретенные нравственные качества и черты характера, естественным образом будут перенесены обучающимися из области занятий физической культурой на жизненную позицию в целом. А это, в свою очередь, будет способствовать нравственному оздоровлению общества в целом.

Список использованных источников

1. Холодо, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
2. Белоусова, В. В. «Воспитание в спорте» / В. В. Белоусова. – М., 1999.

УДК 796.412

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

Маслак С.А., ст. преп., Коваленко Ю.А., ст. преп.

*Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. В данной работе рассматривается эффективность применения ритмической гимнастики для повышения работоспособности студентов в условиях снижения интереса к занятиям физической культурой у молодых людей.

Ключевые слова: физическая работоспособность, физическая культура, ритмическая гимнастика.

В современном обществе в последние годы одной из основных значимых проблем является значительное снижение уровня физического и психического здоровья молодого поколения, рост числа заболеваний, имеющих психосоматическое проявление. К тому же, данная ситуация усугубляется снижением интереса к занятиям физической культурой у молодых людей – будущего поколения конкурентоспособных специалистов, носящих пролонгированный характер для нашего общества [1, 3].

В настоящее время система физического воспитания находится в постоянном поиске

новых эффективных путей решения задач по укреплению и сохранению здоровья студентов, привлечения их к регулярным занятиям физической культурой и спортом. В связи с этим многие высшие учебные заведения используют новые привлекательные формы организации учебных занятий. Одной из таких форм является использование ритмической гимнастики [2].

Цель работы. Определить эффективность использования ритмической гимнастики для повышения физической работоспособности студентов.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие студенты 1 курса лечебного факультета основной медицинской группы в количестве 56 человек.

Участники эксперимента были сопоставимы по полу, возрасту и исходной физической подготовленности.

При определении уровня физической работоспособности нами был использован степ-тест с использованием гимнастической скамьи высотой 38 см, звукового метронома, секундомера, специальной таблицы.

Далее в качестве эксперимента для студентов на занятиях физической культурой в подготовительной части занятия был подобран конкретный комплекс традиционной системы упражнений на развитие физических качеств, предусмотренный в разделе гимнастики. Комплекс включал в себя упражнения на развитие силовой выносливости, стрейчинг (упражнения на растяжку), а также упражнения для подготовительной и заключительной части разминки. Занятия проходили согласно учебному расписанию 2 раза в неделю по 80 минут в течение 5 месяцев осеннего семестра. Задание выполнялось фронтальным методом.

Результаты и их обсуждения. Результаты обследования уровня физической работоспособности перед началом эксперимента были получены следующие: выше среднего – 4, средний – 27, ниже среднего – 25 человек, которые представлены на рисунке 1.

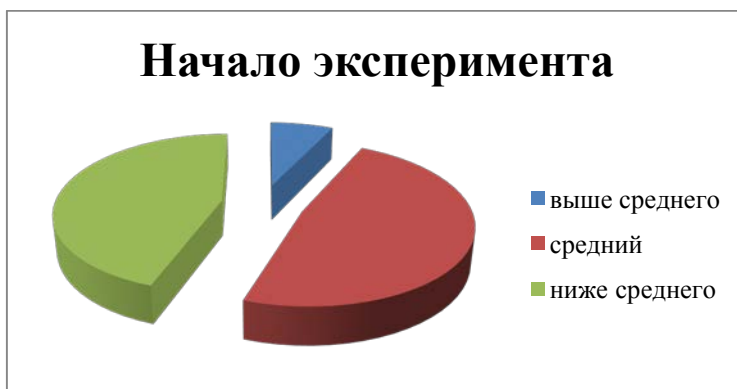


Рисунок 1 – Уровень физической работоспособности на начало эксперимента

Результаты повторного исследования показали: выше среднего – 9, средний – 34, ниже среднего – 13 человек, представлены на рисунке 2.



Рисунок 2 – Уровень физической работоспособности в конце эксперимента

По результатам видно, что у всех испытуемых повысился уровень физической работоспособности.

Выводы.

1. Таким образом, можно констатировать об эффективности применения ритмической гимнастики в подготовительной части занятия для повышения уровня физической работоспособности.

2. Методически грамотный подбор физических упражнений для ритмической гимнастики в сочетании с музыкальным сопровождением позволяет обеспечить студентам благоприятное психоэмоциональное состояние в процессе занятий по физической культуре, повысить работоспособность, послужит комплексным оздоровительным эффектом.

Список использованных источников

1. Карпман, В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
2. Физическая культура : учебное пособие / В. А. Коледа [и др.]; под общ. ред. В. А. Коледы. – Минск: БГУ, 2005. – 211 с.
3. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск :Тесей, 2003. – 528 с.