

## **НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

*Старовойтова Т.Е., кандидат педагогических наук, доцент  
УО «Могилевский государственный университет им. А.А. Кулешова»*

Основной стратегией высшего образования сегодня становится гуманистическая концепция, обуславливающая человека, как высшую ценность, приоритет его прав на свободное развитие и полноценную реализацию способностей и интересов. Перерастание традиционной нормативно-функциональной модели образования в личностно-ориентированную возможно через реализацию принципа адекватности системы образования уровням и особенностям развития и подготовки студентов через дифференцированный подход.

Следовательно, студентам специального учебного отделения (СУО) необходимо не только осознанное стремление к восстановлению и укреплению здоровья, но и прикладные навыки самонаблюдения за функциональным состоянием организма, оценки физического развития и физической подготовленности.

Имеющиеся в арсенале современной науки методы оздоровления не могут быть востребованы, из-за недоступности для массового использования — это приводит к ограниченности выбора. Именно поэтому, ученые пытаются найти

универсальные подходы, прибегая к нетрадиционным системам оздоровления. К ним можно причислить оздоровительную аэробику и ее разновидности: степ, слайд, джаз, аквааэробику, танцевальную аэробику, аэробику с нагрузкой (небольшой штангой, фитболом), шейпинг, стретчинг и др.

Целью нашего исследования явилось изучение влияния нетрадиционных средств физической культуры на физическое состояние студенток СУО. Задачи исследования: изучить мотивацию и интерес студенток к занятиям физической культурой; определить физическое развитие, физическую подготовленность и функциональное состояние студенток СУО.

Занятия были направлены на совершенствование двигательных умений и навыков. Для поддержания интереса и эмоционального фона на занятиях, комплексы упражнений обновлялись не реже одного раза в месяц.

Исходным материалом для изучения мотиваций и интереса студенток к занятиям физической культурой послужила информация, полученная от респондентов в ходе анкетного опроса. Всего было отобрано 40 анкет. Анализ показал, что на «хорошо» состояние своего здоровья оценивают 20,3% студенток, «удовлетворительно» 43%, «неудовлетворительно» 36,7%. На занятиях по физическому воспитанию студентки хотели бы заниматься фитбол-аэробикой 73,2%, степ-аэробикой 24,9%, оздоровительной системой Пилатеса 38,5%, дыхательной гимнастикой «Бодифлекс» 37,8%, 63,6% респондентов считают, что двух занятий в неделю недостаточно. Следует отметить, что снизилось количество опрошенных, для которых мотивом являлось получение зачета 13,6%. Это объясняется тем, что в учебном процессе по физическому воспитанию применялись нетрадиционные средства физической культуры.

Для определения физической подготовленности студенток СУО были проведены контрольные измерения: тест Купера ходьба-бег (12 мин), челночный бег, метание в цель, поднимание ног из положения лежа на спине. Для оценки функционального состояния организма проводились измерения ЧСС, артериального давления с последующим расчетом его интегральных показателей, функциональная проба и проба Генчи.

**Выводы:**

- Полученные результаты исследования показали, что применение нетрадиционных средств физической культуры в специальном учебном отделении способствовали положительной динамике физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма студенток.

- Введение нетрадиционных средств оздоровительной физической культуры в учебный процесс по физическому воспитанию позволило улучшить физическое состояние студенток и сформировать у них осознанную мотивацию и интерес, к самостоятельным занятиям физической культурой, выработать психологическую устойчивость и уверенность в себе.

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кушнера