УДК 158.1

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

П.А. Мельникова

*Научные руководители – **Е.Е. Белановская, Е.В. Панова***
Белорусский национальный технический университет

Атлетическая гимнастика за последнее время становится все более популярной среди студенческой молодежи БНТУ. Как средство физического воспитания ее используют, прежде всего, в упражнениях с отягощениями: штанга, гири, гантели, экспандеры. В тренировочный процесс включаются упражнения из других видов спорта: легкая атлетика, футбол, спортивные игры, плавание, и т.д. В комплексе это способствует гармоническому развитию, формированию таких качеств, как скорость, сила, выносливость. Для студентов это очень важные качества.

На базе кафедры физической культуры и спорта атлетическая гимнастика завоевывает достойное место в ряду других видов спорта.

Занятия проводятся на базе тренажерного зала в объеме 4 часов в неделю. Набор в группы происходит по факультетам и по интересам. Занимаются девушки 1-4 курсов.

В занятиях по факультетам есть свой «плюс» в том, что занимаются одни и те же студентки. Легко вести контроль посещаемости. Но желающих заниматься много и бывают переполненные группы (35-40 человек).

В данном случае мотивация к занятиям в тренажерном зале направлена на повышение физических способностей, психической стабильности и улучшения физической формы, необходимой студенткам, чтобы после работы на тренажерах они достигли не только улучшения физической формы, но и повысили свой умственный потенциал.

Мотивация для преподавателя – не отлучить студента от себя, а научить его мыслить творчески, по формированию гармонически развитой личности. Мотивация здорового образа жизни крайне необходима на протяжении всего периода обучения. Преподаватель и студент должны применять самые современные методы и средства

организации оздоровительной физической культуры для всех студентов без исключения.

Среди студенток проводится отбор для систематических и более углубленных занятий с целью дальнейшего выступления в соревнованиях за вуз.

Нами подготовлены рабочие программы, комплексы упражнений для укрепления мышечного аппарата, для подтягивания отстающих групп мышц. Разработаны контрольные нормативы, по результатам которых видны отстающие стороны.

Такой подход к проведению занятий позволяет проводить их с подготовительной группой (сколиоз, миопия, гастрит и т.д.). В занятия включена аэробная разминка. Упражнения построены таким образом, что студентки овладевают знаниями, навыками и умением от простого к сложному.

Для студенток оформлены стенды с методическими рекомендациями, которые позволяют получить знания о своем организме, о влиянии на него физической нагрузки. Систематически производится взвешивание и методические занятия, на которых выносятся на обсуждение вопросы по технике выполнения упражнений, разучивание новых. Также ведется обсуждение о правильном питании, режиме дня и отдыха.

Комплексы упражнений разрабатываются с учетом индивидуальности каждой студентки.

Силовые упражнения направлены на развитие силы, выносливости, формирования красивого тела, укрепления здоровья.

Все поставленные перед студентами цели и задачи достигаются за счет общей тренировки мускулатуры и целенаправленной нагрузки на отдельные мышечные группы.

Новизна нашего эксперимента состоит в том, что заниматься можно в любом возрасте, делить студенток на подгруппы по степени их тренированности общего состояния и, учитывая другие факторы, влияющие на успешное освоение данной методики проведения занятий, иметь экспериментальную и контрольную группы для сравнительного анализа.