

Процент студентов выполнивших тест на «удовлетворительно», снизился с 55 % до 50 %, на оценку «плохо» – с 25 % до 10 %, на оценку «очень плохо» – с 5 % до 0 %.

Методика проведения круговой тренировки способствует прогрессирующей нагрузке, повышает моторную плотность занятия, развивает общую выносливость студентов, делает занятия более эмоциональными и разнообразными. Круговую тренировку можно проводить как в спортивных залах, так и на свежем воздухе. Имея много достоинств данный метод заслуживает самого широкого распространения в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура».

### **М. В. Шилай**

#### **АНАЛИЗ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИХ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ У СТУДЕНТОК ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Проблема сохранения здоровья была чрезвычайно актуальной во все времена и эпохи. Всемирная организация здравоохранения под здоровьем понимает состояние полного физического, психического и социального благополучия человека. В век компьютерных технологий физическая нагрузка становится все меньшей и меньшей, а, как известно, дозированная физическая нагрузка является одним из основных условий сохранения здоровья. В данной работе сделан анализ наиболее популярных оздоровительных методик, которые можно применять на занятиях со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительному учебному отделению.

Учитывая специфику нашего университета, популярной можно считать аэробику. Основным эффектом от этих занятий – оздоровление организма. Аэробику отличает эмоциональная насыщенность, простота и вариативность применяемых средств, возможность контроля и самоконтроля состояния здоровья занимающихся, музыкальность, пластика. Физиологическое значение понятия «аэробика» определяется аэробными процессами во время выполнения упражнений. Выполнение развивающих и танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и совершенствует аэробные механизмы обменных процессов. Регулярные занятия аэробикой повышают общий мышечный тонус, развивают координацию движений, гибкость, ловкость, умение красиво двигаться, держать осанку, что для наших студенток является хорошей мотивацией.

Основателем атлетической гимнастики считается русский врач Владислав Францевич Краевский. Атлетическая гимнастика – это система упражнений с отягощением для развития силы, выносливости и ловкости. Методической основой занятий атлетической гимнастикой с оздоровительной целью является многократное повторение упражнений с малым весом. Атлетическая гимнастика помогает укрепить здоровье и избавиться от физических изъянов: нарушение осанки (впалая грудь, сутулость, слабый мышечный

корсет и другое). Физические тренировки в сочетании с рациональным питанием помогают достигать оптимального веса, способствуют развитию выносливости, укреплению нервной системы. Занятия отвлекают от вредных привычек. Регулярные занятия приводят к гармоничному физическому развитию, так как они направлены на укрепление всех мышечных групп.

Оздоровительная йога – это инструмент, с помощью которого можно контролировать свое психофизическое состояние, не допуская болезней. Цель занятий – профилактика, которая лучше и дешевле, чем лечение. Насыщенная студенческая жизнь часто сопровождается стрессами, которые могут стать причиной различных заболеваний. Практика асан и дыхания, применяемая в ходе занятий, уменьшает болезненные симптомы при болях в спине и суставах. Техника дыхания йогов улучшает самочувствие людей с легочными заболеваниями, заболеваниями сердечно-сосудистой системы. При регулярных занятиях улучшается осанка, гибкость, а также достигается душевное равновесие. Научившись управлять дыханием можно самостоятельно справляться с негативным состоянием, побеждать усталость, тревогу. Регулярные занятия делают тело гибким, выносливым, здоровым, а ум – спокойным и уравновешенным. Учитывая то, что наши студенты в будущем будут работать с людьми, эти навыки им очень пригодятся в их профессиональной деятельности.

Система упражнений для коррекции и пропорционального развития фигуры, выработки осанки, пластики. В нашем университете большинство студентов – это девушки, которые хотят иметь красивую фигуру, уметь красиво двигаться, быть здоровыми, что безусловно поможет им социализироваться в обществе. Но шейпинг это не только выполнение физической нагрузки на определенные группы мышц, но и специальная система здорового питания. К достоинствам этой методики можно отнести: 1. Помощь, контроль и внесение поправок преподавателем при выполнении упражнений. 2. Доступность, темп, амплитуда движений. 3. Занятия под музыку, рекомендации по здоровому питанию.

Благодаря системе приходит в норму пищеварение, улучшается метаболизм и общее самочувствие. Польза еще и в насыщении клеток кислородом. Занятия дарят прилив энергии, улучшают настроение.

Подводя итог можно сказать, что все вышеперечисленные оздоровительные методики эффективно работают под руководством опытных преподавателей. Все они хороши для студентов подготовительного отделения, так как занятия проводятся без кислородного голодания, улучшается обмен веществ, работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а главное при достижении желаемого эффекта улучшается состояние нервной системы, что помогает успешно решать все социальные задачи, воплощать свои планы в жизнь.