

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СИСТЕМЫ «БОДИФЛЕКС» НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ**

Калина И.Г., Ашрафуллина Г.Ш.  
Филиал Казанского (Приволжского) федерального университета  
в г. Набережные Челны, Россия

Основной целью физического воспитания в высших учебных заведениях является формирование у студентов личной физической культуры, которая предполагает не только умение осуществлять собственно двигательную физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, но представляет собой органичное единство знаний, мотивов, потребности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

К сожалению, приходится признать, что практическая реализация программы государственного стандарта профессионального образования по физическому воспитанию студентов имеет серьезные недостатки. Основная форма занятий физической культурой в вузах – учебные занятия, на которых студенты вынуждены заниматься предложенными им видами двигательной активности (в зависимости от возможностей вуза, его обеспеченности спортивной базой, специализации работающих преподавателей, климатических условий и конкретной ситуации). Интересы и двигательные способности студентов при такой организации физического воспитания учитываются недостаточно. Ограничены и возможности студентов в реализации стремления к соревновательной деятельности, ведь в одной группе занимаются студенты с различной физической и технической подготовленностью, что например не позволяет в отдельных случаях даже сформировать две полноценные команды по баскетболу или волейболу для проведения учебной игры на занятии.

Не секрет, что многих обучающихся не удовлетворяют традиционные средства физического воспитания. А для некоторых студентов занятия физическими упражнениями вообще являются принудительными, что конечно не

формирует и потребность в них.

Грамотная организация учебно-тренировочного процесса, несомненно, дает положительные результаты, однако по росту показателей физической подготовленности студентов нельзя судить о возрастании их желания заниматься физкультурой и о позитивном отношении к ней.

Очевидно, что только пропагандой ценностей физической культуры и спорта, и даже повышением уровня теоретических знаний студентов в данной области, ориентирующих на необходимость постоянной работы над собой, данную ситуацию не исправить. Необходимо принципиально менять организацию физического воспитания в вузах, расширять арсенал используемых средств, находить новые, эффективные и привлекательные формы занятий физическими упражнениями, доступные для использования в учебном процессе и способствующие привлечению студентов к спортивной деятельности и ее активизации.

Для того чтобы физическая культура стала полноценным фактором здорового образа жизни и становления молодого специалиста, она должна быть лично-значимой для него, а интерес к занятиям тесно взаимосвязан с другими интересами личности студента (такими например как, достижение физических кондиций и гармоничного телосложения, снижение веса, знакомство с новыми людьми в процессе занятий упражнениями, компенсация недостаточности общения и развлечений в обычной жизни и др.).

Реально решить данную проблему способна новая педагогическая технология – спортивно-ориентированное физическое воспитание. Оно дает каждому студенту (конечно с учетом его физического состояния) возможность выбора формы и режима занятий, вида двигательной активности; позволяет получить «свой» избранный вид спорта, который он будет культивировать в будущем; формирует осознанные мотивы, основанные на собственных потребностях.

Перед специалистами в связи с этим стоят задачи: адаптация учебного процесса к данной технологии, изучение предпочтений студентов в отношении видов спорта, внедрение популярных видов в учебный процесс, и в связи с этим разработка новых программ и методик.

В последние годы среди девушек и молодых женщин в нашей стране размах приобрело увлечение различными видами гимнастик (шейпинг, калланетика, пилатес, гимнастика по системе "хатха-йога", ритмическая гимнастика). Возник интерес и к бодифлексу.

Bodyflex – это специальный комплекс упражнений, который основан на сочетании глубокого диафрагмального дыхания с выполнением статических упражнений, направленных на укрепление основных мышечных групп и улучшение гибкости организма (повышение подвижности в суставах, эластичности мышц, связок, сухожилий).

Посредством аэробного дыхания кровь и клетки организма обогащаются кислородом, благодаря чему происходит сжигание жиров и липидов. Это делает гимнастику «Бодифлекс» особенно привлекательной для людей с излишней массой тела, причем она стала привлекательной не только для девушек, но и среди мужской половины человечества имеет немало поклонников.

Упражнения просты и доступны для всех возрастных категорий населения и практически не имеют противопоказаний по состоянию здоровья. Ценность программы занятий заключается также и в ее непродолжительности – достаточно 15-20 минут в день, для того, что бы добиться первых результатов, например, объем талии можно уменьшить на 4-7 см за один месяц занятий (Грир Чайлдрес, 2002).

Значительные физические нагрузки здесь практически не используются, что делает бодифлекс привлекательным для людей ленивых и нелюбящих динамичные движения, что, к сожалению, актуально сегодня и для студенческой молодежи.

Занятия проводятся под музыкальное сопровождение, очень эмоциональны, создают прекрасное настроение, могут быстро трансформироваться с вовлечением в работу различных мышечных групп.

Учитывая эти достоинства системы «Бодифлекс», мы решили провести пробный эксперимент на базе филиала Казанского (Приволжского) федерального университета в г. Набережные, в практические задачи которого поставили:

повысить у студенток заинтересованность в занятиях по физической культуре посредством применения системы «Бодифлекс» в учебном процессе, а также определить возможность направленного использования упражнений этой системы в одной из частей занятия с целью более полной реализации основных функций физического воспитания в вузе, а в дальнейшем более детально оценить влияние упражнений на организм занимающихся.

К занятиям были привлечены студентки отдельных учебных групп 1-4 курсов (возраст – 18-22 года), отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Всего 45 человек.

Предварительно было проведено анкетирование данного контингента по вопросам, затрагивающим мотивы и потребности в области физической культуры и спорта, отношение к занятиям в вузе, регулярность занятий физическими упражнениями в свободное время, уровень осведомленности о системе «Бодифлекс» и желание попробовать ею заниматься.

73% опрошенных студенток отметили, что физическими упражнениями в свободное время они занимаются нерегулярно, 22% – не занимаются совсем. Только 5% опрошенных имеют систематическую нагрузку за пределами вуза.

Большая часть респондентов (88%) находят свой двигательный режим недостаточным, осознают низкую физическую активность. На учебных занятиях в вузе хотели бы получать больше информации об индивидуальных системах физической тренировки, здоровом образе жизни, физиологическом влиянии двигательных нагрузок. В результате опроса также обозначились проблемные аспекты, актуальные для опрошенных студентов: вопросы рационального питания, методы контроля и стабилизации веса тела, методики самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. При этом отмечается большое нежелание посещать занятия по физической культуре в режиме учебного дня – у 82%.

Изучение мотивов студентов в отношении физкультурно-спортивной деятельности выявило их незначительное количество и слабую связь с учебно-профессиональными мотивами. 28% опрошенных мотивированы зачётом, а не личными потребностями. Мотивы остальных ориентированы на поддержание

спортивной формы, стабильного веса, стройной фигуры (49%); улучшение состояния здоровья (17%); смену обстановки и снятие усталости (6%).

В части внедрения системы «Бодифлекс» на практических занятиях в вузе получены следующие результаты. Физические нагрузки при выполнении данных гимнастических упражнений, сочетающихся с диафрагмальным дыханием, характеризуются низкой интенсивностью и не вызывают значительных реакций со стороны системы кровообращения. После 20-минутного выполнения упражнений у девушек зарегистрировано повышение ЧСС в среднем до 85 уд/мин. Вместе с этим на основе педагогического наблюдения отмечено улучшение самочувствия и настроения студенток после этих упражнений, поэтому комплекс «Бодифлекс» мы запланировали ближе к концу учебного занятия, что позволяет более эффективно решать и задачи его заключительной части.

Структура самих занятий включала в себя разнообразные варианты проведения упражнений, отличавшиеся чередованием, темпом выполнения, амплитудой движений, направленностью на различные группы мышц. Применялось музыкальное сопровождение. Отмечены значительная заинтересованность студенток в использовании самой системы и появление у них положительного эмоционально-ценностного отношения к учебным занятиям в целом. Пропуски занятий у обучающихся в рамках эксперимента сократились наполовину. При этом девушки высказывают пожелание продолжить эти занятия, но в большей степени в вузе, непосредственно под руководством педагога, а не самостоятельно, хотя в течение месяца практически все смогли овладеть этой системой.

В задачи следующего этапа нашей научной работы поставлено: разработка адаптированной методики для использования бодифлекса на занятиях в вузе, ее системная реализация в процессе физического воспитания и оценка эффективности на основе учета и сравнительного анализа положительных изменений в показателях физического состояния девушек экспериментальной группы с показателями девушек, продолжающих заниматься по программе государственного образовательного стандарта.