

УДК 681.3.069

Е.Г.Ярошенко (6 курс, каф. физвосп.), Т.В.Бушма, к.п.н., доц.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (ВЕЧЕРНИЕ) ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ: НУЖНЫ ЛИ ОНИ?

Недостаточная двигательная активность, отсутствие желания и стремления вести здоровый образ жизни являются причиной прогрессирующего ухудшения здоровья. Весьма неудовлетворительное общефизическое развитие значительного числа студентов (около 20% студентов 1-го курса имеют специальную медицинскую группу) является наиболее важной и актуальной проблемой на сегодняшний день.

Целью работы является поиск методов и организации преподавания, способствующих повышению интереса студентов к физическим упражнениям. Времени, отведенного в недельном учебном цикле на дисциплину «Физическая культура», явно недостаточно для того, чтобы поддерживать себя в хорошей спортивной форме. Потому объектом исследования становятся дополнительные вечерние занятия.

Была поставлена задача – выявить особенности вечерних тренировок, помогающих привлечь большее количество студентов к занятиям. Исследования проводились на отделении гимнастики, где для студенток организованы дополнительные тренировки по фитнесу.

Проведенный социологический опрос и наши наблюдения позволили сделать следующие выводы:

1. Нагрузка в техническом ВУЗе очень большая, а физические упражнения – эффективный способ снятия стресса. Таким образом, вечерние занятия фитнесом помогают улучшить настроение, снять усталость и напряжение после насыщенного дня в университете.
2. Дополнительные занятия позволяют студенткам улучшить состояние здоровья, повысить уровень их физической работоспособности, обрести и поддерживать хорошую спортивную форму.
3. Вечерние занятия это дополнительная прекрасная возможность общения с преподавателем, где можно получить консультацию по питанию, фитнесу, советы по сохранению здоровья и стройной фигуры.

Наблюдения за студентками отделения гимнастики показывают, что занятия физической культурой помогают им быть более здоровыми, красивыми, жизнерадостными и уверенными в себе. А потому дополнительные тренировки по фитнесу становятся уже увлечением и приносят огромную пользу, студентки старших курсов с удовольствием продолжают посещать тренировки. Данные обстоятельства свидетельствуют о положительном влиянии дополнительных занятий и целесообразности их проведения в вечернее время.