

ритма, позволяют снизить избыточный вес, улучшают настроение, дают заряд бодрости, развивают такие качества как сила, гибкость, выносливость [4]. Шейпинг выделяется среди всех нетрадиционных средств оздоровительных методик, представляя интерес как для только начинающих заниматься спортом, так и для тех, кто не представляет без него жизни.

Само название «шейпинг» является производным от английского слова «shape», в переводе на русский означающего «формирование», «придание формы». Шейпинг — это научно обоснованная система оздоровительной физической культуры для девушек и женщин в возрасте 13—50 лет, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма путём изменения соотношения между отдельными элементами состава тела, объединяемое с повышением общей двигательной активности. Она основана на последних достижениях в области физиологии, диетологии, спортивной медицины и психологии [1, с. 25].

Главной отличительной особенностью шейпинга от других программ является компьютеризация всего процесса оздоровления девушек, женщин и формирование их фигуры. По мере тренированности проводится текущее тестирование на проверку произошедших сдвигов в организме и необходимость корректировать программы воздействий. Компьютерная программа на основе внесённых данных определяет комплекс специальных упражнений для каждой девушки, женщины или для групп занимающихся и, тем самым, даёт наибольший эффект [2, с. 48].

Цель данного исследования — определить место шейпинга в современных оздоровительных системах в жизнедеятельности студенток факультета экономики и права Барановичского государственного университета.

Для её реализации был использован метод опроса. Результаты анкетирования показали, что наиболее популярна оздоровительная аэробика и шейпинг (50% опрошенных), предпочитают спортивные игры 30% респондентов, увлекаются оздоровительным бегом 20% из опрошенных студентов.

Респонденты считают, что занятия шейпингом эмоционально окрашены и интересны, приносят удовлетворённость от проделанной работы (10%), позволяют отгрезиться от проблем и недугов, почувствовать себя полноценным и здоровым человеком (35%), есть необходимость заняться коррекцией фигуры (30%), преследуются другие интересы (5%), отсутствие умений и навыков (5%), отметили неумение правильно организовывать своё свободное время (15%).

На основании вышесказанного можем утверждать, что начать заниматься шейпингом можно практически в любом возрасте, что является ещё одним выгодным плюсом. Занятия не требуют специальной физической подготовки, а овладеть навыками составленного комплекса упражнений можно уже через несколько занятий. Именно поэтому девушки стремятся к данному виду занятий. Всё вышеперечисленное обосновывает наш выбор шейпинга как наиболее распространённого и эффективного метода оздоровления среди огромного количества форм оздоровительной культуры, выбираемые занимающимися, ставящими перед собой задачи оздоровления либо приобретения идеальных пропорций тела. На занятиях шейпингом интенсивность физических упражнений дозируется строго индивидуально, так как только в этом случае она даёт наибольший эффект. Выбор девушками шейпинга основывается и на том, что в системе упражнений отсутствуют соревновательные элементы, их продолжительность не более 20—30 минут, они приносят удовольствие.

Список источников

1. Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. — Волгоград : Волгогр. гос. ун-та, 2004. — 124 с.
2. Коледа, В. А. Физическая культура / В. А. Коледа [и др.]. — Минск : БГУ, 2007. — 195 с.
3. Оздоровительные технологии в отечественной и зарубежной восстановительной медицине [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.minzdrav-health.ru/php/content.php?id=275>. — Дата доступа: 25.10.2011. — Загл. с экрана.
4. Танцевально-двигательные упражнения в сочетании с музыкотерапией в укреплении здоровья людей [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.sportmedicine.ru/sochi-2011-papers/175-zaharova.php>. — Дата доступа: 25.10.2011. — Загл. с экрана.

Материал поступил в редакцию 04.11.2011 г.

Т. И. Бусик

Научный руководитель — Н. И. Филимонова,
преподаватель кафедры теории и методики физической культуры
Барановичский государственный университет,
г. Барановичи, Республика Беларусь

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОТИВАЦИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ В ФОРМИРОВАНИИ ПОТРЕБНОСТИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Отношение студентов к физической культуре и спорту является одной из актуальных социально-педагогических проблем учебно-воспитательного процесса. Преподавателям и студентам принадлежит ведущая роль по включению физической культуры в здоровый образ жизни молодёжи. Реализация этой задачи каждым студентом должна рассматриваться с двуединой позиции — как лично значимая и как общественно необходимая.

Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность ещё не стала для студентов насущной потребностью, не превратилась в интерес личности. Участие в этой деятельности явно недостаточно. Для преодоления этого негативного явления необходимо выявить отношение студентов к занятиям физической культурой, определить мотивы и формы занятий [1, с. 71].

С этой целью был проведен анкетный опрос студенток I курса факультета иностранных языков Барановичского государственного университета.

Результаты анкетирования показали, что наиболее популярна оздоровительная аэробика (50%), спортивные игры (30%), занятия в тренажёрном зале (15%), оздоровительный бег (5%). На вопрос о цели занятий студентки ответили следующим образом: 40% — коррекция фигуры, 45% — укрепление здоровья, 10% — снятие умственного напряжения, 5% — удовлетворение других интересов.

В результате опроса можно выделить три основных направления мотивации к занятиям физической культурой: укрепление здоровья, развитие двигательных и волевых качеств, эмоциональные мотивы.

В то же время существуют причины снижения интереса к занятиям физической культурой. Среди них большая учебная нагрузка — 35%; неумение правильно организовать свободное время — 25%; отсутствие желания, интереса — 25%; недопонимание полезности физических упражнений — 10%; отсутствие практических умений и навыков ведения здорового образа жизни — 5%.

Стимулирование студенток к созданию положительной мотивации к занятиям можно осуществлять, используя разработанную мотивационную стратегию [1, с. 71]. Она состоит из четырех этапов, каждый из которых ориентирован на актуализацию значимых для занимающихся мотивов.

Первый этап — становление положительной мотивации к занятиям физической культурой. Основные задачи данного этапа: формирование положительного отношения обучающихся к содержанию, формам и видам двигательной активности на занятиях физической культуры; создание благоприятного психологического климата на учебных занятиях.

Включение студентов в учебный процесс наиболее эффективно, если оно опирается на их субъектный опыт, на актуализацию уже сложившихся у них ранее позитивных установок, которые необходимо укреплять и поддерживать, а не разрушать.

Решение задач первого этапа становится возможным благодаря построению занятий с учётом принципов свободы выбора, обратной связи, сотрудничества. На данном этапе предпочтительным является разнообразие форм и видов учебных занятий. В условиях предоставления учащимся выбора форм и видов двигательной активности, выбора уровня трудности, срока выполнения заданий происходит быстрое принятие поставленных преподавателем задач и его требований. Ситуация выбора способствует созданию благоприятного социально-психологического климата на занятии, успешному решению конфликтов и разногласий как между преподавателями и студентами, так и между самими обучающимися.

Ситуация выбора позволяет преподавателю получить важную информацию об уровне актуальных возможностей студентов, определить наличие или отсутствие интереса к тем или иным видам двигательной деятельности.

Таким образом, главное на данном этапе — обеспечить эмоционально-положительное отношение к занятиям.

Второй этап — становление мотивации учащихся к достижению целей и задач, выдвигаемых в ходе учебной деятельности. Задачи этапа: создание условий, которые способствуют принятию целей и задач, выдвигаемых преподавателем; формирование готовности учащихся к преодолению трудностей; создание условий для осознания учащимися важности собственных усилий в достижении поставленных целей.

На данном этапе предпочтение отдаётся самостоятельным формам работы учащихся на занятии — как индивидуальным, так и групповым. Ведущими здесь являются принципы индивидуализации, педагогической поддержки, обратной связи, оптимального сочетания индивидуальной и групповой работы. Главным итогом этапа можно считать появление у студентов новых мотивационных установок.

Третий этап — становление мотивации к достижению личностно-значимого результата деятельности. Задачи этапа — создание условий для проявления инициативы и ответственности студентов; обеспечение условий для достижения ими личностно-значимого результата деятельности. Определяющими моментами в управлении деятельностью занимающихся на данном этапе являются:

- 1) предоставление учащимся права на инициирование собственных целей деятельности. В связи с этим наиболее предпочтительными оказываются творческие задания;
- 2) предоставление учащимся права выбора средств для самовыражения и самоутверждения;
- 3) предоставление возможности выработать собственные критерии и оценки результатов своей деятельности. Ведущими на данном этапе являются принципы сотрудничества, свободы выбора, связи обучения с практикой, психологической поддержки.

Четвёртый этап — становление мотивации к самореализации и самосовершенствованию в процессе занятий физической культурой. Задачи этапа: создание условий для самореализации и саморазвития учащихся во время учебных занятий; помощь учащимся в построении индивидуальных возможностей средствами физической культуры. Для решения задач данного этапа необходимо организовать деятельность учащихся, чтобы в ходе выполнения заданий они включались в сотрудничество, взаимоподдержку, взаимообучение [2, с. 27].

Следовательно, представленная мотивационная технология позволит сформировать активно-положительное отношение студентов к занятиям физической культурой, позволит стремиться к достижению поставленных целей, к самореализации и самовыражению.

Процесс формирования мотивационно-ценностных ориентаций можно считать состоявшимся, когда ценностные ориентации, проверенные личным опытом, превращаются в реальные мотивы поведения личности. Этот процесс будет протекать интенсивнее, если ценностные ориентации на здоровый образ жизни посредством физической культуры будут сопряжены с жизненными планами личности.

Таким образом, все занятия по физическому воспитанию, а также физкультурно-спортивную деятельность в вузе необходимо планировать только после выяснения мотивов и интересов студентов. И это естественно, так как каждый студент, приходя на занятия, преследует конкретную цель их посещения. Совершенствование процесса физического воспитания студенток представляется более эффективным при учете интереса и желаний занимающихся.

Список источников

1. *Зиннатнурова, А. А.* Новые подходы к построению занятий по физической культуре / А. А. Зиннатнурова // Теория и практика физ. культуры. — 2007. — № 5. — С. 71-72.
2. *Рогачева, Л. Н.* Мотивационная стратегия управления деятельностью старшеклассников / Л. Н. Рогачева // Физ. культура в шк. — 2008. — № 2. — С. 24—27.

Материал поступил в редакцию 04.11.2011 г.

И. В. Васюкевич

Научный руководитель — И. А. Ножка,
заведующий кафедрой теории и методики физической культуры
Барановичский государственный университет,
г. Барановичи, Республика Беларусь

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ПИЛАТЕС КАК СОВРЕМЕННОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК

Увлечение здоровым образом жизни в последние годы привело к тому, что модные совсем недавно программы отошли на второй план. На сегодняшний день наблюдается тенденция роста интереса к ментальному фитнесу — методикам оздоровительной тренировки, основанным на неразрывной связи тела и сознания, называемым программами для тела и души — “Mind Body”. Одним из направлений ментального фитнеса является система физических упражнений Пилатес, что предполагает осознанное отношение к движению.

Цель данного исследования — определение интереса студенток специальных медицинских групп к занятиям по оздоровительной методике Пилатес. Главная особенность данной категории студенток состоит в том, что они уже имеют определённые отклонения в состоянии здоровья, поэтому приоритетной задачей, решаемой в процессе их физического воспитания должна быть оздоровительная задача.

Исследование ставит следующие задачи:

- ознакомить с студенток специальных медицинских групп с содержанием системы пилатес;
- раскрыть основные методические принципы пилатес;
- представить преимущества предлагаемой системы пилатес;
- изучить интерес студенток к оздоровительной системе пилатес.

Метод исследования — анкетирование.

Система физических упражнений пилатес создана Джозефом Пилатесом — спортсменом, профессиональным инструктором и врачом. Она применяется в настоящее время в качестве одного из направлений фитнеса “Body & Mind” («Разум и Тело») и пользуется огромной популярностью. Среди её почитателей такие знаменитости Голливуда, как Мадонна, Шэрон Стоун, Джулия Робертс, Джэнет Джэксон, Виктория Бэкхэм, Кортни Лав и профессиональные спортсмены, включая игроков футбольного клуба «Сан-Франциско» [1, с. 14].

Система физических упражнений пилатес направлена на гармоничное развитие физических качеств, снятие психоэмоционального напряжения (стрессов), формирование навыка правильной осанки, регуляцию обменных процессов и улучшение состояния здоровья. Во время всей тренировки производится контроль за правильной постановкой корпуса, что впоследствии приводит к коррекции уже имеющихся дефектов осанки. Результаты научных исследований в области современной медицины показали, что техника пилатес совершенствует сенсомоторику [2, с. 31].

Система Пилатес состоит из комплекса упражнений: дыхательных, корригирующих, релаксационных, а также упражнений в равновесии. Комплексы перечисленных упражнений способствуют укреплению мышечного корсета, улучшению координации и равновесия, укреплению дыхательной мускулатуры, формированию навыка правильной осанки, стимулированию обменных процессов и повышению восприятия собственного тела. Осознанное отношение к каждому движению приближает пилатес к йоге или тайчи.

Занятия по системе пилатес требуют соблюдения специфических принципов: релаксации, концентрации, использования центральной части тела (центрирование), плавности движений, дыхания, регулярности. Сознательная релаксация помогает балансу тела, создавая напряжение в тех частях тела, которые не задействованы в упражнении. Концентрация — это способность осознавать и ощущать тело как единое целое. Под центрированием подразумевается укрепление центра тела, «каркаса прочности», который простирается от грудной клетки до таза. Развитие «центра силы» — укрепление постуральных мышц (мышц туловища: живота, поясницы, бедер и ягодиц). По плавности движений пилатес можно сравнить с танцем (изначально его преимуществами пользовались танцоры) — все движения выполняются плавно и медленно, однако с максимальным мышечным напряжением. Дыхание в системе