

**Мамонова Оксана Вячеславовна**

преподаватель

**Гаджиев Долгат Муратович**

преподаватель

**Пихаев Разамбек Русланович**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Москва

## **ВИДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ И БИЛЬЯРДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ-ЭКОНОМИСТОВ**

***Аннотация:** в последнее время экономический вуз активно развивает виды оздоровительной гимнастики и бильярда, предусмотренные в рамках ФГОС разделом элективная «Физическая культура», позволяющие развивать новые спортивные направления такие как «бильярд», «фитнес», «аквааэробика», «атлетическая гимнастика» и «единоборство». Методика занятий позволяет освоить технику двигательных упражнений, получить общее представление о спорте, а также повысить уровень общекультурного развития. Авторы статьи отмечают, что виды оздоровительной гимнастики и нетрадиционный вид спорта бильярд решают с одной стороны оздоровительную задачу, а с другой стороны игровую, развивающую, интеллектуальную и психологическую направленность физического воспитания студентов всех специальностей, развивает у них физические и психофизические качества.*

***Ключевые слова:** виды оздоровительной гимнастики, бильярд, физическое воспитание, анализ мотивов посещения занятий.*

Актуальность. В социальных процессах современного экономического вуза появление видового разнообразия и новых видов физкультурно-спортивной деятельности несомненно, играет важную роль, выступая как сложный и противоречивый феномен. Он является необходимой, органической частью культуры, но

в значительной мере и той ее частью, которую причисляют к массовой культуре, ведущую к всестороннему гармоническому развитию личности, связи воспитания с трудовой практикой и оздоровительной направленностью современного физического воспитания [1]. Однако современные занятия физической культуры ориентированы на формирование личностно-значимых компетенций, проявляющихся в единстве знаний, способов и умений при решении разнообразных задач двигательной (физкультурной) деятельности [6].

Поэтому целью системы образования, становится формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации собственной трудовой деятельности, организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Из данной цели следует суждение о том, что образование по физической культуре, хотя и преследует достижение заданных требований по физической подготовке, но все-таки ищет новые нетрадиционные пути к системе физического воспитания [2; 6].

Общеизвестно, что новые виды оздоровительной гимнастики (фитнес, аквааэробика, атлетическая гимнастика и восточные единоборства) и нетрадиционный вид спорта (бильярд) позволяют развивать координацию движений, повышать физическую работоспособность и физическое состояние, например, на практических занятиях студенты самостоятельно обеспечивают себя серьезной мотивацией желанием целенаправленно укрепить основные мышечные группы, укрепить здоровье, получить удовольствие от занятий, переключить свое психическое состояние [5].

Особенностью организации учебных занятий отдельными системами физических упражнений следует отнести уровень физического здоровья. Заметим, что, в молодом возрасте отмечаются различные отклонения в состоянии сердечно-сосудистой системы выявлены у 22% студентов, опорно-двигательного аппарата у 28–38%, нарушения зрения у 15–20% студентов, заболевания мочеполовой системы у 16%, нарушения осанки свойственны 38% девушек, частые респираторные заболевания отмечены у 29%, избыточный вес характерен для 12% [2; 6].

Помимо этого, наблюдается рост заболеваемости гриппом на 40–50%, инфекционными болезнями на 20–30%, так по официальным данным органов здравоохранения, образования, физической культуры, исследования ученых, врачей, уровень заболеваемости среди студентов в России очень высок. Многие студенты не способны выполнять высокоинтенсивные физические нагрузки. Отсюда и возникают новые нетрадиционные спортивные направления, позволяющие поэтапно овладеть комплексом основных нетрадиционных упражнений, заложив техническую базу для дальнейшего совершенствования, формирования здорового образа жизни и мотивов побуждающих студентов к самостоятельной деятельности.

*Организация исследования.* Кафедрой физического воспитания РЭУ им. Г.В. Плеханова разработана комплексная и инновационная программа физического воспитания на основе видов оздоровительной гимнастики (фитнес, аквааэробика, атлетическая гимнастика и восточные единоборства) и нетрадиционном виде спорта (бильярд) общей физической подготовленности. Программа основывается на теории и методике оздоровительных видов гимнастики представленных в трудах Е.Г. Сайкиной, В.Е. Борилкевича, В.И. Григорьева, М.П. Ивлиева, В.В. Матова, А.В. Менхина, Ю.В. Менхина, Е.Б. Мякинченко. Физическая культура организована таким образом, что студенты в течение года посещают разные направления физической культуры, получают теоретические и практические знания и умения, привлекаются к дополнительным занятиям в спортивных секциях и сборных командах РЭУ.

Освоение программного материала осуществляется в процессе лекционных и практических занятий. На первых ознакомительных лекционных занятиях студентам излагаются сведения по технике безопасности, правилах внутреннего распорядка занятий, демонстрируется инвентарь, небольшой очерк из истории данного вида физкультурной направленности.

На практических занятиях студенты осваивают технику видов оздоровительной гимнастики и бильярда, приобретают умения и навыки обучения физи-

ческими упражнениям. Учебный материал в количестве 133 часов включает: лекции – 6 часов, практические – 10 и самостоятельные – 117 часа. Сдача зачетов по отдельным видам оздоровительной гимнастики и бильярду проводится по завершению их прохождения. Для этого осуществляется практическое исполнение техники с одновременным выполнением установленных нормативов по спортивной подготовке. Завершается прохождение курса по видам оздоровительным гимнастики и бильярду в конце каждого семестра зачетом. Он включает в себя знания, полученные на лекционных и практических занятиях. К зачету допускаются студенты, выполнившие практические нормативы по «Физической культуре».

Представленный в программе физического воспитания нетрадиционный вид спорта *бильярд*, это, прежде всего спорт, а еще, развлечение и отдых, что позволяет студентам проявить свои всесторонние физические, интеллектуальные творческие и даже артистические свойства личности [4]. Практические занятия не требуют высокой подготовленности функциональных систем организма, поскольку нагрузка распределяется равномерно от начала и до конца занятия, что свидетельствует о высокой значимости бильярда для студентов со специальными медицинскими группами. При этом бильярд развивает координацию и точность движений, быстроту реакции, ловкость, визуальную оценку, моделирование последующих действий [4; 5].

В программе физического воспитания представлены следующие виды оздоровительной гимнастики: аквааэробика, фитнес, атлетическая гимнастика, восточные единоборства.

*Аквааэробика* оказывает оздоровительное и лечебное воздействие воды, которое имеет принципиальное значение, при этом физические и гидродинамические свойства, положительно влияют на деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной других системах организма. Отсутствие твердой опоры, так как тело человека находится во взвешенном состоянии, так находясь в состоянии гидростатической невесомости разгружается опорно-двигательный аппарат от давления на него веса тела. Также создаются условия

для коррекции нарушений осанки, развивается координация движений и аэробные способности, повышается физическая работоспособность и улучшается физическое состояние студентов [8].

*Фитнес* является видом оздоровительной культуры, решающими оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания, а также формирующими интерес и потребности к дополнительным занятиям в свободное время. Фитнес позволяет целенаправленно укреплять основные мышечные группы, поступательно улучшать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, корректировать телосложение, применять коррекционные комплексы в формате круговой тренировки, фитнес занятия, интервальной и кондиционной тренировки [9].

*Атлетическая гимнастика* является уникальным видом повышения общей физической подготовленности студентов, их силовых способностей и комплексного оздоровительного воздействия. Вместе с тем в рамках физического воспитания остается необходимость разработки эмоционально привлекательных, дифференцированных программ для юношей и девушек, учитывающих уровень подготовленности студентов, наличия отклонений в состоянии здоровья; содержания контрольных нормативов по общей физической подготовленности, а также оснащённости зала. Несомненно, в рамках физической культуры должны выполняться тесты общей физической подготовленности, разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие и силовые комплексы, упражнения для укрепления определенных мышечных групп, коррекции осанки, укрепления мышц брюшного пресса [3; 7; 9].

Таким образом, нетрадиционные виды спорта и виды оздоровительной гимнастики представляют собой специально подобранные движения и позы, направленные на комплексное или избирательное воздействие на определённые функциональные системы организма.

*Результаты исследования и обсуждение.* Исследование проведено в ФГБОУ ВПО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова», со студентами 1 курса. Всего в исследовании приняло участие 50 человека из них 25 юношей и 25 девушек. Проведён опрос в виде анкетирования по каждому нетрадиционному

виду спорта нашей программы. Он включает в себя 5 вопросов открытого характера, направленного на основные мотивы посещения занятий по нетрадиционным видам спорта. Результаты опроса подсчитывались в баллах (от 1 до 10 баллов).

В ходе исследования были выявлены главные мотивы посещения занятий по нетрадиционным видам спорта студентов экономистов (табл. 1). Больше всех выделен мотив «Желание укрепить здоровье» среди студентов, занимающихся аквааэробикой, фитнесом, атлетической гимнастикой, бильярдом, единоборством. Этот мотив отметили (8,94 балла). Следующим по значимости оказался такой мотив как «Желание получить физическое развитие» (8,91 балла). И только (6,91 балла) всех студентов занимаются физической культурой из-за мотива «Снижение психической нагрузки». Такой мотив как «Желание получить удовольствие от занятий» отметили всего 45 человек, что составило всего 7,65 балла.

Таблица 1

*Анализ мотивов посещения занятий по нетрадиционным видам спорта*

Мотивы занятий	$(X \pm \sigma)$ (балл)	Аквааэробика (баллы)		Атлетическая гимнастика (баллы)		Бильярд (баллы)		Фитнес (баллы)		Единоборства (баллы)	
		муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен
Удовольствие от занятий	7,65 ± 0,5	6,4 ± 0,5	9,0 ± 0,3	9,4 ± 0,2	6,8 ± 0,3	9,6 ± 0,1	8,3 ± 0,2	7,8 ± 0,2	8,5 ± 0,1	7,7 ± 0,2	3,0 ± 0,0
Укрепление здоровья	8,94 ± 0,3	9,5 ± 0,2	9,8 ± 0,2	9,4 ± 0,3	8,6 ± 0,2	8,6 ± 0,1	7,7 ± 0,3	9,8 ± 0,1	8,2 ± 0,1	9,2 ± 0,1	8,6 ± 0,1
Снижение психической нагрузки	6,9 ± 0,2	7,8 ± 0,2	7,0 ± 0,2	8,8 ± 0,1	8,0 ± 0,2	5,8 ± 0,2	6,4 ± 0,2	7,8 ± 0,2	7,4 ± 0,1	5,4 ± 0,2	4,6 ± 0,4
Физическое развитие	8,91 ± 0,2	8,8 ± 0,0	9,0 ± 0,0	9,6 ± 0,1	8,4 ± 0,1	9,1 ± 0,2	9,2 ± 0,2	9 ± 0,0	8,8 ± 0,1	8,9 ± 0,1	8,2 ± 0,1
Снижение утомляемости организма	7,81 ± 0,3	4,5 ± 0,1	8,0 ± 0,2	9,6 ± 0,2	7,0 ± 0,3	9,2 ± 0,2	9,1 ± 0,3	7,5 ± 0,1	9,1 ± 0,2	9,4 ± 0,1	4,8 ± 0,3

*Примечание: X – среднее арифметическое значение, σ – среднее квадратическое отклонение, \* – достоверность различий ( $P < 0,05$ ).*

**Выводы.** Таким образом, необходимо усиленно совершенствовать воспитательно-образовательный процесс, развивая новые пути к системе физического

воспитания через нетрадиционные виды спорта с интересными нетрадиционными физическими упражнениями без ущерба для здоровья с целью оздоровительно-рекреационного аспекта. Анализ мотивов, ярко показывает, что есть студенты, которые работают на достижение высоких результатов, тренируются, чтобы ярко выступить на чемпионатах, а также существуют студенты, которые просто получают удовольствие от процесса занятий, тем самым укрепляя здоровье и развивая свои физические качества, задумываются о снижении психической нагрузки и общей утомляемости организма.

### *Список литературы*

1. Бальсевич В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №3. – С. 2–4.

2. Карась Т.Ю. Методика оздоровления студенток подготовительной медицинской группы учреждений среднего профессионального образования с использованием средств плавания: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Хабаровск, 2006. – 25 с.

3. Кондраков Г.Б. Атлетическая гимнастика как перспектива развития физической культуры для студентов экономического вуза / Г.Б. Кондраков, Т.Н. Шутова // Гуманитарное образование в экономическом вузе: Сб. материалов IV международ. науч.-практ. заоч. интернет-конф. – Том I. – М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2016. – С. 504–509.

4. Мамонова О.В. Бильярд в коррекции психофизического состояния студентов-экономистов / О.В. Мамонова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №4. – С. 17.

5. Мамонова О.В. Оценочные средства по бильярду в рамках физического воспитания студентов экономистов / О.В. Мамонова, Н.М. Нуцалов, Р.И. Запбаров // Физическая культура, спорт, туризм: науч.-метод. сопровождение: Матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч. / Ред. кол.: Е.В. Старкова, Т.А. Полякова; Перм. гос. гуманит.-пед. ун-т. – Пермь, 2016. – С. 70–74.

6. Саидюсупова И.С. Медико-социальная оценка состояния здоровья студентов медицинского вуза и пути совершенствования организации медицинской помощи: Дис. ... канд. мед. наук. – М., 2008. – С. 35–39.

7. Шутова Т.Н. Концептуальные основы атлетической гимнастики в физическом воспитании студентов / Т.Н. Шутова, Д.М. Гаджиев, Р.Р. Пихаев // Физическая культура, спорт, туризм: науч.-метод. сопровождение: Матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / Ред. кол.: Е.В. Старкова, Т.А. Полякова; Перм. гос. гуманитар.-пед. ун-т. – Пермь, 2016. – С. 135–139.

8. Шутова Т.Н. Аквааэробика в оптимизации физического воспитания студентов, / Т.Н. Шутова, О.В. Мамонова // Воспитание и обучение: теория, методика и практика: Сб. материалов VI Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары, 2016. – С. 459–461.

9. Шутова Т.Н. Содержание атлетической гимнастики и фитнеса в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп / Т.Н. Шутова, О.В. Везеницын, Д.В. Выприков, И.М. Бодров // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура и спорт. Вып. 4. – Изд-во ТулГУ, 2015. – С. 70–77.