

Спортивно-оздоровительные технологии в физическом воспитании студентов технического вуза

Пильсть А.Т., Драчевский В.В., Черва А.В.

Белорусский национальный технический университет

Важность проблемы обеспечения здоровья студентов в период обучения в вузе обусловлена рядом факторов. Один из них тот, что все функциональные возможности человека находятся на пиковом уровне и студенты не ценят своё здоровье, воспринимают его как данность, и значительная часть студенческой молодёжи ещё не ориентирована на здоровый образ жизни, что в дальнейшем негативно сказывается на жизни молодых людей. Поэтому основной задачей является сохранение и укрепление здоровья студентов с использованием нетрадиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания.

Особую роль в стимулировании мотивации студентов на активные и систематические занятия физической культурой и спортом в вузе играет комплексный педагогический процесс, включающий средства и методы проектирования разновидностей и направлений блоков физических упражнений (шейпинг, аэробика, стретчинг, бодифитнес, гимнастика, йога, аквааэробика и т.д.), способствующие физическому совершенствованию, профилактике и укреплению психофизического здоровья в условиях вузовского учебного курса по дисциплине «Физическая культура». По данным опроса студенток 1–4 курсов строительного факультета БНТУ наиболее привлекательными для них являются пилатес – 15 %, степ-аэробика – 37 %, танцевальная аэробика – 20 % и силовая аэробика – 28 %.

Оздоровительная физическая культура характеризуется совокупностью полезных результатов ее использования, таких как:

- достижение стабильно высокого уровня здоровья, максимальное продление эффективной жизнедеятельности;
- улучшение психоэмоционального состояния;
- коррекция фигуры и массы тела.

На занятиях с использованием оздоровительных систем значительно улучшилась дисциплина. У студенток увеличилась интеллектуальная активность, успеваемость, уверенность в себе, эмоциональная устойчивость. Таким образом, внедрение средств современных оздоровительных систем в учебный процесс благотворно влияет на повышение не только физической активности студентов, но и других процессов, позволяющих вести активный здоровый образ жизни.