

УДК 378. 02 : 372. 879. 6. 41. 035 – 055. 2 – 057. 875 : 612. 82 / . 83 (075. 8)
ББК 75. 6
Б 62

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент, М.В. Кузьменко
кандидат биологических наук, доцент, И.В. Стрельникова

Б 62 Биндусов, Е.Е. Эффективность комплексного применения средств оздоровительной гимнастики на занятиях физической культурой в вузах неспортивного профиля подготовки : учебно-методическое пособие для студентов вузов неспортивного профиля подготовки / Е.Е. Биндусов, М.А. Овсянникова: Моск. гос. акад. физ. культуры – Малаховка, 2017. – С 96.

В учебно-методическом пособии представлены популярные средства оздоровительной гимнастики и их воздействие на физическую подготовленность, функциональное состояние, а также влияние на центральную нервную систему студентов. Исследовано воздействие традиционных занятий по физической культуре в вузе на энергетический метаболизм головного мозга студентов. На основе этих данных построена комплексная методика использования оздоровительных средств гимнастики в течении учебного года. Приводятся показатели изменения уровня постоянных потенциалов головного мозга под воздействием данной методики в различные периоды обучения в вузе. Анализируются результаты применения экспериментальной методики.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов вузов неспортивного профиля подготовки, а также может представлять интерес для преподавателей кафедр физической культуры, тренеров, аспирантов и специалистов по физической культуре и спорту.

*Утверждено научно-методическим советом
МГАФК в качестве учебно-методического пособия*

© Биндусов Е.Е., Овсянникова М.А., 2017

© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА I. Гимнастические упражнения в программе дисциплины «физическая культура» в вузе.....	6
1.1. Современный процесс физического воспитания в вузах.....	6
1.2. Проблема снижения уровня здоровья у студенческой молодежи.....	7
1.3. Использование средств оздоровительной гимнастики в физическом воспитании студентов.....	12
1.4. Обоснование изучения влияния занятий с использованием средств оздоровительной гимнастики на центральную нервную систему студентов.....	16
1.5. Заключение по главе I.....	20
ГЛАВА II. Обоснование целесообразности применения средств оздоровительной гимнастики в физическом воспитании студентов.....	20
2.1. Эффективность воздействия различных средств оздоровительной гимнастики на физическую подготовленность студентов.....	20
2.2. Исследования воздействия занятий физической культурой по программе вуза и средств оздоровительной гимнастики на центральную нервную систему студентов	27
2.3. Влияние занятий классической аэробики, латин-аэробики и хатха-йоги на физическую подготовленность и функциональное состояние студентов.....	34
ГЛАВА III. Разработка и обоснование методики комплексного использования оздоровительных средств гимнастики в физическом воспитании студентов.....	40
3.1. Методика комплексного использования эффективных средств оздоровительной гимнастики в физическом воспитании студентов.....	40
3.2. Оценка результатов исследования физической подготовленности и функционального состояния студентов, занимающихся по экспериментальной методике и традиционной программе физической культуры.....	47
3.3. Результаты влияния занятий по экспериментальной методике и традиционной программе физической культуры на центральную нервную систему студентов	51

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	57
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	59
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	67
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	76
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	80
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	85

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время руководство нашей страны все чаще говорит о развитии студенческого спорта и физкультуры в вузах. Ведь от того, насколько сильным, здоровым, крепким и благополучным будет подрастающее поколение, т.е. «трудовой резерв» страны, зависит будущее общества в целом. В связи с этим особое значение приобретают вопросы укрепления здоровья подрастающего поколения и, в частности, студенческой молодежи.

Главной целью обучения в вузе является подготовка гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов, обладающих общекультурными и профессиональными компетенциями. При этом в учебном процессе увеличивается объем аудиторных занятий и заданий, информационная и эмоциональная нагрузка на студентов, которым приходится все больше времени уделять самостоятельной работе, в том числе и за компьютером. Длительное нахождение в сидячей, статической позе приводит к напряжению мышц, удерживающих туловище и шею, затормаживает обменные процессы, что приводит к утомлению. Вместе с тем, многие исследователи указывают на угрожающий рост заболеваемости среди студентов, снижении их физической и умственной работоспособности в следствии недостатка двигательной активности. Ситуация усугубляется устойчивой тенденцией снижения интереса у молодых людей к занятиям физической культурой, что в итоге приводит к увеличению числа студентов, относящихся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Большинство кафедр физического воспитания продолжают работать, как говорится, «по старинке», реализуя исключительно традиционные разделы дисциплины (гимнастику, легкую атлетику, лыжи) избегая внедрения новых видов двигательной активности, популярных среди молодежи.

Многие исследователи с успехом пытаются повысить интерес к занятиям с помощью популярных средств двигательной активности (В.К. Бальсевич, 1996, 2002; Л.И. Лубышева, 1996, 2003; В.Л. Кондаков, 2013 и др.). Одними из самых доступных и востребованных среди этих средств являются оздоровительные средства гимнастики. К ним относятся аэробика и ее разновидности, калланетика, йога, стрейчинг, упражнения системы Пилатеса и многие другие. В доступной литературе есть целый ряд работ, доказывающий положительное влияние занятий оздоровительной гимнастикой на уровень физического развития студенток (Е.Е. Биндусов, 2005; Н.Л. Пирназарова, 2006; Г.А. Зайцева, О.А. Медведева, 2007 и др.). Однако по большей части, эти исследователи изучали компоненты какого-либо одного средства оздоровительной