

Уколова О.Н.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: Oid@Mivlgu.ru*

Организация комплексно-комбинированных занятий оздоровительной гимнастикой в ВУЗе на основе педагогического взаимодействия преподавателя и студентов

Одной из главных задач каждого вуза является формирование общей культуры студентов, неотъемлемой частью которой является физическая культура. Физическая культура - это совокупность знаний и норм, создаваемых в обществе и используемых им в целях физического и интеллектуального развития индивида, формирования его здорового образа жизни и совершенствования его двигательной активности.

Физическая культура студентов выступает как интегративное качество их личности, также она является условием и предпосылкой учебно-профессиональной деятельности, и показателем культуры будущих специалистов, средством их развития и совершенствования. Для обеспечения эффективного педагогического воздействия между преподавателем и студентом важно предоставить каждому студенту возможность реализовать себя, как личность. Для этого необходим поиск таких форм организации учебных занятий, которые студентам были бы интересны.

Одной из таких форм организации учебного процесса являются комплексно-комбинированные занятия оздоровительной гимнастикой. Особенностью таких занятий является сочетание использования различных средств и методов, оказывающих влияние на организм, в результате которого повышается эффективность физического воспитания студента.

Проблемами в проведении занятий оздоровительной гимнастики в вузе являются:

- Низкая мотивация студентов к занятиям физической культурой
- Неудовлетворенность процессом организации физического воспитания в вузе
- Низкий уровень знаний в системе оздоровительной гимнастики
- Отсутствие индивидуального подхода преподавателя к студенту
- Недостаточность возможности физического развития и самосовершенствования

Основными условиями для проведения комплексно-комбинированных занятий оздоровительной гимнастикой в вузе являются:

- Сочетание различных средств и методов оздоровительно-развивающей гимнастики

К таким методам относят: дыхательная гимнастика, шейпинг, аэробика, стрейчинг, элементы восточных оздоровительных гимнастик и др.)

- Реализация данных средств через учебные и внеучебные формы (теоретические, тренировочные, самостоятельные занятия, утренняя гимнастика)

- Использование взаимодействия преподавателя и студентов, основанного на личностно-ориентированном подходе

- Усиление внимания к ценностям здорового образа жизни студентов
- Обеспечение доступности оздоровительных и спортивных занятий, и мероприятий
- Обеспечение индивидуального подхода к каждому студенту
- Получение удовольствия от занятий физической культурой

Разработанные положения комплексно-комбинированных занятий оздоровительной гимнастикой в вузе построены на основе взаимодействия преподавателя и студентов и могут быть использованы в различных вузах.

При внедрении данных занятий в практику повысится эффективность учебного процесса и возможность осуществления повышения квалификации преподавателей физического воспитания. Это позволит облегчить процесс формирования и развития потребности в занятиях оздоровительной гимнастикой у студентов вузов.

Занятия оздоровительной гимнастикой будут более эффективными если:

- Реализована комплексно-комбинированная форма их организации, представляющая собой сочетание различных средств и методов оздоровительной гимнастики
- Программа их проведения будет включать в себя теоретические, практические и учебно-тренировочные занятия, а также дополнительные самостоятельные занятия во внеучебное время.
- Организация занятий основывается на взаимодействии преподавателя и студентов

Таким образом, можно сказать, что организация комплексно комбинированных занятий оздоровительной гимнастикой в вузе будет способствовать повышению мотивации и интереса среди студентов, улучшению качества знаний, формированию в умах студентов ценностей здорового образа жизни, повышению их двигательной активности.