

К задачам, часто возникающим в практике физического воспитания и легко приводимым к канонической задаче линейного программирования, можно отнести и такие, как задача максимальной подготовки к выполнению какого-то определенного упражнения при ограниченных затратах суммарных ресурсов и задача оптимального подбора учебно-тренировочных средств для достижения определенных приращений физических качеств.

ОЦЕНКА СТУДЕНТКАМИ ЗАНЯТИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

ЛЕВИНА Е.П.

/Минский государственный медицинский институт/

Задачей исследования явилось изучение субъективной оценки студентками ритмической гимнастики. Для ее решения использовался анкетный опрос. В анкетировании приняли участие 150 студенток первого курса Минского медицинского института, занимавшихся физическим воспитанием в основном учебном отделении. Анкета позволяла оценить отношение к ритмической гимнастике, она содержала 47 высказываний, которые оценивались по семибальной шкале (В.С. Аванесов, 1982).

По всему комплексу эмпирических индикаторов отношение студенток к занятиям ритмической гимнастикой получило положительную оценку. Особенно высоко они оценили ритмическую гимнастику как средство эстетического воспитания (1, 75), эмоционального воздействия (1, 91) повышения умственной работоспособности (2, 09), физического развития и музыкального воспитания (2,10; 2,16 соответственно). Студентки также считают ритмическую гимнастику хорошим средством профессионально-прикладной физической подготовки (2, 34).

Использование занятий ритмической гимнастикой как средства оздоровления и воспитания волевых качеств оценено соответственно - 2,24 2, 57 балла. В результате опроса выяснилось, что студентки значительно ниже оценивают ритмическую гимнастику как средство подготовки к сдаче норм комплекса ГТО (3,06) и средство закаливаний (2,87).

Проведенное исследование дает основание считать, что ритмическая гимнастика достаточно высоко оценивается студентками как средство физического воспитания. Это дает основание предположить, что использование ритмической гимнастики в учебном процессе позволит более успешно формировать у студенток позитивно-активное отношение к физическому воспитанию и решать задачи комплексного воспитания основных двигательных качеств.

ПОВЫШЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В ГИМНАСТИЧЕСКОМ УРОКЕ ПУТЕМ ПРИМЕНЕНИЯ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

ЛЕВИНА Е.П., ГРИГОРОВИЧ Е.С.

/Минский государственный медицинский институт/

Ритмическая гимнастика является эффективным средством физического воспитания студентов, позволяющим решать задачи комплексного воспитания основных двигательных качеств. По своему воздействию на сердечно-сосудистую систему она приравнивается к таким средствам физической культуры как оздоровительный бег, езда на велосипеде, плавание и др. Наряду с этим на занятиях ритмической гимнастикой успешно воспитывается музыкальность, формируется правильная осанка, пластичность, обогащается эстетическое восприятие движений. Все это позволяет использовать ритмическую гимнастику в качестве средства развития выносливости и воспитания других физи-