

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-

ческих качеств, необходимых для успешного освоения классификационной программы по спортивной гимнастике на начальном этапе занятий студенток спортом и подготовки к выполнению зачетных нормативов программы.

Уровень тренировочной нагрузки гимнастического урока, включающего ритмическую гимнастику, не изучен. Поэтому целью данной работы явилось исследование тренировочной нагрузки в уроке спортивной гимнастики, включающем элементы ритмической гимнастики.

Исследования проводились на учебных занятиях по физическому воспитанию студенток, построенных на основе спортивной гимнастики. Согласно экспериментальному замыслу на первом курсе были сформированы три экспериментальные группы. Первая группа занималась только спортивной гимнастикой. Подготовительная часть урока длилась 20-22 минуты, основная часть - 60-64 минуты, заключительная часть - 4-6 минут. В конце основной части урока в течение 14-18 минут выполнялись общеразвивающие упражнения. Они были направлены на развитие скоростно-силовых, силовых качеств и выносливости. Во второй группе в подготовительную часть включалась ритмическая гимнастика, основная и заключительная части проводились также, как и в первой. В третьей группе комплексы ритмической гимнастики включались в подготовительную часть (20-22 мин.) и в конце основной части урока (18 мин.).

О величине тренировочной нагрузки судили по частоте сердечных сокращений, которая регистрировалась в лабораторных условиях с помощью радиотелеметрической системы "Спорт" и самописца УСЧВ-03. В спортивном зале регистрация частоты сердечных сокращений производилась пальпаторно.

Результаты исследований свидетельствуют о том, что вклю-

чение в урок комплексов ритмической гимнастики повышает прирост физиологической нагрузки по данным частоты сердечных сокращений до 36-45%.

КОЛЛЕКТИВ ВУЗА КАК СУБЪЕКТ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ НА ФИЗИКУЛЬТУРНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ЛЕНШИНА Л.Н.

/Белорусский государственный институт физической культуры/

Неотъемлемой функцией вуза является формирование у студентов потребности и интереса к занятиям физическими упражнениями, воспитание их физкультурной активности. В аспекте осуществления данной функции коллектив вуза предстает в единстве своих структурных компонентов как субъект ориентации студентов на физкультурную деятельность.

Ориентация студентов на данную деятельность осуществляется в вузе на двух уровнях: институциональном и неинституциональном. Первый уровень - функционирование управляющей подсистемы, обеспечивающей достижение общественной цели физического развития и физической подготовленности студентов на основе социальных программ. Она включает в себя связи и отношения в области физической культуры таких подструктур вуза как профессионально-квалификационной, организационно-производственной, административно-квалификационной и идеолого-воспитательной.

Другой уровень - функционирование управляемой подсистемы, обеспечивающей интегрирование общественных и личных потребностей, интересов и целей, средств и способов физического преобразования студента. Она охватывает групповой и индивидуальный подуровни, где основными регулятивами являются ценности и нормы в области физической культуры, фокусирующиеся и трансформирующиеся в социально-