

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ СТУДЕНТОК С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ

Романов Д.Б., студент 3 курса инженерного факультета Научный
руководитель – Макаров А.Л., доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

Ключевые слова: врачебный контроль, двигательное действие, методика.

Работа посвящена разработке методики обучения гимнастическим упражнениям студентов с особенностями их физического развития.

Дифференцированный подход [1] к студентам на занятиях по физическому воспитанию основывается на данных врачебного контроля за состоянием здоровья студенческой молодежи [2, 3].

В число критериев оценки состояния здоровья студентов входит и уровень гармоничности достигнутого физического развития [4, 5, 6]. Среди студентов наиболее распространены случаи конституционно-экзогенной формы ожирения, связанной, прежде всего, с переяданием и гиподинамией, основным признаком которого является превышение веса над длиной тела.

Исходя из того, что студенты с избыточным весом при существующем положении о распределении на медицинские группы занимаются физическими упражнениями, как правило, в основной медицинской группе и, следовательно, должны выполнять все требования, предъявляемые программой, требуется дальнейшая разработка и экспериментальное обоснование средств и методов их физического воспитания [7, 8]. На основании проведенных исследований было установлено, что на успешность овладения ряда гимнастических упражнений существенно влияют индивидуальные особенности физического развития занимающихся. Исходя из этого, была поставлена задача дальнейшей разработки методики обучения гимнастическим упражнениям программы по физическому воспитанию для студентов в связи с особенностями их

физического развития.

В эксперименте приняли участие студентки I-II курса ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ в количестве 26 человек, у которых было отмечено превышение весовых норм на 15-30%. В методику обучения входили вопросы о рациональном количестве повторений разучиваемого упражнения на занятии, целесообразность использования облегчающих условий выполнения упражнения на начальной стадии овладения двигательным навыком и вопрос о месте подводящих упражнений в процессе обучения упражнению.

При обучении относительно сложным гимнастическим упражнениям по удержанию равновесия и опорным прыжкам целесообразно применять специально подобранные подводящие упражнения, которые должны быть в достаточной степени отработаны до выполнения основного упражнения.

В процессе разучивания основного звена двигательного действия необходимо использовать так называемые изменяющиеся или облегчающие условия выполнения упражнения, назначение которых постепенное подведение занимающихся к основному выполнению упражнения. Оптимальным количеством при обучении студентов с дисгармоничным физическим развитием является трехразовое повторение упражнения на одном занятии.

Библиографический список:

1. Potapova S.V., Danilova I.Yu., Prasolov V.I., Makarova E.V., Kryukova N.I. Mythological foundations of ontology. *XLinguae*. 2018. Т. 11. № 2. С. 672-684.

2. Макарова, Е.В. Методы исследование адаптации сердечнососудистой системы организма студентов к физическим нагрузкам / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // *Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 27-28 ноября 2015 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2015. – С. 89-91.*

3. Макаров, А.Л. Физкультурное образование студентов специального учебного отделения Ульяновской области / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // *Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в*

высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 11-13 октября 2011 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2011. – С. 192-196.

4. Макарова, Е.В. Модель прогностической компетентности студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // Материалы Международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 05-06 февраля 2015 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2009. – С. 390-394.

5. Макарова, Е.В. Модель формирования прогностической компетентности студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // Казанский педагогический журнал. – 2012. – № 1(91). – С. 53-58.

6. Макарова, Е.В. Использование средств физической культуры на практических занятиях со студентами с нарушениями состояния здоровья / Е. В. Макарова // Материалы VI международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 05-06 февраля 2015 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2015. – С. 206-207.

7. Макаров, А.Л. Физическая культура студентов с отклонениями в состоянии здоровья / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы международного научно-практического форума – Оздоровление нации средствами физической культуры и спорта. – Самара, 31 декабря 2013 г. – Самара: Самарский государственный социально-педагогический университет, 2013. – С. 179-181.

8. Парфенова, Л.А. Инклюзивно-адаптивные виды двигательной деятельности как средство психофизического совершенствования молодежи с ограниченными возможностями здоровья / Л.А. Парфенова, И.Е. Коновалов, Е.В. Макарова // Проблемы современного педагогического образования. –2016. – № 52 (6). – С. 181-187.

9. Макарова, Е.В. Технологическое решение формирования прогностической компетентности специалистов-аграриев в контексте преподавания отдельной учебной дисциплины / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 23-24 сентября

2010 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2010. – С. 94-99.

**METHOD OF TEACHING EXERCISES TO OVERWEIGHT
STUDENTS**

Romanov D.B.

Keywords: *medical control, motor action, technique.*

The work is devoted to the development of a methodology for teaching gymnastic exercises to students with the peculiarities of their physical development.