



Использование информационных технологий при организации оздоровительных занятий

Савенко М.А.

Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры

Аннотация. Ограничение двигательной активности современного человека, психоэмоциональные перегрузки заставляют искать эффективные средства для повышения работоспособности и увеличения резервов адаптации. Одним из наиболее эффективных способов повышения уровня здоровья является регулярное выполнение физических упражнений.

Ключевые слова: технологии, информация, здоровье, нагрузка.

Введение: Ограничение двигательной активности современного человека, психоэмоциональные перегрузки заставляют искать эффективные средства для повышения работоспособности и увеличения резервов адаптации. Одним из наиболее эффективных способов повышения уровня здоровья является регулярное выполнение физических упражнений.

Правильно организованные занятия оздоровительной физической культурой обеспечивают гармоничное физическое развитие, однако, при наличии отклонений в состоянии здоровья, подобрать соответствующую возможностям организма нагрузку достаточно сложно [1].

В современный период широкого использования информационных технологий существует возможность применять их в практике оздоровительной работы, что позволяет увеличить объем информации по изучению новых методик, более глубоко понять происходящие в организме человека процессы.

С помощью компьютерной программы возможен поиск оздоровительных методик, которые оказывают воздействие на определенные системы или весь организм, изменяя физическое состояние и обменные процессы.

Формирование различных моделей двигательной активности мы осуществляли с помощью элементов танцевальной гимнастики, учитывая индивидуальные особенности занимающихся, а также проводили прогнозирование оздоровительного поведения в зависимости от динамики происходящих изменений.

Объектом нашего исследования стала система спортивно-оздоровительных занятий

танцевальной гимнастикой и их влияние на показатели физической подготовленности учащихся. В исследовании, с использованием компьютерной системы «Фактор» для оценки уровня физического состояния, участвовали учащиеся колледжа «Традиционной культуры» г. Пушкина, (15 девушек) в возрасте от 14 до 16 лет.

Цель исследования: Обоснование эффективности использования методики занятий танцевальной гимнастикой с оздоровительной направленностью.

В соответствии с целью исследования были сформулированы задачи:

1. Исследовать методические особенности организации и проведения занятий танцевальной гимнастикой, позволяющие повысить эффективность оздоровительных занятий учащихся колледжа.

2. Разработать программно-методическое обеспечение занятий танцевальной гимнастикой с оздоровительной направленностью.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: теоретический анализ, опрос (беседы, анкетирование), педагогические наблюдения, педагогическое тестирование физической подготовленности учащихся. Оценивали показатели физического развития (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, телосложение), функциональные показатели и двигательные навыки. Использовались тесты: динамометрия правой и левой руки; прыжок в длину толчком двух ног, для оценки скоростно-силовых качеств; проба Ромберга, для характеристики координационных способностей; тест на гибкость; оценивалось самочувствие и настроение.

В процессе исследования обнаружено, что при посещении занятий танцевальной гимнастикой 85% девушек отметили улучшение состояния здоровья; 71,7% – повышение работоспособности; 66,7 % – улучшение телосложения; 29% – повышение самооценки; 48 % – отметили, что стали спокойнее и уравновешеннее.

Занятия проводились два раза в неделю по 1,5 часа, дополнительно к основной учебной нагрузке. Теоретическая часть составляла 15 минут, затем практическая: общеразвивающие упражнения, танцевальные элементы, игры.

В результате анализа показателей морфофункционального состояния девушек были получены следующие данные:

- жизненный индекс (47,0 усл.ед.), ниже среднего;
- жизненная емкость легких (ЖЕЛ) несколько меньше расчетной величины, определяемой по формуле Людвига;
- уровень гибкости (14,3 усл. ед.) хороший;
- физическая подготовленность низкая (13,5 усл. ед.), уровень физического здоровья (8,6 усл. ед.), ниже среднего.

Показатели вегетативного коэффициента (по Люшеру) свидетельствуют о готовности реализации сил в действии. Психическая работоспособность (по Люшеру) оценивается как средняя. В целом, уровень психоэмоционального состояния незначительно снижен.

Проведение занятий танцевальной гимнастикой с учащимися колледжа оказало воздействие на связочно-мышечный аппарат и дыхательную систему занимающихся (увеличение гибкости и прирост жизненной емкости легких).

Разработана система специальных физических упражнений, направленных на отработку точных движений рук, повышение мышечно-суставной чувствительности. Особенностью используемой программы является постоянный врачебно-педагогический контроль состояния здоровья.

Рекомендовались мероприятия, направленные на укрепление мышечно-связочного аппарата: нормальный сон, правильный режим питания, достаточное время пребывания на свежем воздухе.

Предлагаемая методика занятий, с использованием компьютерной системы «Фактор», для оценки уровня физического состояния и формирования индивидуальных программ тренировочных занятий, позволяет вносить изменения в педагогический процесс и определять степень воздействия проводимых занятий.

Заключение: Таким образом, использование информационных технологий значительно расширяет возможности контролировать состояние здоровья занимающихся оздоровительной танцевальной гимнастикой учащихся колледжа и способствует повышению их уровня адаптации.

Литература:

1. Гаврилов Д.Н., Комков А.Г., Малинин А.В. Инновационные технологии диагностики психофизического состояния. Методические рекомендации. - СПб., 2005. - 43с.

Информация об авторах:

Савенко М.А., Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, E-mail: Savenkoma@bk.ru

Поступила в редакцию 15.11.2015