

Занятия, проведенные в течение двух учебных лет, дают нам основание считать, что данная форма проведения учебных занятий имеет действительно оздоровительное значение. Студентки стали меньше болеть и пропускать занятия, посещают их с большим удовольствием, не ищут причин для пропусков, наблюдают за положительными изменениями объема своего тела и тонуса мышц. У них развиваются не только физические качества, но и чувство ритма, добавляется уверенность в себе.

В настоящее время ценным конечным продуктом образовательной деятельности студента должна быть не просто сумма знаний и навыков гуманитарного направления, а его умение применять полученную информацию в нужное время.

Другими словами не технический, выполняющий только указания руководителя, а легко адаптирующийся к внешним условиям специалист, способный к самостоятельному анализу и применению полученных навыков в условиях бурно меняющейся правовой деятельности. Использование программы по ритмической гимнастике позволяет подготовить в Национальном университете «Одесская юридическая академия» творческих, гармонично развитых, высоко квалифицированных будущих юристов.

**Барсукова Т. А.**

*Национальный университет «Одесская юридическая академия»,  
старший преподаватель кафедры физического воспитания*

## **РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОК ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ**

Физическое воспитание в высших учебных заведениях является неотъемлемой частью образования. От качества организации и проведения занятий со студентами зависит уровень их физической подготовленности, здоровье, а также отношение к физической культуре.

Сегодня организация учебного процесса, к сожалению, не обеспечивает каждому студенту максимального развития природных данных, глубокого овладения интеллектуальными и физическими качествами. А это, что вполне естественно, вызывает деформации в развитии личности будущего специалиста. Одной из мотивационных составляющих занятий физической культурой является желание юношей и девушек сформировать идеально пропорциональные соотношения частей тела.

Актуальность этой темы проявляется, прежде всего в том, что современные технологии минимизируют нашу физическую активность, а отсутствие движений ведет к самым тяжелым последствиям: ослабевает наш иммунитет, падает защитная способность организма и все это влечет за собой тяжелейшие смертельные заболевания.

Именно это способствовало тому, что мы выдвинули гипотезу исследования – занятия фитнесом во время учебного процесса оказывают

содействие развитию физических качеств, формированию красивого тела, а также привитию интереса студенток к физическому воспитанию.

Нами был проведен опрос студенток с целью выявления наиболее интересных и доступных средств физической культуры. Опрос проводился среди студенток 1-3 года обучения и позволил определить, что хотят заниматься на уроках физической культуры:

- 1 аэробикой (71 %); шейпингом (49 %);
- 2 танцевальными направлениями аэробики (63 %) – это такие виды как, латина, хип-хоп, риверданс, восточные танцы, русский стиль в аэробике и т. д.;
- 3 фитнес-йогой, калланетикой, пилатес (37 %).

Следует внедрять в процесс обучения современные виды спорта, исходя из которых, студент будет стремиться осознано и самостоятельно выполнять разные упражнения вне вуза.

Для достижения поставленной цели предусмотрено решение таких задач:

1. Проанализировать научно-методические работы отечественных и зарубежных ученых по указанной проблеме.
2. Определить особенности структуры и содержания фитнес программ.
3. Разработать и экспериментально апробировать методику занятий фитнесом во время практических занятий по физическому воспитанию.

В работе мы использовали следующие методы исследования: теоретический анализ литературы по данной проблеме, наблюдения, педагогический эксперимент, тестирование, математическая статистика.

Педагогический эксперимент был проведен на базе национального университета «Одесская юридическая академия». В эксперименте приняли участие 86 студенток первого курса института прокуратуры и следствия, которые составили контрольную и экспериментальную группы. По уровню физической подготовленности к началу педагогического эксперимента существенных отличий между студентками обеих групп не было.

Тестирование студенток для оценки скоростно-силовых и силовых способностей, а также гибкости включало 6 тестов, которые проводились по общепринятой методике на занятиях по физическому воспитанию 2 раза в год: сентябрь-октябрь и апрель-май. Тесты были следующими: бег на месте (10 сек); челночный бег (4 x 9); прыжки в длину с места; динамометрия; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подъем туловища (в сед) из положения лежа.

Теоретическая значимость проведенного исследования заключается в дополнении физической подготовки девушек новыми подходами, связанными с разработкой и обоснованием методики развития гибкости у студенток.

Сопоставление данных физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента позволило определить следующее:

1. Занятия восточными танцами и фитнес-йогой увеличивают силу мышц рук и ног, брюшного пресса, гибкость и, что является самым важным в дальнейшей профессиональной деятельности, статическую выносливость мышц спины (увеличение результатов на 11 %). Статическая выносливость мышц спины – главное качество в рабочей позе инженера путей сообщения и именно на развитие этого качества направлена в основном профессионально-прикладная физическая подготовка.

2. Занятия аэробикой и шейпингом также увеличивают все вышеперечисленные качества. В большой мере это касается таких качеств, как общая выносливость и статическая выносливость мышц спины, что также отвечает требованиям профессионально-прикладной физической подготовки.

Таким образом, занятия и в контрольной и в экспериментальных группах успешно решают задачи физической культуры, в частности профессионально-прикладной физической подготовки.

Все это дает основание активнее использовать современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании студентов для развития физических качеств, сохранение здоровья и физической трудоспособности, что в свою очередь способствует формированию специалистов новой формации.

**Улановский А. Н.**

*Национальный университет «Одесская юридическая академия»,  
старший преподаватель кафедры физического воспитания*

**Гоголева Е. Н.**

*Национальный университет «Одесская юридическая академия»,  
старший преподаватель кафедры физического воспитания*

## **ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ-ЮРИСТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ КАК ЛИЧНОЙ ЦЕННОСТИ**

Большинство студентов оценивают своё здоровье как удовлетворительное (56,0 %), как отличное или хорошее отметило более одной трети студентов (40,1 %) и только (3,9 %) опрошенных учащихся оценили его как плохое. Следует указать на то, что у студентов происходит снижение самооценки своего здоровья, как отличное и хорошее, с первого по пятый курсы (с 44,1 % до 29,1 % соответственно). При этом, на первом курсе количество лиц, оценивших своё здоровье как удовлетворительное больше, чем лиц отметивших его, как отличное и хорошее (57,7 % и 44,1 %). Однако на втором курсе данные показатели выравниваются (51,2 % и 47,0 %). Затем на старших курсах происходит увеличение числа респон-