**ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ НА ФИЛОЛОГИЧЕСКОМ ФАКУЛЬТЕТЕ**

*О. С. Грачева, Н. А. Краева*

В период обучения в вузе студенты являются работниками умственного труда, и как следствие этого испытывают проблемы гиподинамии, что в свою очередь ведет к заболеваниям сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ожирению. А студенты филологического факультета, в связи с особенностями учебной программы, особенно подвержены этому. Результаты контрольных нормативов свидетельствуют о низкой физической подготовленности, а опросы студентов, показывают ограниченность физкультурных и спортивных интересов, что естественно отражается на отношении студентов к занятиям физической культурой и посещаемостью.

Поэтому приоритетной задачей кафедры физического воспитания является выработка стойкой мотивации к занятиям физической культурой, направленных на профилактику профессиональных заболеваний. Для решения этой задачи мы изучили потребности студентов, их ценностную ориентацию и исходя из полученных данных, подбирали средства и методы проведения занятий.

Нами было проведено анкетирование студенток (основнаямасса учащихся 95 % являются представителями женского пола) в котором подавляющая часть опрошенных респондентов приоритетным назвало эстетическую направленность физических упражнений. Так, на первом месте— необходимость следить за своим внешним видом, за состоянием своего тела — 67 %. Далее желание иметь сильные мышцы— 12%. И на последнем месте— повышение общей физической подготовки.

Учитывая результаты анкетирования, на данном факультете нами была предложена схема занятий, максимально соответствующая потребностям занимающихся. Так, 5—10 мин. отводилось на разминку; 40 мин. — танцевальной аэробике; 30 мин. — силовой ра­боте в партере; 5 мин. — заключительной части.

В занятиях по аэробике была поставлена задача: в легкой танцевальной форме, постепенно увеличивая темп, вывести орга­низм в режим аэробной нагрузки субмаксимальной 160 уд/мин. И околомаксимальной— 140 уд/мин. мощности и заставить его рас­ходовать отложения подкожного жира для подпитки работающею организма. Затем интенсивность снижалась, и работа переходила в разряд силовой на одну—две мышечные группы, плечевой пояс, мышцы спины и пресса, бедра и ягодиц и т. д.

Применяя такую методику учебных занятий, мы старались максимально удовлетворить потребности студентов в эстетически плане, (комплекс дает возможность не только снизить свой вес, также направлен на формирование и укрепление скелетной мускулатуры) одновременно мы добились повышения физической подготовленности учащихся, о чем свидетельствуют результаты контрольных нормативов. Возросла сознательная заинтересованность, снизилось количество пропусков занятий, улучшилось состояние здоровья занимающихся.