

5. Тристенъ, К. С. Практическая реализация программы профилактики кариеса зубов и болезней пародонта у детей города Барановичи / К. С. Тристенъ // Современная стоматология. — 2000. — № 1. — С. 50—51.

6. Чернышей, В. В. Актуальность методологического аспекта для профессионально-педагогической деятельности специалистов по физическому воспитанию и спорту / В. В. Чернышей // «Академические основы становления педагога-профессионала в образовательных системах на современном этапе»: материалы Межд. научно-практической конференции, Гомель, 23—24 ноября 2007г / Гомельский ИПК и ПРР и СО, 2007. — Вып. IX. — 4.2. — с.131—134.

7. Шебеко, В. Н. Формирование личности дошкольника средствами физической культуры / В. Н. Шебеко: монография, Минск, АiВ. — 2000. — 238с.

ЗАНЯТИЯ АЭРОБИКОЙ КАК ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ КОМПОНЕНТОВ ПРОЦЕССА ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Н. Н. Филимонов, Н. И. Филимонова

Повышение эффективности физического воспитания студентов предполагает решение ряда научных проблем, связанных с исследованием и научным обоснованием более рациональных форм, средств и методов оптимизации их состояния здоровья, уровня умственной и физической работоспособности на основе удовлетворения интересов и развития устойчивых потребностей к занятиям физической культурой и спортом [1].

Многочисленными исследованиями установлено, что одним из наиболее привлекательных видов физических упражнений для студенток являются занятия ритмической гимнастикой и оздоровительной аэробикой (С. В. Добровольская, М. П. Ивлев, Р. М. Носова). В процессе таких занятий студентки стремятся удовлетворить свои потребности в формировании красивой фигуры, развитии гибкости, пластичности движений, повышении физической работоспособности организма и многое другое [3].

Комплексное воздействие на нервно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую систему, обмен веществ и эмоциональную сферу делает аэробику одним из направлений оздоровительно-профилактической работы.

Аэробика является эффективным средством психо-эмоционального переключения на другой ритм двигательной деятельности и оказывает благотворное влияние на центральную нервную систему, что в свою очередь положительно влияет на работоспособность студентов. Поэтому, аэробику справедливо рассматривают как одно из средств восстановления сил, повышения устойчивости организма к утомлению.

Основной базой оздоровительной аэробики являются комплексы физических упражнений различной направленности, которые в большинстве своем выполняются под ритмичную музыку. Определена структура занятий оздоровительной аэробикой, где выполняются комплексы (серии) аэробной направленности (базовая, танцевальная аэробика); комплексы, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов («стретч», «суставная гимнастика»); комплексы, направленные на изменение конфигурации телосложения, развития силы, «партерная аэробика» и др. [2].

Анализ теоретических и практических рекомендаций по методике оздоровительной физической культуры, в том числе и оздоровительной аэробики, позволил определить основные требования к регламентации занятий:

– частота занятий — 2 раза в неделю;

– интенсивность — 60—80% от максимальной величины частоты сердечных сокращений;

– продолжительность одного занятия — 90 мин;

– трехчастное построение (подготовительная, основная, заключительная части), но с выделением в конце основной части занятия до 10—25 мин на индивидуально-ориентированные задания с учетом личных интересов занимающихся;

– преимущественно аэробная направленность занятий при комплексном характере воздействия [2].

В занятиях оздоровительной аэробикой используются общеразвивающие упражнения на осанку (танцевально-ритмические и пластические, танцевальные движения); равновесие; с гимнастическими палками и гантелями; резиновыми и набивными мячами; партерные [2].

Оздоровительная аэробика является одной из самых привлекательных форм направленного использования физической культуры у студенток вузов. Как показывают исследования, оздоровительная аэробика импонирует занимающимся простотой и доступностью движений, непринужденной танцевальной манерой выполнения физических упражнений, музыкальным сопровождением занятий, свободой творчества и импровизации, современными танцевальными ритмами.

С целью выявления отношения к занятиям физической культурой был проведен анкетный опрос студенток III курса факультета иностранных языков БарГУ (84 чел.). Результаты анкетирования показали, что наибольшую популярность имеют оздоровительная аэробика (53%), спортивные игры (30%), оздоровительный бег (16%). При анкетировании мы также выяснили, что большинство студенток считает, что двух занятий аэробикой в неделю недостаточно и хотели бы заниматься три (55%) или четыре раза (20%) в неделю. Только 3% студенток не удовлетворены нагрузкой, получаемой на занятиях, большинство ее оценивают как «среднюю» или «достаточную» (84%). Больше всего на занятиях аэробикой им нравится «танцевальная часть» или «базовая аэробика» (72% опрошенных). На вопрос о цели занятий оздоровительной аэробикой, студентки ответили следующим образом: 82% — коррекция фигуры, 12% — укрепление здоровья, 6% — удовлетворение других интересов.

Проведенное нами исследование показало, что занятия оздоровительной аэробикой раскрывают личную инициативу и активность, позволяют определить педагогическую и спортивно-культурную перспективу каждой студентки в освоении движений, тренировке и творческом самовыражении.

Аэробику целесообразно включать во все формы оздоровительной физической культуры, которые привлекают широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание занятий в зависимости от их интересов и подготовленности студентов.

Список источников

1. Коледа, В. А. Проблемы физкультурного образования студенток / В. А. Коледа // Высшая школа, 2003. — №4. — С.60—63.
2. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. — М. : Физкультура и спорт, 1989. — 224 с.
3. Панин, А. И. Физическая подготовка студенток в условиях вуза / А. И. Панин. — Минск : Высш. шк., 1998. — 48 с.

СПОРТ КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ЭЛЕМЕНТ ЦЕННОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СТАНОВЛЕНИИ СТУДЕНТА

Н. Н. Филимонов, Н. И. Филимонова

В Республике Беларусь придается огромное значение физическому воспитанию и спорту, оздоровлению нации. Физкультурно-спортивному движению придан статус одного из главных государственных приоритетов. В непростых экономических условиях найдена возможность оптимально развивать эту отрасль. Здоровье людей, развитие физической культуры и спорта провозглашены в нашем государстве важнейшими направлениями всей социальной политики [2].

Изменение экологических и социально-экономических условий жизни населения сегодняшней Беларуси повлекло за собой ухудшение основных показателей состояния здоровья нации. Сократилась средняя продолжительность жизни мужчин на 8-13 лет, а женщин — на 5—8 лет. Смертность возросла на 20,5%, особенно в самых трудоспособных возрастных группах населения — от 25 до 44 лет [2].

Все это вызывают, прежде всего, такие факторы, как рост заболеваемости населения, неблагоприятные экологические условия, что, в свою очередь, предопределяет увеличение количества детей с отклонениями генетического характера, значительное снижение физической подготовленности населения, особенно подрастающего поколения.

В процессе обучения в вузах количество студентов с отклонениями от нормы состояния здоровья увеличилось почти вдвое. Так, всего 10—13% студентов вузов на первых двух курсах полностью здоровы, до 75% имеют функциональные нарушения, в том числе до 20% — хронические заболевания. Курят 65% юношей и 35% девушек. Неудивительно, что к концу обучения здоровых студентов остаются единицы [2].

Складывающаяся ситуация с состоянием здоровья и физической подготовленностью как молодого, так и взрослого, в том числе пожилого населения Республики Беларусь, позволяет констатировать, что в случае принятия в ближайшее время радикальных мер может еще более усугубиться процесс ухудшения здоровья, сокращения продолжительности жизни.

Проблема здоровья, физического воспитания населения Беларуси затрагивает интересы всей страны, ее национальной безопасности. Вот почему органы государственной власти Республики Беларусь придают большое значение вопросам физического воспитания, развития физической культуры и спорта [2].

В настоящее время в нашей стране сложились весьма благоприятные условия для функционирования и развития спорта в молодежной среде. Физическая культура и спорт становятся важными показателями в характеристике личности человека. Студенческий спорт считается одним из главных источников популяризации и расширения сфер влияния физической культуры у молодежи. Кроме того, студенческий спорт правомерно является действенным средством физического воспитания, что подтверждается наличием специфических соревновательных функций, отношений вариативной системы проведения спортивных состязаний.

Отличие и особенности студенческого спорта обусловлены определенной зависимостью его от основной деятельности студентов. Отсюда занятия спортом у студенческой молодежи могут приобретать характер слияния базовой физической подготовленности с профессионально-прикладным спортом (профессионально-прикладной физической подготовкой) и спортом высших достижений [3].

Большое значение в реализации спортивной подготовки приобретают начальные занятия на первом курсе. Для физически подготовленного студента-первокурсника, не имеющего спортивных разрядов и званий, и фактически новичка в спорте характерны следующие моменты:

- отсутствие на первых занятиях спортом логического анализа тренировочного процесса, неспособность к самостоятельности;
- неумение предвидеть проблемы, возникающие уже на первых занятиях спортом в учебе;
- сложность в достижении устойчивых связей между удовлетворением потребностей в физических упражнениях (виде спорта) и реальными личными достижениями в физической подготовке;