

2. Ильинич, В.И. Методология определения программного содержания профессионально-прикладной подготовки студентов / В.И. Ильинич // Теория и практика физ. культуры. – 1976. – № 5. – С. 26–29.
3. Ильинич, В.И. О некоторых проблемных вопросах профессионально-прикладной физической подготовки (вопросы теории) / В.И. Ильинич // Теория и практика физ. культуры. – 1990. – № 3. – С. 13–15.
4. Кряж, В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе дифференцированного физического воспитания студентов / В.Н. Кряж // Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки студентов в вузе: тез. докл. Междунар. науч.-метод. конф., Минск, 22–24 нояб. 1993 г.: в 2 ч. / Бел. гос. эконом. ун-т; редкол.: С.С. Огородников [и др.]. – Минск, 1994. – Ч. 2. – С. 26–27.
5. Мелешко, И.А. Профессиональная направленность физического воспитания студентов в педагогическом вузе / И.А. Мелешко // Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки студентов в вузе: тез. докл. Междунар. науч.-метод. конф., Минск, 22–24 нояб. 1993 г.: в 2 ч. / Бел. гос. эконом. ун-т; редкол.: С.С. Огородников [и др.]. – Минск, 1994. – Ч. 2. – С. 34–35.
6. Меншиков, В.М. Профессионально-прикладная физическая культура учащейся молодежи как предмет теоретического исследования / В.М. Меншиков // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 4. – С. 2–4.

АКВААЭРОБИКА В КАЧЕСТВЕ УСЛУГ РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРИЗМА

Фурманов А.Г., д-р пед. наук, профессор, Мартинкевич О.С.,

Институт туризма Белорусского государственного университета физической культуры, Республика Беларусь

Аквааэробика – одна из разновидностей аэробики, эффективное средство для укрепления здоровья, похудения и повышения работоспособности, тренировки которой проходят в водной среде. Аквааэробика показана людям разных возрастов и комплекций, благодаря отсутствию больших нагрузок и профилактике некоторых заболеваний [1].

Главная составляющая аквааэробики – вода, которая создает благоприятные условия для занятий. Она обладает свойствами, в целом оказывающими положительное влияние на организм. Важнейшие из них: выталкивание, сопротивление, гидростатическое давление.

Выталкивание ослабляет гравитационное притяжение, это сокращает вес и позволяет снять нагрузку с суставов, что резко снижает травматизм, даже при выполнении очень сложных прыжковых и беговых движений в воде. В то же время работа, направленная на преодоление этой силы, способствует улучшению мышечного тонуса, а при использовании специального оборудования – снижению мышечной массы.

Сопротивление воды при перемещениях, по данным ученых [2], в 12 раз превосходит сопротивление воздуха и требует от занимающихся больших усилий, чем при занятиях на суше, что может способствовать быстрому сжиганию калорий.

Гидростатическое давление улучшает циркуляцию крови по телу. Оно исключает усиление кровяного потока к работающим мышцам, которое возникает при занятиях на суше. Это увеличивает объем крови, поступающей, например, в почки. Следовательно, они функционируют более активно, не позволяя накапливаться избыточной жидкости при заболевании почек, сердечной недостаточности, недостаточности надпочечников, избыточному весу, нарушению белкового обмена. Гидростатическое давление улучшает кровоснабжение сердечно-сосудистой системы, благодаря чему увеличивается ударный объем и минутный объем крови. Оно также стимулирует возвращение венозной крови в сердце. Это снижает риск застоя крови в нижних конечностях, что полезно страдающим варикозным расширением вен [2].

Занятия в воде снимают мышечное и нервное напряжение, укрепляют нервную систему. Во время тренировок присутствует своеобразный массаж, который оказывает окружающая вода. Благодаря ему кожа становится увлажненной, упругой и эластичной. Водный массаж препятствует накоплению в тренируемых мышцах молочной кислоты. Занятия в воде способствуют разгрузке позвоночника и, добавив специальные упражнения, исправлению осанки.

Изобилие направлений аквааэробики позволяет выбрать одну из ее разновидностей: аквастеп, аквабокс, стретчинг в воде, аквабилдинг и другие.

К занятиям аквааэробикой подходят с учетом общего состояния организма. Продолжительность занятий зависит от физической подготовленности. Так, для лиц с различными заболеваниями и слабо подготовленных они не должны превышать 35–45 минут. От физического состояния занимающихся зависит интенсивность и скорость движений. Наибольшее внимание уделяют упражнениям, способствующим коррекции осанки.

Перед началом занятий рекомендуется немного поплавать, чтобы адаптироваться к водной среде. Затем следует разминка, упражнения основного комплекса и серия восстановительных упражнений. Как вариант, в основной комплекс могут быть включены упражнения, которые укрепляют сердечно-сосудистую систему, вырабатывают выносливость и силу, развивают гибкость.

Время и интенсивность занятий зависят от состава группы и физической подготовленности занимающихся. Людям с ослабленным здоровьем предлагается заниматься 30 минут в умеренном темпе. При переходе на средний уровень подготовки продолжительность занятий увеличивается до 45 минут. Спортсменам и людям с хорошей физической подготовленностью рекомендуется заниматься 60 минут в быстром темпе с использованием дополнительного снаряжения (утяжелители для ног и рук, различные гантели, мячи и другое акваоборудование, имеющееся в арсенале аквааэробики). Занятия в морской или минеральной воде усиливают благоприятные эффекты аквааэробики за счет действия растворенных в ней минеральных солей на кожные рецепторы. Аквааэробика в соленой и газонасыщенной среде наиболее эффективна [3].

Бассейны для занятий аквааэробикой должны соответствовать требованиям, предъявляемым к лечебным бассейнам. Глубина составляет 1,2–1,5 м (для детей: 0,8–1,0 м). Площадь зеркала на одного занимающегося составляет не менее 5 м². Необходимый уровень водообмена обеспечивается непрерывным притоком свежей воды, либо применением рециркуляционной системы.

Отличие лечебного бассейна от плавательного состоит в том, что даже при наличии очистной системы с обеззараживанием приток свежей воды должен составлять не менее 10 %. Средняя температура воды составляет 23–26 °С; для занимающихся с проблемами опорно-двигательного аппарата (в том числе при лечении артрита) температура воды повышается до 28–33 °С. Температура воздуха в помещении бассейна должна быть в пределах 27–28 °С при влажности 50–70 %.

Аквааэробика является одной из форм занятий рекреационного туризма – временем реализации рекреационной функции деятельности человека, которая зависит от параметров ее аттрактивности и профилактической эффективности. Максимизация рекреационного времени – задача менеджмента анимации при разработке туристского продукта и программ отдыха.

Рекреационное время соотносится с понятиями свободного времени и позволяет насытить его не только физически, но и функционально.

Основная функция свободного времени – рекреационная, связанная с восстановлением жизненных сил человека.

Выделяют рекреационные функции, которые направлены: лечебная – на восстановление здоровья человека; познавательная – на развитие духовного потенциала личности; спортивная – на развитие физических сил человека [4].

Концепция по проблемам рекреации предполагает, что в ближайшей перспективе главной целью будет являться увеличение рекреационной функции каждого фрагмента свободного времени.

Главным обоснованием типизации рекреационной деятельности выступает ее функциональная ориентация.

Аквааэробика в рекреационном туризме используется как туристическая услуга. Туристическая услуга – это совокупность целенаправленных действий в сфере обслуживания, которые ориентированы на обеспечение и удовлетворение потребностей туриста, отвечающая целям рекреационного туризма, характеру и направленности туристской услуги, тура, туристского продукта, не противоречащая общечеловеческим принципам морали и доброго порядка. Она генерируется в процессе ее потребления, но требует специальной подготовки, обучения и приобретения профессиональных навыков, а также соответствующей квалификации персонала [5].

Аквааэробика как эффективное средство оздоровления и организации активного досуга может быть рекомендована также в качестве услуги рекреационного туризма.

1. Режим доступа: <http://picaka.info>.
2. Режим доступа: <http://medicinafrom.net>.
3. Режим доступа: <http://www.aquastyle.com.ru>.
4. Биржаков, М.Б. Введение в туризм / М.Б. Биржаков. – М., СПб., 2006.
5. Зорин, И.В. Энциклопедия туризма / И.В. Зорин, В.А. Квартальнов. – М., 2001.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ИНФОРМАТИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

Храмов В.В., канд. пед. наук, доцент,

Гродненский государственный университет им. Янки Купалы,
Республика Беларусь

В настоящее время можно констатировать, что главная тема дискуссий об информатизации среднего образования полностью сместилась от обоснования ее целесообразности к обсуждению содержательно-технологических решений разработки и внедрения компьютерных средств обеспечения учебного процесса. Этому способствовали результаты направленных научных исследований, выполненных за последние два десятилетия. В них убедительно показаны возможности средств новых информационных технологий в совершенствовании традиционных форм и методов обучения [2], в создании условий для активного информационного взаимодействия между участниками образовательного процесса [3], стимулирования разнообразных видов самостоятельной деятельности учащихся с объектами предметной среды, которые реализованы на основе средств компьютерных технологий [5]. Формирование информационной культуры подрастающего поколения, подготовка его к жизни в условиях информационного общества, оптимизация учебно-воспитательного процесса – это далеко не полный перечень аргументов, выдвигаемых исследователями компьютерной дидактики. Они основываются на результатах внедрения специализированных электронных средств обучения в содержание преподавания конкретных предметов школьной программы. К сожалению, дисциплина «Физическая культура и здоровье» оказалась обделена вниманием ученых.

Специалисты, занимающиеся компьютерной дидактикой, обосновывают свои концепции в соответствии с закономерностями формирования предметных знаний и умений, естественно, без учета особенностей образовательного процесса по физическому воспитанию. Физкультурно-спортивные педагоги и научные работники, как правило, не видят преимуществ компьютеризации учебно-воспитательной работы по формированию физической культуры личности школьников. Это, по нашему мнению, следствие не столько недостаточного уровня компьютерной компетентности специалистов, сколько закономерная реакция на отсутствие специализированных электронных средств обучения и научно-методического