

Закаливание солнцем обусловлено сложным механизмом воздействия солнечного излучения на организм. Солнечные инфракрасные лучи обладают ярко выраженным тепловым действием. Они способствуют образованию дополнительного тепла в организме. В результате этого усиливается деятельность потовых желез и увеличивается испарение влаги с поверхности кожи: происходит расширение подкожных сосудов и возникает гиперемия кожи, усиливается кровоток, а это улучшает кровообращение во всех тканях организма. Инфракрасное облучение усиливает влияние на организм ультрафиолетовой радиации. Ультрафиолетовое облучение способствует образованию в организме витамина D, который оказывает выраженное антирахитическое действие. Ультрафиолетовые лучи способствуют улучшению состава крови, обладают бактерицидным действием, повышая тем самым сопротивляемость организма по отношению к простудным и инфекционным заболеваниям; они оказывают тонизирующее действие практически на все функции организма.

Лучшим временем для закаливания солнечными лучами считаются утренние часы – от 8–9 до 11–12 часов. Побочное перегревающее действие при приеме солнечных ванн в эти часы наименьшее.

Кожа разных людей обладает разной степенью чувствительности к солнечному облучению. Это связано с толщиной рогового слоя, степенью кровоснабжения кожи и способностью ее к пигментации, что необходимо учитывать при закаливающих процедурах с использованием солнечных лучей.

Для достижения значительного закаливающего эффекта, использования природных факторов – воздуха, воды, солнечного излучения – соблюдают принципы закаливания:

1. Отсутствие медицинских противопоказаний, наличие рекомендаций лечащего врача.
2. Систематичность. Проводить ежедневно, желательно в одно и то же время, постепенно увеличивая дозовую нагрузку закаливающего фактора.
3. Комплексность. Сочетание нескольких природных закаливающих факторов: закаливание воздухом, солнцем и водой.

Проводятся закаливающие процедуры с учетом индивидуальных особенностей детей и их возраста. При этом большое значение имеет состояние здоровья, общее физическое развитие, тип нервной системы, самочувствие и настроение в данное время.

Таким образом, закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, нормализует обмен веществ, уменьшает число простудных заболеваний, а в отдельных случаях почти полностью исключает их возникновение, способствует повышению физической и умственной работоспособности учащихся.

1. Лаптев, А. П. Закаливайтесь на здоровье / А. П. Лаптев. – М.: Медицина, 1991. – 159 с.
2. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
3. Чусов, Ю. А. Закаливание школьников Ю. А. Чусов. – М.: Просвещение, 1985. – 126 с.

ЧЕРЕДОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ АЭРОБИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТКАМИ ИНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА БНТУ

Полякова Т.В.,

Квятковская Н.А., канд. пед. наук,

Лашук А.В.,

Асмакович Ж.И.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В настоящее время молодежь проявляет все больший интерес к занятиям физической культурой как к средству улучшения своего здоровья и приобретения двигательных навыков. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека. Для девушек также особенно

актуален вопрос коррекции фигуры. Студенты интересуются различными методиками, которые помогут им добиться желаемого результата. Среди девушек наиболее популярны различные виды аэробики. Молодежь привлекают занятия с музыкальным сопровождением, танцевальными элементами. Они доступны и быстро снимают эмоциональное напряжение.

Следует также заметить, что проводимые реформы в современной системе высшего образования привели в движение механизмы, предъявляющие повышенные требования к личности студента, содержанию получаемых знаний, умений и навыков, его адаптации к условиям динамично и непредсказуемо меняющейся жизни, повышению качества здоровья, достижения высокой работоспособности [1; 4].

Как показывают результаты научных исследований у определенной части студентов на всем протяжении обучения в УВО фиксируется недостаточный уровень физического развития и физической подготовленности. Поэтому существенно возрастает необходимость разработки инновационных методик физического воспитания, обеспечивающих прикладную и оздоровительную направленность, способствующих повышению уровня физического развития и физической подготовленности занимающихся [2; 3; 5].

Целью данной работы являлось определение наиболее эффективных методов развития двигательных качеств у студенток технического вуза средствами аэробики.

Для решения поставленной цели было проведено исследование, в котором приняли участие студентки инженерно-педагогического факультета БНТУ. Для эксперимента были сформированы две группы: группа 1 (n=11), студентки занимались степ-аэробикой. Группа 2 (n=13) (студентки занимались оздоровительной и степ-аэробикой). Занятия проходили 2 раза в неделю по 1 часу в период с сентября по май.

В начале учебного года с целью определения исходного уровня развития двигательных качеств у студенток было проведено тестирование:

- 6-минутный бег (аэробная выносливость);
- отжимания из упора лежа (сила мышц плечевого пояса);
- сгибание и разгибание туловища из упора сидя, руки к плечам;
- сидя на полу, ноги врозь, наклон вперед из положения сидя на полу.

Нами были разработаны специальные комплексы цикловых занятий, направленные на развитие физических качеств с использованием средств аэробики. Все занятия были построены по единым принципам. Основной структурной единицей является комплекс, микроструктурными элементами – упражнения. Комплексы составлялись с использованием упражнений для укрепления суставов, развития мышечной массы и улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оздоровительная аэробика – это совокупность общеразвивающих упражнений, подскоков, прыжков, выполняемых под музыкальное сопровождение.

Степ-аэробика – это комплексы упражнений, выполняемых под музыку с использованием степ-платформы. В нашем эксперименте высота платформы была 15 см. Выполнялись шаги вверх-вниз, обходы вокруг, вдоль платформы, перемещения через степ.

В группе 1 темп музыкального сопровождения в основной части занятия – 128–138 уд/мин на протяжении всего эксперимента. Испытуемые выполняли комплексы упражнений, составленные из базовых шагов степ-аэробики (basic, v-step, tap up-tap down, step tap, lift step, straddle down, turn step, over the top).

В партерной части занятия студентки выполняли упражнения, направленные на развитие силы мышц верхнего и нижнего отделов брюшного пресса, спины, груди, рук, ног. Упражнения выполнялись без отягощений.

В заключительной части занимающиеся развивали гибкость средствами классических статических упражнений. Для группы 2 была разработана другая методика занятий. Занятия оздоровительной аэробикой (ОА) чередовалось с занятиями на степ-платформах (СА). Темп музыкального сопровождения оздоровительно аэробикой – 138–150 уд/мин, а на занятиях степ-аэробикой – 122–144 уд/мин. Для развития двигательных качеств использовались следующие методы, средства и ОМУ, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Методы, средства и ОМУ

| Двигательное качество | Быстрота | Сила | Выносливость | Гибкость |
|-----------------------|---|---|--|---|
| Метод | Повторный метод | Ударный метод, развитие взрывной силы, развитие динамической силы | Равномерный непрерывный, интервальный (круговая тренировка), переменный непрерывный, повторный | Метод многократного растягивания, статического растягивания, метод предварительного напряжения мышц |
| Средства | Перемещения рук, удары руками, бег на месте | Прыжки, отталкивания, упражнения с отягощениями | Танцевальные упражнения, бег, силовые упражнения с использованием инвентаря | Упражнения с собственным весом, упражнения в парах |
| ОМУ | Выполнять движения руками с максимальной частотой | 5–6 повт. с весом 60–80 % от макс.; 2–4 подхода с интервалом отдыха | Работа переменной мощности, интервалы отдыха произвольные | Упражнения выполняются 10–30 с, постепенное увеличение амплитуды |

В конце учебного года с целью определения динамики развития двигательных качеств у студенток инженерно-педагогического факультета было проведено повторное тестирование. Результаты приведены в таблице 2, отражающей динамику изменения показателей тестов у студенток, занимающихся аэробикой в течении учебного года (с сентября по май).

Таблица 2 – Динамика изменения показателей тестов у студенток

| Показатели | Группы | До эксперимента | Группы | После эксперимента |
|--------------------------------|------------|-------------------|--------------|--------------------|
| | 1 (степ) | 2 (аэробика+степ) | 1 (степ) | 2 (аэробика+степ) |
| 6 мин. бег (км) | 1,36±0,01 | 1,31±0,03 | 1,25±0,01 | 1,43±0,02* |
| Сила мышц брюшного пресса (кг) | 31,77±3,87 | 32,30±6,38 | 32,7±5,23 | 37,20±8,41 |
| Гибкость (см) | 7,51± 1,58 | 13,02±0,65 | 14,12±1,34* | 21,03±0,79** |
| Сила мышц плечевого пояса (кг) | 19,90±1,52 | 29,31±3,38 | 29,32±1,28** | 44,03±2,43** |

Примечание – Достоверность различий по t-критерию Стьюдента показателей в группах 1 и 2 после эксперимента по сравнению с показателями до эксперимента. * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$. Статистическую обработку полученных данных проводили по t-критерию Стьюдента на персональном компьютере

Результаты эксперимента: Значения показателя 6-минутного бегового теста в группе 1 снизилось на 0,11 (разница недостоверна), в группе 2 – достоверно увеличилось на 1,12 ($p < 0,05$), что свидетельствует о повышении выносливости в этой группе студентов.

Значения показателей силы мышц плечевого пояса достоверно увеличились после эксперимента в 1-й и 2-й группах соответственно на 9,42 ($p < 0,01$) и 14,7 ($p < 0,05$), что позволяет говорить об увеличении силы рук в двух группах занимающихся.

Результаты теста на силу мышц брюшного пресса увеличились в двух группах, соответственно на 0,9 ($p < 0,01$) и 4,9 ($p < 0,05$), что указывает на увеличение силы мышц брюшного пресса в группах 1 и 2.

Показатели гибкости достоверно увеличились после эксперимента в двух группах, соответственно на 6,61 ($p < 0,05$) и 8,01 ($p < 0,05$), что указывает на улучшение гибкости занимающихся.

Теоретический анализ и результаты эксперимента показали, что у значительной части студенток инженерно-педагогического факультета БНТУ физическая подготовленность находится на достаточно низком уровне, что не способствует сохранению их здоровья, полноценной адаптации к условиям профессионального обучения. При внедрении в практику таких занятий наблюдается (к концу учебного года) достоверное повышение результатов, характеризующее уровень силовых способностей, выносливости и гибкости у студенток. В то же время, у испытуемых контрольной группы, перечисленные параметры изменились менее существенно. Также отмечено изменение мотивационного фона занятий, что обеспечивает повышение посещаемости учебных занятий.

Таким образом, можно сделать вывод, что для повышения эффективности физического воспитания мы предлагаем проводить занятия с чередованием разных видов аэробики, при этом применяя следующие методы для развития двигательных качеств: быстрота – повторный, сила – ударный, выносливость – равномерный непрерывный и интервальный, гибкость – методы многократного растягивания, статического растягивания и предварительного напряжения мышц. Следует заметить, что методические приемы для развития физических качеств посредством аэробики можно постоянно совершенствовать.

1. Аллянов, Ю. Н. Технология формирования мотивации самообразовательной деятельности у студентов экономических вузов по дисциплине: Физическая культура: дис. кан. пед. наук / Ю. Н. Аллянов. – Смоленск: СГАФКСТ, 2007. – 197 с.

2. Борисова, О. В. Технология дифференцирования физической подготовленности студентов вузов на основе учета соотношения соматических и психологических типов: дис. ... канд. пед. наук / Ю. В. Борисова. – Волгоград, 2006. – 162 с.

3. Забелина, Л. Н. Дифференцированная методика развития физических качеств у студентов технического вуза с учетом их индивидуальных особенностей: автореф. дис. канд. пед. наук / Л. Н. Забелина. – Тула, 2004.

4. Ларина, Е. М. Формирование физической культуры личности студентов в условиях модернизации образования: дис. ... канд. пед. наук / Е. М. Ларина. – М.: РГСУ, 2006. – 171 с.

5. Феофилактов, В. В. Сравнительный анализ инновационных технологий физической подготовки студентов гуманитарных вузов на основе мониторинга физического развития: автореф. дис. ... пед. наук / В. В. Феофилактов. – М., 2005. – 24 с.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СЕМЕЙНЫХ ПОХОДОВ НА ТЕРРИТОРИИ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Туровец О.М.,

Буячинский Е.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Основа воспитания в демократическом обществе – семья. Одной из задач в области семейной политики наше государство ставит укрепление духовно-нравственных основ семьи, возрождение и пропаганду семейных ценностей, традиций, увеличение продолжительности и качества жизни [3].

Проблема воспитания подрастающего поколения, духовного и физического оздоровления будущих граждан Беларуси вышла на первый план и стоит очень остро в связи с современными условиями жизни и образования. Угрозой демографической безопасности является высокое число разводов, экономические проблемы многих семей. В литературе отмечается ухудшение качества обучения детей и молодежи, неблагоприятное влияние на их психическое и физическое развитие мощного прессинга средств массовой информации увлечения компьютерами и гаджетами [3].

Наблюдаемый сегодня определенный кризис в воспитании подрастающего поколения, снижение общекультурного уровня населения, снижение числа культурно-досуговых центров, ухудшение здоровья детей могут быть преодолены совместными усилиями родителей и педагогов при поддержке семьи, государства. Эффективным средством решения вышеуказанных проблем на уровне семьи может быть создание сообщества детей и взрослых, взросло-детской «дружественной среды». Одной из форм воплощения «дружественной среды» и эффективной организации семейного досуга по мнению М.М. Болотова, В.М. Быкова, С.А. Сергеевой является семейный туризм, осуществляемый при участии специалистов учреждений дополнительного образования детей и молодежи туристско-краеведческого профиля, педагогов учреждений общего среднего образования, а также в рамках работы туристских клубов, туристских семейных лагерей и пр. Семейный туризм, наиболее адекватно отвечает реалиям сегодняшнего дня как образовательно-развивающий, оздоровительный, воспитывающий и развивающийся комплекс [1; 2; 4].