

2. Совершенствование в избранном виде спорта – это удовлетворение потребностей в занятиях любимым видом спорта, достижение технико-тактического мастерства, развитие моральных и волевых качеств в соревнованиях, утверждение авторитета среди товарищей по учебе, удовлетворение чувства собственного достоинства, самоутверждение.

3. Физическая реакция – это восстановление и поддержание на высоком уровне физических и духовных сил, работоспособности, профилактика умственного и физического переутомления, удовлетворение биологических и социальных потребностей двигательной деятельности, формирование здорового образа жизни.

4. Адаптивная физическая культура – это восстановление после перенесенного заболевания, выработка механизмов компенсации имеющихся хронических патологий, повышение иммунитета организма к неблагоприятным факторам внешней среды, умственным и физическим перенапряжениям, борьба с гиподинамией и ее последствиями.

5. Социальная физическая культура – это организация и руководство собственной и коллективной физкультурной деятельностью в рамках самоуправления.

Введение рейтинговой системы оценки деятельности студентов, ведение управляемых самостоятельных занятий в физическом воспитании существенно стимулируют активность студентов, позволяет учитывать индивидуальность каждого студента и включать его в процесс моделирования своей учебной деятельности.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ

В.А. Овсянкин, В.В. Юдина, Т.А. Бахмутова

*Белорусский государственный педагогический
университет им. М. Танка*

Многолетняя традиционно сложившаяся практика физического воспитания студентов и используемые формы и средства работы с молодежью в настоящее время не способны в полной мере эффективно решать задачи, связанные с оздоровлением, физическим

совершенствованием, формированием потребности в занятиях физической культурой и спортом. В связи с этим одной из важнейших задач физического воспитания студенческой молодежи является поиск наиболее эффективных средств, которые с одной стороны разносторонне воздействовали бы на организм, а с другой – повышали интерес к занятиям физической культурой. Существенную роль в решении этой задачи могут сыграть танцевальные и хореографические упражнения. Танцевальные упражнения один из наиболее эмоциональных, доступных и любимых студентами видов двигательной активности. Они способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, развитию ритмичности, координации движений, выносливости. Это ценное средство развития эстетических качеств. Выполнение танцевальных упражнений под музыку вызывает ощущение радости, поднимает эмоциональное настроение занимающихся.

Целью нашего исследования явилось выявление эффективности применения танцевальных и хореографических движений на занятиях по физической культуре. В течение учебного года на занятиях со студентками второго и третьего курсов подготовительного отделения (всего 112 человек) применялись танцевальные упражнения, которые имеют место в классических и современных танцах. В классическом танце мы условно выделяли две группы движений: подготовительные и основные. К первой группе движений относятся: выставление ноги в сторону, вперед, назад на носок, полуприседы, приседы и их разновидности. Именно эти движения и являются основами для воспитания школы движений. Основными движениями танца являлись: приставной шаг, переменный шаг, галоп, полька, полонез, вальс, мазурка, бульба, крыжачок. На начальном этапе обучения упражнения выполнялись в облегченных условиях, стоя лицом и боком к гимнастической стенке и держась руками за рейку. По мере освоения упражнений задания выполнялись без опоры. На занятиях много внимания уделялось развитию пластичности, выразительности, широко использовались предметы: скакалка, обруч, мяч, ленты, различные аксессуары. Применение такого сочетания упражнений предполагало отход от жесткой регламентации занятий, повышало их эмоциональность, предполагало широкое использование технических средств. На первом этапе эксперимента в занятиях по физической культуре включали подготовительные танцевальные упражнения, на втором – основные движения танца.

Результаты социологической тест-анкеты, которая распространялась среди студентов в конце учебного года, показывают, что до эксперимента у 90% студентов основным мотивом посещения учебных занятий являлось получение зачета, а физическая культура и спорт занимали низкое место в системе социальных ценностей. В результате проведенного эксперимента у 37% студентов изменилось отношение к занятиям физической культурой, они стали считать их интересными и высокоэмоциональными, 28% отметили, что учебные занятия являются эффективной формой повышения их двигательной активности 65% – считают, что освоенные двигательные навыки пригодятся в их будущей работе педагога.

Таким образом, применение на учебных занятиях со студентами подготовительного отделения танцевальных и хореографических упражнений является высокоэффективным средством физической подготовки, значительно повышающими эмоциональность занятий, и формирующими физическую культуру личности студента.

КОРРЕКЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ С НЦД С УЧЕТОМ ИСХОДНОГО ВЕГЕТАТИВНОГО ТОНУСА И ОСОБЕННОСТЕЙ ГЕМОДИНАМИКИ

Л.В. Пальвинская, В.И. Приходько

*Белорусский государственный университет
физической культуры*

В современных условиях здоровье человека рассматривается как мощный фактор повышения своего социального статуса, оптимальной трудоспособности и продолжительности жизни, а также обеспечения безопасности страны, повышения ее технико-экономического потенциала. Здоровье является основой для воспитания гармонично развитой личности, надежным фундаментом освоения духовных и нравственных ценностей культуры, профессионального образования и профессиональной деятельности.

В последнее время прослеживается негативная тенденция – прогрессирующее увеличение числа больных студентов, вызванное

снижением сопротивляемости организма под воздействием неблагоприятных социальных факторов и природной среды [2].

Установлено, что возникновение целого ряда заболеваний у студентов обусловлено недостаточным объемом двигательной активности, высоким психоэмоциональным стрессом и учебными перегрузками, которые не компенсируются необходимыми физическими упражнениями [1].

В ряде работ доказано, что систематические и методически правильно организованные занятия содействуют укреплению здоровья и закаливанию организма, повышают уровень физической и функциональной подготовленности, совершенствуя адаптацию к физическим упражнениям, а также факторам окружающей среды [1,2,3].

Нами была поставлена цель разработать методику применения статодинамических упражнений у лиц с нейроциркуляторной дистонией (НЦД) с учетом исходного вегетативного тонуса и особенностей гемодинамики.

Под наблюдением находилось 132 студента БГУФК в возрасте 18-20 лет, обучающихся по направлению специальности «Физическая культура (лечебная)».

Все студенты обследованы программно-аппаратным комплексом «Гиперпроф», который по существу является экспертной системой по выявлению различных форм нейроциркуляторной дистонии, которая определена у 76,1% обследованных.

Изучение функционального состояния ВНС проводили методом кардиоинтервалографии (КИГ).

При оценке исходного вегетативного тонуса (ИВТ) по средним показателям КИГ выявлено, что более характерным для студентов с НЦД оказалась эйтония покоя (53%). Ваготония отмечена у 30% обследуемых и симпатикотония у 17% лиц.

Студенты с НЦД с различными вариантами ИВТ были обследованы методом реографии при помощи программно-аппаратного комплекса «ИМПЕКАРД-М».

Для данного обследуемого контингента лиц характерным оказался нормокинетический тип кровообращения. Гипокинетический тип кровообращения наиболее часто встречается у студентов с симпатическим исходным вегетативным тонусом (17,6%), и практически в полтора раза реже у лиц с исходной ваготонией.