
Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов.

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания.

Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышения умственной и физической работоспособности. Физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культуры и спортом. У студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается высокий жизненный тонус. Они в более коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры.

Формирование социально-активной личности в гармонии с физическим развитием – важное условие подготовки выпускника вуза к профессиональной деятельности в обществе.

Критериями оптимальности содержания учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» на уровне функционирования генеральной цели могут быть:

- его целостность, соответствие требованиям развития современного общества (чтобы средствами физической культуры решались проблемы социализации студенчества в условиях экономических и социальных реформ), удовлетворение потребности студента в физическом совершенствовании;
- соответствие содержания образования гендерным особенностям и физкультурным интересам студентов;
- возможность усвоения программных требований в рамках учебного времени;
- отражение международного и отечественного опыта (средства, формы и методы);
- соответствие содержания образования условиям конкретного вуза (учебно-материальная база, студенческий контингент, климат и т.д.).

Литература

1. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
2. Теория и методика физ. воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 4-е изд., стер. – М.: Издат. центр «Академия», 2006. – 480 с.
3. Физическая культура в учебном процессе вуза/ Т.М. Ерофеева. – М., 1995.
4. Теория и методика физ. культуры. учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М., 1991.
5. Физическое воспитание студенток / под ред. В.М. Михалени. – Минск: Дизайн ПРО, 1998.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОК

Е.Н. Блашко, Н.И. Бучинская

Минский институт управления, г. Минск, Беларусь

kaffv@miu.by

Физическое воспитание занимает важное место в общекультурной и профессиональной подготовке современных студентов. Вопросы физической подготовки будущих специалистов и нахождение эффективных методов ее повышения являются актуальной проблемой и требуют углубленного изучения.

Анализ литературных источников показал, что данных о физической подготовленности девушек-студенток, занимающихся аэробикой очень мало. Этому вопросу посвящены лишь отдельные публикации, не дающие общей картины изменения уровня физической подготовленности студенток под влиянием занятий аэробикой.

Целью нашего исследования является определение влияния различных методик проведения занятий по аэробике на уровень физической подготовленности студенток, относящихся к основной медицинской группе.

В исследовании принимали участие 150 студенток МИУ I-II курсов, которые были разделены на три группы, по 50 человек в каждой, и протестированы с целью определения уровня физической подготовленности в начале учебного года и через 6 месяцев занятий.

Условно эти группы в зависимости от преимущественной направленности используемых упражнений в течение одного занятия можно определить следующим образом: 1 – группа «силовой» аэробики; 2 – группа «танцевальной» аэробики; 3 – группа «прыжковой» аэробики.

Таблица 1. Распределение времени занятия на различные виды физических нагрузок.

№	Вид занятия	Продолжительность вида занятия, % от общего времени занятия, в группах		
		1	2	3
1.	Разминка	15-20	15-20	15-20
2.	Прыжковые упражнения	–	–	20-28
3.	Упражнения для развития силы	65-70	28-30	25-30
4.	Танцевальные упражнения	–	12-17	–
5.	Упр-я на координацию движений	(в составе разминки)		20-25
6.	Упр-я для развития гибкости	8-10	8-10	8-10
7.	Заминка	7-8	7-8	7-8

Уровень физической подготовленности студенток определялся по результатам 7 тестов (сгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, наклон туловища вперед из положения сидя, проворачивание рук с гимнастической палкой, приседания на двух ногах до утомления, наклоны туловища назад из положения лежа на животе, стойка на локтях)

Для определения степени воздействия различных методик проведения занятий по аэробике на физическую подготовленность девушек, нами был проведен сравнительный эксперимент.

Сравнение фоновых показателей уровня физической подготовленности студенток всех трех групп с нормативными оценками тестов показало:

- 1) норматив, характеризующий гибкость, студентки всех групп выполняют в среднем на 4 балла;
- 2) норматив, характеризующий силу мышц брюшного пресса, студентки всех трех групп выполняют в среднем на 2 балла;
- 3) норматив, характеризующий силу рук, студентки всех трех групп не могут выполнить более чем на 1 балл.

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности показал, что у девушек всех групп, по предложенным нормативам, достоверных различий не наблюдается.

Через полгода занятий во всех группах было проведено повторное тестирование физической подготовленности.

Сравнение результатов повторного тестирования показало:

- норматив, характеризующий гибкость, студентки всех групп выполняют на 5 баллов;
- норматив, характеризующий силу мышц брюшного пресса, студентки всех трех групп выполняют в среднем на 3 балла;
- норматив, характеризующий силу рук, студентки первой группы выполняют в среднем на 2 балла, а студентки остальных групп – на 1 балл.

Полученные данные свидетельствуют о том, что между группами 1, 2 и 3 не оказалось ощутимых различий по следующим показателям: наклоны вперед, наклоны назад и проворачивание рук.

Сравнение показателей физической подготовленности девушек различных групп по результатам тестов (подъем в сед, приседание, сгибание рук, стойка на локтях) показывает, что после эксперимента имеются достоверные различия между группами 1 и 2 и группами 1 и 3, тогда как между группами 2 и 3 по этим показателям достоверных различий не наблюдается.

Таким образом, в 1 группе по окончании эксперимента оказались выше 4 из 7-и показателей физической подготовленности, что позволяет сделать предварительный вывод о преимуществе методики проведения занятий в группе 1 по сравнению с методиками в группах 2 и 3.

Изучение динамики показателей физической подготовленности в группах 1, 2 и 3 показало, что в 1 группе по окончании эксперимента имеется значительное улучшение следующих показателей физической подготовленности: наклоны вперед – 4,2 см, поднимание туловища – 8 раз, сгибание рук – 5 раз, наклоны назад – 12 раз, приседания – 16 раз, стойка на локтях – 30 сек. По показателю «проворачивание рук» не наблюдается достоверного улучшения результатов. Таким образом, в 1 группе произошло улучшение большинства показателей физической подготовленности.

Анализ данных также показывает, что во 2 и 3 группах достоверное улучшение результатов произошло по показателям наклоны вперед и приседания. При этом прирост результатов в среднем соста-

вил по показателю «наклоны вперед в группе» – 2-2,5 см, в группе – 3-3,3 см; показателю «приседания в группе» – 2-7 раз, в группе – 3-11 раз. По остальным показателям в этих группах нет достоверного улучшения результатов.

Таким образом, результаты проведенного нами исследования позволяют сделать вывод, что из трех методик проведения занятий по аэробике для девушек наиболее предпочтительной с точки зрения повышения показателей физической подготовленности является методика, охарактеризованная нами как «силовая аэробика».

Проведенное исследование показало, что использование комплексов по аэробике на занятиях по физическому воспитанию в высших учебных заведениях в целом положительно влияет на физическую подготовленность девушек-студенток. Наиболее эффективной методикой проведения занятий является методика, направленная преимущественно на развитие силовых способностей.

Дальнейшее исследование предполагается провести в направлении изучения других проблем влияния занятий аэробикой на физическую подготовленность студенток.

Литература

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / под. ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М., 2002.
2. Методы исследования в спорте: учеб. пособие / В.П. Филин [и др.] – Харьков: Основа, 1992. – 149 с.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В.Н. Большаков, Ж.Г. Сакович, О.Г. Микутьчик
Минский институт управления, г. Минск, Беларусь
kaffv@miu.by

Физическая культура – составная часть общей культуры, сфера социально-культурной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности.

Государственная социальная политика Республики Беларусь на современном этапе направлена на повышение роли физической культуры и спорта в обществе. Развитие массовой физической культуры и спорта является одним из приоритетов политики государства.

Физическая культура и спорт в республике являются самостоятельной отраслью со сложившейся структурой управления, материально-техническим и кадровым потенциалом, системой специализированных учебно-спортивных учреждений, организаций и учебных заведений.

Отрасль «физическая культура и спорт» – это совокупность государственных, общественных и других организаций осуществляющих физкультурно-оздоровительную, спортивно – прикладную подготовку населения в масштабе страны, а также выполняющих научно-методическое, материально-техническое, организационно-управленческое обеспечение этой деятельности[1].

Для более полного удовлетворения спроса населения в республике развивается рынок платных физкультурно-оздоровительных услуг.

В республике функционирует 25,7 тыс. спортивных сооружений в полной мере удовлетворяющих потребность в занятиях физической культурой и спортом различных слоев населения.

Расширение платных услуг населению и организация коммерческой деятельности средствами физической культуры и спорта направлены на более полное удовлетворение потребностей населения в систематических занятиях физической культурой, укрепление и сохранение здоровья, повышение работоспособности, формирование здорового образа жизни и улучшение досуга, более эффективное использование спортивных сооружений и других объектов оздоровительного назначения, трудовых, материальных и финансовых ресурсов физкультурных организаций, создание дополнительных рабочих мест, увеличение оплаты труда специалистов по физической культуре и спорту, занятых этой работой.

В то же время бесплатно такие услуги предоставляются детям-инвалидам в возрасте до 16 лет, детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, инвалидам I и II группы. Услуги с частичной