

**ЭМПИРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КОМПЕТЕНТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СРЕДСТВОМ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ**
К.Ш. Меликидзе, А.А. Степанян

Белорусский государственный экономический университет, Бобруйский филиал,
Беларусь, nir_bf_bgeu@mail.ru

На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как Жизнь и Здоровье человека приобретают особое значение. Здоровье и образование признаются приоритетами государства.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях является обязательной учебной дисциплиной, направленной на воспитание физически и интеллектуально развитой, социально активной личности. Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни современного человека. Занятия физической культурой и спортом способствуют укреплению и сохранению здоровья учащейся молодежи, формированию здорового образа жизни, повышению физической и функциональной подготовленности, развитию двигательных способностей, совершенствованию индивидуальных и личностных качеств, необходимых для жизнедеятельности и жизнестворчества человека.

Образовательные и воспитательные функции физической культуры и спорта наиболее полно реализуются в целенаправленном физическом воспитании при комплексном, деятельностном подходе к развитию личности студента через формирования общей культуры и культуры здорового образа жизни учащейся молодежи.

Главное – здоровый образ жизни – комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности, продление их творческого долголетия. Основные элементы здорового образа жизни – плодотворная трудовая деятельность, оптимальный двигательный режим и т.д.

Физическое воспитание в системе образования оздоравливает студентов. Формирует у них ответственность за физическое состояние и здоровье. Оно ответственно за физическое развитие и физическую подготовленность студентов, мотивационную, информационную, функциональную и двигательную подготовленность к физическому воспитанию и самовоспитанию. Способствует развитию интеллектуальных, психических, морально–волевых качеств личности, является действенным фактором физической рекреации. Наиболее значимыми гуманистическими результатами физического воспитания являются физическое и духовное оздоровление включенность студен-

та в самостоятельную физкультурную деятельность, повышение сопротивляемости организма заболеваниям, повышение умственной и физической работоспособности в процессе обучения вуз.[1]

Цель является необходимым звеном, обеспечивающим переход от проблем физического воспитания личности студента к проблемам структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура». Цели и задачи учебного предмета «Физическая культура» задают направление его развития, оказывает влияние на используемые средства, педагогические технологии, результаты учебной деятельности, являются наиболее общими критериями для измерения эффективности учебной деятельности. Поэтому точность определения целей, задач учебного предмета «Физическая культура» и способов их структурирования является залогом успешности его изучения. [2]

Алгоритм работы и организации по формированию здорового образа жизни

В основу всех профилактических мероприятий, направленных на устранение факторов риска, должен быть положен принцип межсекторального сотрудничества — комплексный подход, объединяющий возможности и ресурсы всех структур, имеющих отношение к формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья. В процессы профилактики должны вовлекаться не только служба здравоохранения со своими преимущественно лечебными функциями, но и другие социальные сектора, общественные, профсоюзные организации, (образование, культура, социальная защита, физкультура и спорт), органы законодательной и исполнительной власти.

Стратегической целью в улучшения здоровья является создание механизма поддержки здорового образа жизни, формирование высокого спроса на личное здоровье, создание предпосылок для его удовлетворения.

Для достижения цели необходимо решение следующие задачи:

– воспитание личной нравственной ответственности за сохранение своего здоровья и других членов общества;

– улучшение физического и психического благополучия;

– улучшение качества окружающей среды;

– создание условий, обеспечивающих здоровье молодого человека в процессе учебно–трудовой деятельности;

– разработка и реализация правового и экономического механизма обеспечения социальных условий для реализации и стремления человека к позитивным изменениям в образе жизни;

Для реализации указанных задач необходимо принятие следующих мер:

– внедрить автоматизированную систему мониторинга состояния здоровья (с учетом среды обитания) для разработки комплекса оздоровительных и профилактических мероприятий;

– принять эффективные меры по исключению вредных привычек (алкоголь, наркотики, курение);

– повысить эффективность учреждений, формирующих здоровый образ жизни;

– развить физическую культуру, спорт.

Возможности реализации здоровьесформирующего и адаптивного потенциала физического воспитания БФ УО «БГЭУ» направлено на формирование у студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем организма. Основная задача адаптивного физического воспитания заключается в формировании у данной категории студентов осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к преодолению необходимых для полноценного функционирования организма физических нагрузок, а также потребности в занятиях физическими упражнениями.

1. Развитие здоровьесформирующего потенциала у студентов БФ УО «БГЭУ»;

2. Усиление направленности здоровьесберегающегося естественнонаучного образования;

3. Средства актуализации здоровьесберегающегося потенциала;

4. Эффективность процесса формирования ЗОЖ.

В условиях высшего профессионального образования здоровью студентов предъявляются большие требования. Широкое внедрение технических средств и компьютерных технологий в учебный процесс, возрастание разнообразного информационного потока, социально–экономические условия студенческой жизни, как правило, требует значительного напряжения адаптационных механизмов организма. Особенно трудно приходится студентам первых курсов, которые только начинают приспосабливаться к новой обстановке. Здоровье первокурсников – одна из самых важных проблем.

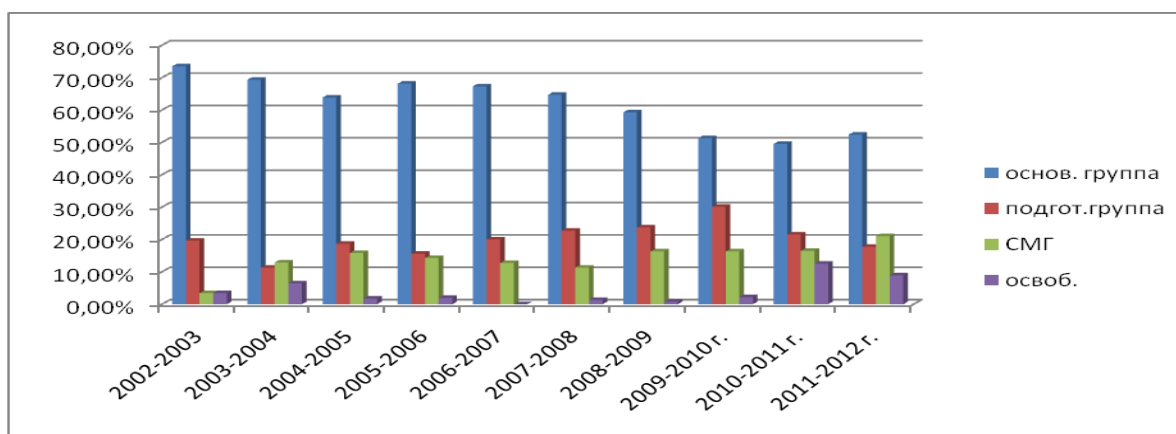
Одной из существенных причин происходящего является слабая физическая готовность и неудовлетворительное состояние здоровья студентов. Однако о здоровье они сами задумываются лишь тогда, когда появляются те или иные болезни, а о физическом развитии – при возникновении первых проблем.

Диагностическое направление деятельности и анализ прохождения медицинского осмотра студентов 1 курса БФ УО «БГЭУ» (таблица) и (диаграмма №1).

Таблица

| Учебный год. | осн. группа | подг. группа | СМГ | освоб. |
|-----------------|-------------|--------------|--------|--------|
| 2002–2003 уч.г. | 73,50% | 19,65% | 3,43% | 3,42% |
| 2003–2004 уч.г. | 69,35% | 11,30% | 12,90% | 6,45% |
| 2004–2005 уч.г. | 63,85% | 18,65% | 15,80% | 1,70% |
| 2005–2006 уч.г. | 68,15% | 15,60% | 14,30% | 1,95% |
| 2006–2007 уч.г. | 67,30% | 20,00% | 12,70% | 0% |
| 2007–2008 уч.г. | 64,70% | 22,70% | 11,30% | 1,30% |
| 2008–2009 уч.г. | 59,25% | 23,70% | 16,30% | 0,75% |
| 2009–2010 уч.г. | 51,30% | 30,10% | 16,30% | 2,20% |
| 2010–2011 уч.г. | 49,50% | 21,50% | 16,50% | 12,50% |
| 2011–2012 уч.г. | 52,40% | 17,70% | 21% | 8,90% |

Диаграмма 1 Результаты прохождения медицинского осмотра в физкультурно–спортивном диспансере первокурсников БФ УО «БГЭУ».



В современных условиях не преходящую ценность приобретает развитие у студентов познавательного интереса к изучению проблемы оздоровления человека через призму различных наук, критическому осмыслению информации, анализу, сопоставлению с личным опытом.

Знания, приобретенные в сфере физической культуры, не только позволяют реализовать потребности в совершенствовании биологического способа жизнедеятельности организма через оптимальное физическое развитие. Они также способствуют удовлетворению социально значимых потребностей личности, развивают нравственные черты, общительность, стремление к познанию, самореализации и самовоспитанию. Только на основе индивидуальных занятий и умений физкультурная деятельность может быть творческой, позволяющей личности находить в ней свои пути удовлетворения потребностей.

Число студентов первокурсников БФ УО «БГЭУ», среди которых 83,3% девушек и 16,7% юношей. С ослабленным здоровьем составляет ежегодно от 12% до 22% не позволяющим заниматься физической культурой по государственной программе. Диапазон заболеваний достаточно широк, однако наиболее распространенными являются нарушения опорно–двигательного аппарата, заболевания сердечно–сосудистой системы, ДЦП, почечная недостаточность, слабое зрение и инвалидность.

Все студенты условно делятся на две подгруппы: подгруппу **А**, в которую вошли студенты с обратимыми заболеваниями (после оздоровительных мероприятий могут быть переведены с подготовительной группы в основную 10%, СМГ в подготовительную группу 8,3%), и подгруппу **Б**, в которую были включены студенты с патологическими отклонениями (необратимыми заболеваниями).

Применительно к такой категории занимающихся организация работы требует значительной, а иногда и принципиально другой постановки задач, разработки инновационных подходов, средств, методов, форм физической культуры, здоровьесформирующих технологий.

В студенческой среде предпочтение отдается современным привлекательным формам, отличающимся двигательной экспрессией художественной выразительностью, допускающей творческую импровизацию. Такой подход в большой мере учитывает запрос и интересы студентов БФ «УО» БГЭУ, давая возможность проявить свои способности и природные дарования с максимальной пользой для себя. При этом большое значение придается формированию здорового образа жизни студентов, без которого эффект всех использованных средств может быть сведен к нулю.

Общие требования к формированию социально–личностных компетенций студента БФ «УО» БГЭУ определяются следующими принципами:

- гуманизации, обеспечивающей лично–ориентированный характер образовательного процесса и творческую самореализацию студента;
- фундаментализации, способствующей ориентации содержания дисциплины социально–гуманитарного цикла на выявление сущностных оснований и связей между разнообразными процессами окружающего мира, естественнонаучными и гуманитарными знаниями;
- компетентного подхода, определяющего систему требований к организации образовательного процесса, направленного на усиление его практикоориентированности, повышение роли самостоятельной работы студентов по разрешению задач и ситуаций, моделирующих социально–профессиональные проблемы, формирование у студентов способности действовать в изменяющихся жизненных условиях;
- социально–личностной подготовки, обеспечивающей формирование у студентов социально–личностной компетентности, основанной на единстве приобретенных гуманитарных знаний и умений, эмоционально–ценностных отношений и социально–творческого опыта, с учетом интересов, потребностей и возможностей;
- междисциплинарности и интегративности социально–гуманитарного образования, реализация которого обеспечивает целостность получения изучения гуманитарных знаний и их взаимосвязь с будущей профессиональной деятельностью.

В соответствии с вышеуказанными принципами при подготовке по образовательной программе первой ступени должен приобрести следующие социально–личностные компетенции;

- культурно–ценностной и личностной ориентации;
- гражданственности и патриотизма;
- социального взаимодействия;
- коммуникации;
- здоровьесбережения;
- самосовершенствования.

Отличительная черта современного студента, живущего в новом XXI веке, стремление применить себе все лучшее, в том числе и в области физической культуры и спорта. В последние годы стало особенно заметно проявление интереса студентов к различным занятиям современными видами массового спорта и двигательной активности для отдыха и восстановления сил, а также обеспечения хорошего настроения и состояния здоровья. Среди оздоровительных занятий в вузе особое место занимает аэробика. Слово «аэробика» часто применяется как собственное название для различных видов двигательной активности, имеющих оздоровительную направленность. Систематические занятия аэробикой не только позволяют повысить уровень мышечной тренированности, улучшают состояние сердечно–сосудистой и дыхательной систем, но и доставляют огромное удовольствие студентам.

Роль физической культуры для студентов БФ «УО» БГЭУ направлена на рекреацию и оздоровление организма. Принцип оздоровительной направленности в системе имеет действенный характер. Общество, как подлинно гуманное и как социальное устройство, объективно предоставляющее неограниченный простор для развития производительных сил, кровно заинтересованно в здоровье молодого поколения и творческом долголетии каждого члена общества. При выборе средств

физического воспитания необходимо исходить из их мотивационно–оздоровительной ценности, как обязательного критерия.

Полученные данные в настоящее время применяемые новые направления оздоровительной физической культуры, в нашем случае за учебные годы оздоровительный эффект наблюдается несомненно. К ним можно причислить виды оздоровительной аэробики и ее многогранную разновидность: танцевальную аэробику (фанк–аэробика, сити–джем, хип–хоп, латино и др), степ, батут, фит–бол, аэробику с отягощениями (небольшими гантелями), йога, Пилатес, шейпинг, стретчинг и т.д. Выбор той или иной методики занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью соотносится с реальной обстановкой, возможностями, запросами, а также индивидуальным вкусом и интересами занимающихся.[3]

Методы применяемой деятельности имеет два типа – свободный метод (фристайл) и структурный метод (хореографический).

В свободном методе (фристайл) происходит конструирование программ во время занятия, при этом подбор упражнения происходит спонтанно, широко используется импровизация в движениях и комбинациях простейших шагов, повторяющихся во время определенного танцевального фрагмента. При применении фристайла музыкальное сопровождение, содержание упражнений и части занятия, а также используемые методы обучения в каждом последующих занятиях, могут различаться. Введение творческого компонента в занятиях с применением импровизации на заданную двигательную тему требует высокого уровня умения. Свободный метод неожиданности (фристайла), является привлекательным для студентов высоким уровнем развития координации движения и физической подготовленности.

В структурном методе (хореографический) конструирование программ осуществляется заранее, при этом используется специально подготовленные музыкальные фонограммы и разработанные хореографические комбинации, состоящие из сочетаний различных шагов оздоровительной аэробики, повторяющиеся в соединении упражнений в определенном порядке, с заданной частотой, количеством движений и точном соответствии с музыкальным сопровождением. Такие стандартизированные программы повторяются в течение определенного цикла занятий, достаточного для решения конкретных задач.

Несмотря на разные подходы к составлению оздоровительных программ, необходимо учитывать общепризнанную урочную форму проведения занятий, в которой выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную.

Методика проведения занятий аэробикой. *Поточный (непрерывный) и серийно–поточный (с минимальными перерывами между различными упражнениями)* методы проведения упражнений характерны для любого занятия оздоровительной аэробикой. Как указывалось выше, в оздоровительной аэробике также используют «интервальный» метод и методы «круговой» тренировки, суть которых заключается в чередовании упражнений (серий, блоков), направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп и упражнений, развивающих аэробную выносливость. Применение их дает возможность обеспечить комплексное воздействие на организм занимающихся. Следует отметить, что необходимость осуществления обучения упражнений без снижения интенсивности их выполнения предъявляет повышенные требования и контроль со стороны преподавателя.

Применяемые методы для оздоровительной аэробики. При проведении занятий широко используются специфические методы, обеспечивающие разнообразие (вариативность) танцевальных движений.

Метод музыкальной интерпретации; усложнения; сходства; блоков и «Калифорнийский стиль».

Все предложенные методы непосредственно сочетаются с обязательными принципами: сознательности и активности; наглядности; доступности и индивидуализации; системного чередования нагрузки; постепенного наращивания нагрузки; адаптированного сбалансирования динамики нагрузки; циклического построения занятия.

Предполагаемые получение результаты. Приобретение разностороннего познания объективной деятельности креативного направления, выявление мотивационных ценностей, побуждающий студентов заниматься выбранным видам спорта (аэробикой). В условиях научно–технического прогресса повышается автоматизация и механизация производственных процессов, улучшаются условия труда. При этом существенно меняются требования к физической подготовленности будущих специалистов. Потребность в физической силе снижается, но несравненно возрастает значение

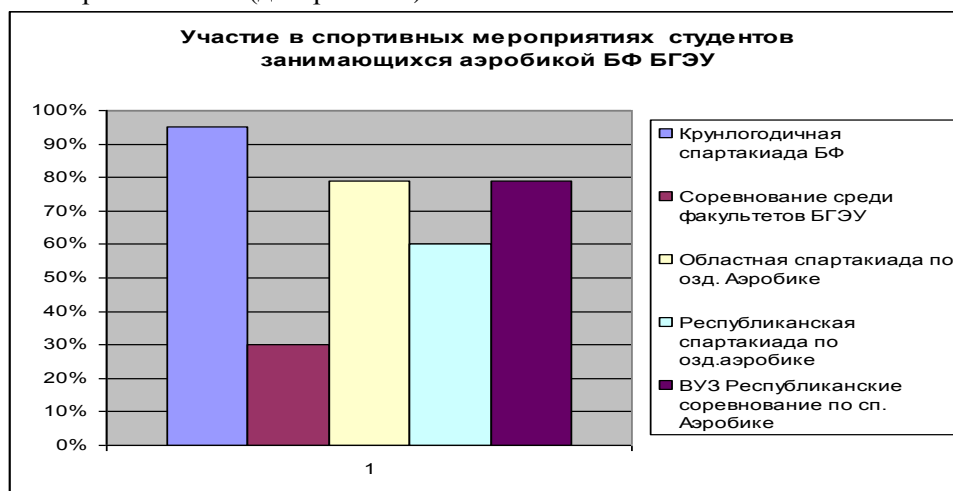
зрительной и двигательной реакции, быстроты и точности выполняемых операций, общей и специальной выносливости.

Разработка технологии дифференцированного подхода студентов на основе подбора средств, методов и форм адекватного педагогического воздействия для групп студентов с отклонением в состоянии здоровья и разным уровнем готовности к обучению.

Обеспечение инструктивно–консультативного подхода к студентам; использование нетрадиционных форм организации занятия; гибкие критерии оценок по всем разделам программы, стимулирующие творческую активность студентов.

Качества, сформированные и воспитанные в спорте, помогают добиваться успехов в трудовой и общественной деятельности. И поэтому физическая культура является обязательным предметом во всех учебных заведениях.

Формирование устойчивого самосознания студентов к ЗОЖ, участие в спортивно–массовых мероприятиях и соревнованиях (диаграмма 2)



Разностороннее познание креативного направление дифференцированного подхода, выявление мотивационных ценностей и результативность физической деятельности студентов занимающихся аэробикой. Использование возможностей вариативного компонента содержания физической культуры, формирование устойчивого самосознания к ЗОЖ, участие в соревнованиях и спортивно–массовых мероприятиях на основе дифференциации физкультурно–спортивных интересов студентов и усиления лично значимой образовательной направленности занятий с целью подготовки перехода к физкультурному самообразованию.

Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости. Занимайтесь физической культурой и будьте здоровы.

Литература:

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: Учебник М.: Гардарики, 1999.– 448с.
2. Концепция учебного предмета «физическая культура». Кряж В.Н., Кряж З.С. – Минск: НИО, 2001г. – 36 с.
3. Оздоровительная аэробика : учеб.–метод. пособие / К.Ш. Меликидзе, А.А. Степанян. – Бобруйск, 2010. – 40 с.