

Вариативный тест разрабатывается каждым преподавателем исходя из направленности занятий в модулях – «гимнастика», «спортивные игры», «циклические виды», «единоборства».

Многообразие форм двигательной активности, широкий спектр подходов к преподаванию физической культуры, разный уровень сформированности двигательных качеств и личностные спортивные предпочтения студента – все это необходимо учитывать при разработке балльно-рейтинговой системы по предмету «Физическая культура».

Таким образом, оправдан подход в формировании балльно-рейтинговой системы, основанный на комплексном тестировании двигательных качеств, присутствии на занятиях и активности в освоении материала.

СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ

А. И. Хакимова

Кафедра физической культуры

Уральская государственная медицинская академия

Анализ современной литературы по физическому воспитанию показывает, что сохранение и укрепление здоровья составляет одно из важнейших направлений развития оздоровительной физической культуры. Актуальность разработки данной проблемы объясняется тем обстоятельством, что за последние годы происходит ухудшение состояния здоровья населения России. Особую тревогу в данной ситуации вызывает состояние здоровья учащейся молодежи нашей страны, так как усложнившаяся экологическая и социальная ситуация, прежде всего, сказывается на физическом развитии и состоянии здоровья растущего организма.

Современная молодежь, наряду с традиционными видами спорта, увлекается новыми видами физической активности, широко вошедшими в массы. Одним из решений является применение в учебном процессе различных аэробных программ, основу которых составляют базовая аэробика, танцевальная и силовая. Эти увлекательные и полезные занятия оздоровительной физической культурой способны увеличить эмоциональный фон, плотность и эффективность процесса обучения.

Разнообразие средств аэробики, возможность применения музыки, содействует эстетическому воспитанию и формированию положительных эмоций, воспитывает и развивает ритм движений и слух, повышает плотность занятия, культуру движений и увеличивает работоспособность организма. Занятия оздоровительной аэробикой дают возможность не только развивать координацию движений, но и осваивать новые танцевальные движения, обогащать и развивать собственную хореографию [1].

Один из ведущих законов фитнеса – это соблюдение принципа

гармоничного сочетания упражнений, направленных на улучшение работы сердечно-сосудистой системы и развитие силы. Силовые виды фитнеса – это уроки и упражнения для всех мышц тела. Для повышения эффективности подобных занятий широко применяются различные свободные веса. Для увеличения нагрузки при выполнении силовых упражнений используются различного рода эспандеры, которые часто применяются в сочетании с другим фитнес-оборудованием. Принципиально, что занятия силовыми упражнениями сохраняют специфику аэробики: проводятся практически без пауз отдыха, под музыку, с соблюдением общей структуры урока (с разминкой, основной частью, заминкой) [5].

Особое место в семействе аэробных программ занимает интервальная аэробика. Урок состоит из нескольких блоков с чередованием упражнений аэробной направленности (классическая аэробика, степ-аэробика, танцевальные виды) с определенными интервалами отдыха, которые могут быть не только пассивными, но и активными, и включать ряд силовых упражнений, а также упражнения на растягивание. Возможно создание программ для начинающих, подготовленных и хорошо тренированных. Это очень эффективная форма, позволяющая гармонично развивать силу, гибкость и выносливость [7].

Проведенные нами исследования показали, что только 3 % студенток вузов г. Екатеринбурга практически здоровы. Проведенный в 2010 г. Социологический опрос на тему «физкультурно-оздоровительные предпочтения» среди студенток медицинской академии, показал, что 60 % из них отдают свои предпочтения занятиям фитнес-аэробикой. В связи с этим мы внедрили в учебный процесс по физической культуре в медакадемии тренировочные занятия по фитнес-аэробике.

Основой проведения занятий по физическому воспитанию у студенток является методика учебно-тренировочного процесса, используемая в фитнес-аэробике. Программа основана на проведении учебных занятий под музыкальное сопровождение поточным и фронтальным методами. Методика проведения занятий предусматривает выполнение упражнений без остановок продолжительное время с применением различных шагов, танцевальных и хореографических элементов.

Учебное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В его подготовительной части используются базовые шаги простой хореографии и движения с небольшой амплитудой, что позволяет плавно повысить нагрузку и подготовить опорно-двигательный аппарат к дальнейшей работе. В основной части занятия предусмотрены упражнения аэробного характера: более сложные базовые и танцевальные шаги с движениями рук, повороты, прыжки и подскоки, которые составляются в связки, последние в композицию, а полученная композиция повторяется несколько раз. Их разучивание и повторение композиции происходит без остановок и пауз, что позволяет поддерживать ЧСС в основной части урока на уровне 130-140 уд./мин. [2].

Танцевальные движения и базовые элементы соответствуют характеру музыкального сопровождения и несут определенную эмоциональную окраску. Это даст возможность уйти от однообразия и монотонности циклической нагрузки и эффективно развивать аэробные возможности занимающихся.

В основной части занятия также предусмотрены упражнения силового характера, направленные на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног и рук. Большое внимание уделяется развитию подвижности суставов, формированию правильной осанки и развитию общей координации движений. Силовые упражнения также выполняются под музыку и без длительных пауз. В заключительной части занятия используются дыхательные упражнения, упражнения на гибкость и расслабление в положении лежа и сидя. В соответствии с этим подбирается спокойная приятная музыка, способствующая восстановлению организма после нагрузки [2].

Обязательная составляющая этих занятий – последовательное разучивание и совершенствование «зачетного» комплекса, составленного из базовых шагов классической аэробики. В первом семестре студентками разучиваются базовые шаги и их вариации. в конце сдается выполнение аэробной комбинации, оцениваемой максимально на 10 баллов. Также в программе занятий фитнес-аэробикой у студенток предусмотрено самостоятельное составление танцевальной композиции в группе 6-10 человек, которая должна иметь законченный вид. Выбор музыки и рисунка перестроений производится самими студентками самостоятельно. Составление и совершенствование танцевальной композиции проходит под контролем преподавателя. Работа в команде позволяет развивать творческие способности студенток, даст возможность выразить свою индивидуальность и проявить лидерские возможности, а некоторым – избавиться от комплексов и раскрепоститься.

Постоянно совершенствуемые средства и методы позволяют обоснованно сократить вынужденные паузы и интервалы отдыха, что, в свою очередь, влечет к повышению плотности учебных занятий и, как следствие, – к более выраженному развитию основных двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных способностей. Также этому способствует возможность варьировать физическую нагрузку путем увеличения или снижения количества упражнений и числа повторений за счет поточного метода [3].

Средства и методы, используемые при проведении занятий по фитнес-технологии в достаточной степени обеспечивают необходимое количество и качество двигательной активности, так как включают разнообразные элементы аэробного характера, силовой подготовки, упражнения на расслабление, дыхание и т. д., что положительно влияет на все основные функциональные системы организма. Так как основная часть занятия проходит при ЧСС 130-140 уд./мин., она имеет явный аэробный эффект, приводящий к оптимизации работы сердечно-сосудистой системы [6].

Практика показала, что данная программа имеет позитивный эффект и заслуживает дальнейшей теоретической проработки и практического внедрения.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий [Текст]: Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры / Под ред. Е.Б. Мякиченко, М.П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

2. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие[Текст] / Е.С. Крючек. – М. : Terra-Спорт. Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.

3. Лисицкая, Т.С. Аэробика: В 2 т. Т. 1. Теория и методика [Текст] / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.

4. Лисицкая, Т.С. Аэробика: В 2 т. Т. 2. Частные методики [Текст] / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.

5. Селуянов, В.Н. Методика силовой подготовки в оздоровительной физической культуре [Текст] /В.Н. Селуянов // «Аэробика». – М.: ЗАО «СпортАкадемПресс». 2000, зима. С.2-5.

6. Сиднева, Л.В. Оздоровительная аэробика и методика преподавания [Текст] / Л.В. Сиднева, С.А. Гниязц. – М. : 2000. – 74 с.

7. Хоули, Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса [Текст] / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – Киев : ,2004. – 367 с.

ПРАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ ВЫПУСКНИКОВ ПЕДИАТРИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ПО ОКАЗАНИЮ ХИРУРГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ

Н.А. Цап

Кафедра детской хирургии

Уральская государственная медицинская академия

«Твоим рукам, дарующим здоровье,
пусть будет хорошо всегда и всюду...»

В настоящее время разработано новое поколение порядков и стандартов оказания медицинской помощи при наиболее значимых заболеваниях и патологических состояниях, в том числе для амбулаторно-поликлинического звена, которые будут носить обязательный, а не рекомендательный характер. В обучении врачей идет переход к подготовке специалистов, которые по окончании вуза получают диплом с правом практической деятельности в учреждениях амбулаторно-поликлинического звена. В новом образовательном стандарте, начиная с 1-го курса, выстраивается практическая деятельность студента. Значительно увеличивается время, отведенное для отработки практических навыков на двух старших курсах. Шестой курс должен стать, по сути, тренинговым, когда студенты будут многократно отрабатывать практические навыки, которые они должны будут воспроизводить