

В основной части занятия необходимо добиться:

- увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны»;
- повышения функциональных возможностей различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной);
- повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

В заключительной части занятия используются упражнения, позволяющие:

- постепенно снизить обменные процессы в организме;
- снизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

Однако само по себе наличие у тренера-преподавателя программы занятия еще не гарантирует достижения оздоровительного эффекта. Существенное значение имеют знания и умения тренера-преподавателя, уровень которых проявляется в умении планировать обучение, регулировать физическую нагрузку, как в каждом отдельном занятии, так и в системе длительных занятий.

Таким образом, систематические занятия позволяют получить хорошее самочувствие, улучшить здоровье, эстетически влияют на студентов. Именно благодаря этому танцевальная аэробика интенсивно развивается и приобретает все большую популярность у людей разных возрастов и разного уровня физической подготовленности.

Литература

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: [учеб. пособ. для студентов вузов физической культур] / под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.

2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.

3. Медведева О. А. Аэробика для студентов. / О. А. Медведева, Г. А. Зайцева. – М.: "ИНСАН", 2009 г. – 144 с.

4. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. [учеб. пособ. для студентов вузов физической культур]. / под. ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006 г. – 304 с.

5. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях. / Г. А. Зайцева. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. 104 с.

6. Ритмическая гимнастика в процессе физического воспитания студентов вуза / Л. Б. Андрущенко и др. // Теория и практика физической культуры. – 2004. №5. – С. 22-25.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Дейнеко Игорь Владимирович, старший преподаватель,
Шип Лилия Александровна, преподаватель,
Черныш Людмила Петровна, преподаватель, Национальный авиационный
университет,
г. Киев*

Физическая культура является частью общей культуры человечества, вобравшая в себя не только многовековой ценный опыт подготовки человека к жизни, ос-

воения, развития и управления на благо человека, заложенных в нее природой физических и психических способностей, но, что не менее важно, и опыт утверждения и закалки, проявляющихся в процессе физкультурной деятельности нравственных начал человека.

В самом содержании физической культуры можно выделить две основные стороны:

– во-первых, все то ценное, что создает и использует общество в качестве специальных средств, методов и условий их применения, которые позволяют оптимизировать физическое развитие и обеспечить определенный уровень физической подготовленности людей (обеспечивает функциональную сторону физической культуры);

– во-вторых, позитивные результаты использования этих средств, методов и условий (результативная сторона физической культуры).

Наряду со своей ролью в физическом совершенствовании человека физическая культура может оказывать существенное влияние и на его духовный мир – мир эмоций, эстетических вкусов, этических и мировоззренческих представлений. Однако какие именно взгляды, убеждения и принципы поведения формируются при этом, зависит, в первую очередь, от идейной направленности физкультурного движения и от того, какие социальные силы его организуют и направляют.

Вклад физической культуры в высшее образование заключается в обеспечении студентов всеми аспектами знаний о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровый образ жизни, а также в усвоении всем арсеналом практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств как личности. С помощью знаний, полученных по физической культуре, студенты создают целостное представление о процессах и явлениях, происходящих в живой природе, полнее понимают возможности современных научных методов познания природы и овладения ими на уровне выполнения профессиональных функций.

Основными средствами физической культуры, которые развивают и гармонизируют все проявления жизни организма человека являются сознательные (осознанные) занятия разнообразными физическими упражнениями (телесными движениями), большинство из которых придуманы или усовершенствованы самим человеком.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

– понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

– знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый способ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершен-

ствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в области физической культуры;

– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности является определяющей для психофизической готовности студента к будущей профессии;

– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Таким образом, в физической культуре, находят отражение успех достигнутые студенческой молодежью в совершенствовании своих как физических, так и в значительной мере психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств, а также личные знания, умения и навыки их совершенствования составляют личностные ценности физической культуры и определяют физическую культуру личности как одну из граней общей культуры человека.

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ДИДАКТИЧЕСКИ-ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРАЕКТОРИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩЕГО ПИЛОТА В НАЦИОНАЛЬНОМ АВИАЦИОННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Орленко Наталья Анатольевна,

кандидат педагогических наук, доцент,

Ивахин Виталий Анатольевич, старший преподаватель,

Ракитина Татьяна Ивановна, старший преподаватель,

Национальный авиационный университет

г. Киев

Аннотация. В статье рассмотрено проектирование дидактически-индивидуальной траектории учебной деятельности будущего пилота на основе учебных, психологических и психофизиологических данных студента. Проведен анализ социальных, физических, психологических и психофизиологических изменений в процессе профессионально-прикладной физической подготовки будущих пилотов.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, будущие пилоты, профессиональная деятельность, ЛПППУД, психологическая подготовка.

Abstract. In the article considered planning of didactically-individual trajectory of educational activity of future pilot on the basis of educational, psychological and psychophysiological data of student. The analysis of social, physical, psychological and psychophysiological changes is made in the process of the professionally-applied physical preparation of future pilots.

Index terms:

Введение

Важными факторами, определяющими требования к профессиональной деятельности специалиста, являются изменения, которые происходят в современной жизни под влиянием научно-технического прогресса, а также повышения интенсивности профессиональной деятельности. Резкий рост технической оснащённости и информационной насыщенности труда; увеличение скорости обработки информации, принятия решений и выполнения действий; необходимость длительное время поддерживать высокую степень готовности приводят к ряду психологически