

## **ИЗМЕНЕНИЕ СОДЕРЖАНИЯ И ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В КОЛЛЕДЖЕ**

В настоящее время возникла проблема отказа учащихся посещать уроки физкультуры. Большая учебная нагрузка, сидение у телевизора, всего два урока физкультуры в неделю привели к тому, что среднесуточный объем движений практически у всех учащихся составляет чуть больше половины гигиенической нормы. В результате возникают нарушения осанки и искривления позвоночника, ожирение, близорукость, гиподинамия. О пренебрежении к оздоровительному движению свидетельствуют статистические данные, приведенные специалистами ООН и ЮНЕСКО. Обследование учащихся в возрасте от 7 до 17 лет выявило, что из всей генеральной совокупности:

- отвечают минимальным требованиям физической подготовки – 64%;
- находятся в состоянии ежедневной физической активности – 36%;
- имеют повышенное давление – 28%;
- имеют повышенный уровень холестерина в крови – 48%;
- получают слишком богатую жиром пищу – 75%;
- имеют три и более факторов риска, вызывающих сердечные заболевания – 75%.

Анализ этих данных позволяет сделать вывод о том, что необходимо изменить содержание и формы уроков физкультуры. Чтобы подростки с удовольствием посещали занятия, они должны быть интересными, динамичными и эстетически развивающими. Работа должна строиться в тех направлениях, которые интересны самим учащимся. Студенты должны получать хорошую физическую нагрузку и эмоциональный заряд. Осуществить эти требования позволяют занятия аэробикой. В настоящее время аэробику включают в учебный процесс как дополнительный урок в школах и как основной предмет в институтах. Аэробика также многогранна, она включает в себя несколько видов: классическая, танцевальная (фанк, хип-хоп, латина, джаз, афроаэробика и др.), степ, слайт, фитбол, аквааэробика, силовые направления (пилатес, единоборства). Аэробика развивает гибкость, легкость, координацию, чувство ритма, силу и выносливость мышц, укрепляет сердечно-сосудистую систему.

На начальном этапе занятий необходимо сосредоточить внимание на развитии аэробных возможностей одновременно с совершенствованием функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплением опор-

но-двигательного аппарата, т. е. на развитие общей выносливости. Затем можно увеличить объем нагрузки в смешанном аэробно-анаэробном режиме, а также давать различную непрерывную переменную работу, в том числе и в форме круговой тренировки.

В аэробике достигается оздоровительный эффект за счет участия в работе большого количества мышечных групп; возможности продолжительного выполнения упражнения; ритмического характера мышечной деятельности; энергообеспечения работы мышц, в основном за счет аэробных процессов.

Формой контроля за подготовкой учащихся является тестирование. Контроль желательно осуществлять систематически, несколько раз в год, завершая им каждый определенный этап подготовки.

Сегодня оздоровительная аэробика переходит в разряд соревновательной. Проводятся соревнования по фитнес и спортивной аэробике. В Заречном (Белоярский р-н) ежегодно проводятся областные соревнования среди общеобразовательных учреждений.

Всем, кто хочет выработать уверенность в себе, улучшить фигуру, походку, научиться красиво танцевать, можно рекомендовать занятия аэробикой. Они не только помогут овладеть своим телом, передавая в движениях ритм любой музыки, но и решить многие другие проблемы, в частности, проблемы со здоровьем. В конечном счете, именно здоровье определяет внешний вид юноши и девушки, начиная с состояния кожи и заканчивая функциями всех важнейших органов и систем организма.

С. З. Шадрина

## **МЕСТО И РОЛЬ ФИЛИАЛА В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

В последние годы, как в государственной, так и в негосударственной системе высшего образования наблюдается резкий рост количества филиалов. По данным Министерства образования с 1998 по 2000 гг. было пролицензировано 640 филиалов государственных и 350 филиалов негосударственных вузов.

Несомненно, увеличение сети филиалов является позитивным процессом так как:

- открывает доступ к высшему образованию жителям регионов, в которых государственные или негосударственные вузы просто отсутствуют. Основные контуры системы высшего образования в России (в том числе