

говорит о некотором отставании в нарастании массы тела по сравнению с ростом его длины. Обращает на себя внимание отставание в приросте обхватных размеров плеча и бедра.

Крайние игроки в 16 лет по всем показателям превосходят более молодых игроков ($p < 0,001$).

Линейные нападающие в 16 лет по пяти показателям превосходят 14-летних: у них увеличилась ширина плеч и обхват плеча ($p < 0,01$), масса тела, весоростовой индекс и обхват груди ($p < 0,05$). Средние показатели длины тела линейных игроков почти не изменились, обхват бедра, и уровень биологического возраста у них увеличился недостоверно.

Вратари в 16 лет достоверно превосходят ($p < 0,001$) 14-летних по показателям массы тела, весоростовому индексу, ширине плеч, обхвату груди и плеча. Длина тела также достоверно ($p < 0,01$) больше у старших. Незначительно увеличился обхват бедра ($p < 0,05$), а биологический возраст игроков этого амплуа за 2 года не претерпел достоверных изменений.

Вывод: полученные нами данные свидетельствуют о том, что в учебно-тренировочных группах ЦОР на этапе углубленной специализации идет интенсивный процесс отбора юных гандболистов 14-16 лет для выполнения соответствующей функции в команде. При этом значение имеет уровень их физического развития.

В процессе проведенного исследования четко прослеживается тенденция определения игрового амплуа и антропометрических данных. Особенно это отмечается у гандболистов задней линии (полусредние игроки), линейных и вратарей.

При отборе на амплуа необходимо ориентироваться на длину тела, но направленность подготовки и контроль подготовленности должны соответствовать уровню биологической зрелости спортсменов независимо от их игровых амплуа.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иорданская, Ф. А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности: монография / Ф. А. Иорданская, М. С. Юденцова. – М. : Советский спорт, 2006. – 184 с.
2. Мовсесов, А. Г. Педагогический контроль за специальной физической и технической подготовленностью спортсменов в учебно-тренировочном процессе по баскетболу, волейболу, гандболу и теннису : учеб.-метод. Пособие / А. Г. Мовсесов [и др.] ; Белорус. гос. Ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2007. – 51 с.

УДК 796.412:796.011.3:613.94-057.875

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК ЧАСТЬ

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Беляк О. И., Курако А. А., Антонова А. А.

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»
г. Гомель, Республики Беларусь

Состояние здоровья молодежи – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее. Согласно усредненным данным, полученным разными специалистами в последние годы, практически здоровыми можно признать не более 10% нынешней молодежи. Здоровьесберегающая педагогика не является альтернативной всем другим педагогическим системам и подходам, ее главная особенность – приоритет здоровья, т. е. грамотная забота о здоровье как обязательном условии образовательного процесса.

За последние годы физкультура и спорт становятся популярны и в нашей стране. Это связано, прежде всего, с изменением отношения к ним со стороны общества. Огромную роль в этом играет популяризация спорта в средствах массовой информации – трансляция спортивных соревнований различных видов спорта по радио и телевидению, статьи в газетах.

В новых условиях жизни приоритетным направлением в системе подготовки и организации воспитательно-оздоровительной работы становится гармоническое развитие личности учащихся и укрепление их здоровья.

Здоровьесберегающие технологии – это психолого-педагогические приёмы и методы работы, которые направлены на формирование ценностного отношения к здоровью, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, мотивации к здоровому образу жизни.

Именно формирование ценностного отношения к здоровью является одной из приоритетных задач в современной концепции физической культуры, основанной на принципах гуманистической педагогики и психологии. Согласно концепции, основными элементами физической культуры являются культура здоровья, двигательная культура и культура телосложения, а в качестве основных показателей личностной физической культуры выступают: отношение человека к своему здоровью, своему телу как ценности; характер этого отношения; уровень знаний об организме, физическом состоянии, средствах и методах оздоровления, средства, используемые для поддержания здоровья и умения по их применению, стремление оказать помощь другим людям в деятельности по оздоровлению и физическому совершенствованию.

Совершенствование организации физического воспитания должно базироваться на учете индивидуальных морфофункциональных и психологических особенностей человека, на обязательном соответствии содержания физической активности возрастным особенностям и закономерностям преобразования его физического и духовного потенциала, при этом предусматривается определенная свобода выбора форм, средств и методов физкультурных занятий с целью физического совершенствования и укрепления здоровья.

Формирование ценностного отношения к здоровью происходит только в лично ориентированном педагогическом процессе и определяется наличием основных факторов: ценностно-ориентационным пространством, которое достигается путем интеграции всех форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в учебном заведении; ценностно-ориентационной деятельностью, специфической особенностью которой является предоставление максимально возможной свободы выбора форм, средств и степени участия, индивидуализация педагогического процесса на основе получения и учета информации о состоянии здоровья, уровне физической подготовленности, особенностях отношения к здоровью и к физической культуре и спорту; рефлексией, т.е. процессами самопознания субъектом внутренних психических состояний и эмоциональных реакций, осознания действующим субъектом того, как он воспринимается и оценивается другими участниками значимой совместной деятельности.

Педагогическими условиями формирования ценностного отношения к здоровью в физическом воспитании учащейся молодежи являются: создание ценностно-ориентационного пространства здорового образа жизни; интеграция форм основной учебной деятельности и дополнительного образования; направленность физического воспитания на формирование потребности в здоровье и мотивов здорового образа жизни; расширение содержания физического воспитания за счет валеологических знаний, умений и навыков; учет возрастных и гендерных различий, а также общих закономерностей развития отношения к здоровью при организации педагогического процесса; комплектование учебных групп с учетом интересов учащихся к определенному виду спорта и в сфере здорового образа жизни.

Ярким примером этого являются занятия ритмической гимнастикой, которые оказывают большую пользу для здоровья девушек и женщин детородного возраста, и в последнее время пользуются большой популярностью.

Активная работа мышц брюшного пресса, танцевальные движения, подскоки воздействуют на работу желудочно-кишечного тракта, нормализуя его моторную (перистальтика) и секреторную функцию. Длительное

систематическое выполнение упражнений (достаточной интенсивности) приводят к увеличению максимальных возможностей величин ударного объема сердца. Увеличивается диастола, время на определенное расслабление сердца; уменьшается пульсовая реакция на непредельные физические нагрузки. Улучшаются показатели общего самочувствия.

Ритмическая гимнастика оказывает положительное воздействие на функции головного мозга. По воздействию на организм ее можно сравнить с такими циклическими упражнениями, как бег, бег на лыжах, езда на велосипеде, т. е. с видами физических упражнений, при занятиях которыми происходит заметный рост потребления мышцами кислорода. Именно отсюда происходит ее второе название – аэробика.

Кроме того, известно, что в поздние сроки беременности при родовом акте происходит раскрепощение тазовых костей в местах сочленения и некоторое смещение их относительно друг друга. В результате выходной объем малого таза увеличивается, облегчая продвижение плода, упражнения ритмической гимнастики для тазового пояса танцевального характера, выполняемые на коврике, тренируют связочный аппарат костей таза, совершенствуя его растяжимость.

В настоящее время специалистами разработаны комплексы и серии упражнений ритмической гимнастики для юношей, девушек. Они учитывают функциональные особенности людей и личного возраста, преимущественную направленность физиологического действия упражнений, предусматривают соответствующее музыкальное сопровождение с различным темпом исполнения и количеством музыкальных акцентов. Общим остается основное требование – ритмичность эмоциональность музыки. Принимая во внимание способность ритмической гимнастики эмоционально воздействовать на психику человека, специалисты лечебной культуры стали вводить ее в свою практику с помощью серийно-интервального метода, при котором комплексы прерываются многочисленными паузами отдыха.

Ритмическая гимнастика – это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемой современной музыкой. Главную притягательность ритмической гимнастики оставляет ее основная особенность – музыка, подчинение движений ее ритмам. Музыкальные ритмы облегчают выполнение упражнений, подавляют утомление, усиливают удовольствие от игры мышц, создают особый, радостный настрой.

Оздоровительные программы аэробики привлекают широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание уроков в зависимости от их интересов и подготовленности. Огромный эмоциональный заряд от занятий ритмической гим-

настикой бесспорен, а оздоравливающее значение положительных эмоций само по себе очень существенно.

Отличительной чертой практического, познавательного и этического типов отношения к здоровью является наличие побудительной активности, проявляющейся в деятельности. В зависимости от личностных потребностей и интересов она может проявляться преимущественно в практической сфере или на более высоком уровне еще и в познавательной сфере, а также в организации и привлечении к оздоровительной деятельности молодежи.

Таким образом, ритмическая гимнастика продолжает совершенствоваться, развиваться, привлекая своей видимой пользой, красотой и изяществом все новых и новых поклонниц красивого тела и здорового духа.

УДК: 613.79(476)

СОН – ОСНОВА ПРАВИЛЬНОГО РЕЖИМА ДНЯ

Бесараб Г. В.¹, Юрчак С. В.²

¹–УО «Гродненский государственный аграрный университет»,

²–УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы»

г. Гродно Республика Беларусь

Первостепенная задача государства и общества – укрепление здоровья нации. Здоровье нации – высшая ценность государства [12]. Учащаяся молодёжь составляет активную и перспективную часть нашего общества. Современная социально-экономическая и экологическая обстановка наряду с нерациональным питанием, модернизацией учебных программ, нездорового психологического климата в семьях и школьных коллективах, а также другими причинами приводят к дезадаптации учащейся молодёжи, выражающейся в антисоциальном поведении и ослаблении психического и физического здоровья [1, 4, 6, 10].

Состояние здоровья и развития молодёжи определяет здоровье индивидуума в последующие возрастные периоды. Именно в этот период окончательно формируется образ жизни самостоятельного человека. Эколого-гигиенические исследования последних лет свидетельствуют, что одним из важнейших компонентов, определяющих состояние здоровья, является окружающая среда, которая включает весь комплекс экзогенных факторов, в том числе и социальных. Гигиенически рациональный режим дня является одним из важнейших компонентов, определяющий здоровье подрастающего поколения [7].

Режим дня формируется под влиянием биологических ритмов и социально-обусловленных факторов (необходимость посещать школу, рабо-