

в мире за республикой бренд – «Беларусь спортивная». В республике, на конец 2014 года действовало более 25 тыс. физкультурно-спортивных сооружений. В результате этого в республике наметилась четкая тенденция к росту рынка спортивных услуг и их востребованности обществом.

Однако хочется подчеркнуть тезис – государство лишь создает предпосылки для реализации конституционных прав личности (в том числе и на социальную защищенность и здоровье). Органы государственного и местного управления организуют деятельность социальных институтов: здравоохранения, образования, физической культуры и спорта с самодеятельной работой населения в этих сферах. При этом принцип ответственности государства и личной ответственности индивида в вопросах здоровьесбережения являются равнодействующими.

Литература:

1 Кулаков, А.М. Активный досуг в контексте трансформации ценностных ориентаций населения России / А.М. Кулаков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 3. – С. 30–32.

2 Reding, V. Europeans and sport: opinions and facts / V. Reding // The Magazine: Education and Culture in Europe. – № 23. – European Commission Directorate-General for Education and Culture, 2004. – P.7.

3 Обращение Президента с Посланием к белорусскому народу и Национальному собранию [Электронный ресурс] // Интернет-портал Президента Республики Беларусь. – Режим доступа: <http://www.president.gov.by>. – Дата доступа: 20.06.2016.

А.Р. Рафикова, Е.А. Бессмертная, Е.В. Аксютин
Академия управления при Президенте Республики Беларусь
(Республика Беларусь, Минск)

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ПОДГОТОВКИ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ КАДРОВ

Современная стратегия подготовки специалистов с высшим образованием в условиях инновационной модели обучения предполагает ее многопрофильность, овладение основами научного знания и

творческого решения профессиональных задач. Решение этой комплексной задачи возможно лишь при условии достаточных функциональных возможностей организма будущего молодого специалиста, его функциональной готовности к овладению знаниями, умениями и навыками. Вместе с тем, данные исследований свидетельствуют, что состояние здоровья современных студентов не отвечает требованиям реформирования высшего образования. По данным специалистов лишь 11-13% студентов составляет число абсолютно здоровых, 67-75% – имеют различные морфофункциональные отклонения, 15-20 % – хронические заболевания. С каждым годом растет количество студентов, отнесенных к специальному учебному отделению (т.е. не имеющих физических возможностей в полном объеме выполнять учебную программу по физическому воспитанию). В настоящее время да 35-40% студентов вузов Республики Беларусь по состоянию здоровья относятся к специальным медицинским группам для занятий физической культурой; из них около 30-60% – по причине ограничений со стороны сердечно-сосудистой системы [1].

В результате исследований, проведенных в Академии управления при Президенте Республики Беларусь в группах студентов, занимающихся оздоровительной и спортивной аэробикой, были получены данные, свидетельствующие, о том, что в процессе выполнения, например, соревновательной программы достигается достаточно высокий уровень функциональной напряженности сердечно-сосудистой системы. Показатели ЧСС в среднем соответствуют 187-190 уд/мин. Высокий уровень ЧСС дает основание считать, что соревновательные упражнения в спортивной аэробике в значительной мере энергетически обеспечиваются за счет анаэробных источников. Динамика ЧСС в процессе исполнения соревновательной программы отражена на рисунке.

Динамика ЧСС с резким ростом показателей и удержанием на уровне, близком к максимуму на протяжении всего упражнения, является основанием для причисления спортивной аэробики к физическим упражнениям, требующим предельной мобилизации функциональных систем и резервов организма занимающихся.

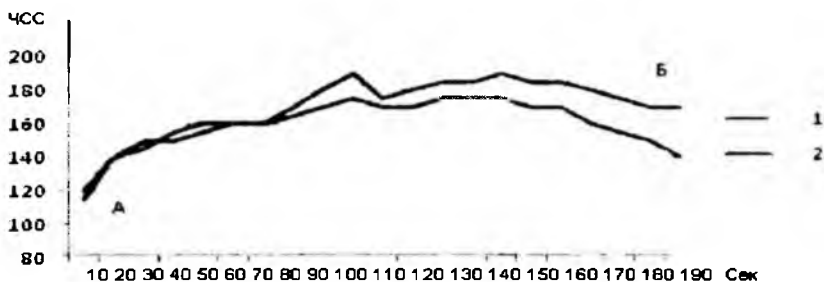


Рис. 1 Сравнительная динамика ЧСС в процессе исполнения соревновательно программы на различных этапах подготовки:

1 - начальный этап 2 - заключительный этап

А - начало работы Б - конец работы

В отличие от спортивной, оздоровительная аэробика предполагает выполнение упражнений при условии достаточного потребления кислорода. Данные занятия предъявляют к организму требования, стимулирующие к увеличению потребления кислорода. В следствии с этим по характеру воздействия на организм аэробику можно поставить в один ряд с такими циклическими упражнениями, как легкоатлетический бег на средние и длинные дистанции, бег на лыжах, езда на велосипеде, т.е. с видами, так называемой аэробной физической деятельности, при занятиях которыми происходит заметный рост потребления кислорода. Упражнения оздоровительной аэробики, предлагаемые в качестве учебного модуля по дисциплине «Физическая культура» как инвариативный компонент программы – это упражнения, при которых за счет вовлечения в работу больших мышечных групп, комплексности воздействия, а также достаточно длительного времени занятия с большим по объему количеством повторений упражнений при сочетанном влиянии на ЧСС соответствующего музыкального ритма аэробные упражнения обладают прекрасным оздоровительным эффектом.

Нашими исследованиями подтверждено, что при построении занятия по оздоровительной аэробике со студентами основной и подготовительной медицинских групп с дифференцированным распределением нагрузки по частям занятия достигается эффект совершенствования функционального состояния занимающихся. Причем дифференцирование также предполагается в зависимости от пе-

риода занятий данным учебным модулем: начало, середина, конец. Например, на начальном этапе занятий наиболее подходящим будет низкий уровень интенсивности, при котором используются базовые шаги аэробики. Интенсивность мышечной работы выше 30-35% МПК, но ниже аэробного порога. Локальное воздействие на работающую отдельно взятую мышечную группу не превышает ее аэробного порога. При таком варианте занятия наибольший процент энергии вырабатывается за счет окисления внутримышечных запасов триглицеридов.

При среднем уровне интенсивности аэробной части занятия, которая включает в себя бег и прыжки и является основной тренировочной зоной, энергозапас на 60-90% обеспечивает окислением углеводов. Часть мышц могут работать несколько выше их локального анаэробного порога, но не настолько, чтобы явно проявлялись признаки локального утомления. Тренировка в этой зоне интенсивности может эффективно повышать окислительные способности мышц. Способствовать расширению мышечных капилляров и дилатации полостей сердца. Включение элементов техники бега и прыжков может иметь положительное влияние на силу мышц. Однако эти изменения в физическом состоянии произойдут только при достаточном недельном тренировочном объеме регулярных занятий.

При высоком уровне интенсивности аэробной части занятия, которые включают в себя высокоамплитудные движения в быстром темпе, быстрые смены положения звеньев тела, в работу вовлечены практически все крупные двигательные единицы, имеющие в своем составе быстрые гликолитические мышечные волокна. При нормальном кровотоке быстрые мышечные волокна будут работать в аэробном режиме. При такой работе улучшаются параметры сердечно – сосудистой системы, улучшаются окислительные способности всех типов мышечных волокон и повышаются силовые возможности быстрых мышечных волокон. В организме снижается процент окисляемых жиров и ускоряется истощение запасов углеводов вне зависимости от мощности внешней механической работы и средних энергозатрат.

Включение классической, танцевальной, степ-аэробики низкой интенсивности в содержание физкультурных занятий со студентами специальных медицинских групп с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы благоприятно сказывается на

функциональном состоянии занимающихся, способствует повышению общего уровня соматического здоровья и обуславливает увеличение двигательной активности. Рост функциональной тренированности занимающихся выражается в увеличении общей выносливости, в возрастании аэробных возможностей, в экономизации деятельности миокарда, в повышении физической работоспособности, в улучшении общего состояния кардиореспираторной системы. Воздействие перечисленных видов оздоровительной аэробики на физическое развитие и физическую подготовленность в основном выражается в увеличении экскурсии грудной клетки и улучшении координации. Из трех исследованных разновидностей оздоровительной аэробики наиболее мощное положительное влияние на ключевые показатели здоровья девушек с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы оказали занятия степ-аэробикой. В результате экспериментальных занятий у студенток, практиковавших данный вид аэробики, выявлены более позитивные показатели ЧСС в покое, времени восстановления ЧСС после умеренной физической нагрузки. Занятия танцевальной аэробикой оказали более заметное положительное влияние на развитие координации испытуемых по сравнению с классической аэробикой. У девушек, занимавшихся танцевальной аэробикой, выявлен итоговый более высокий уровень соматического здоровья, чем у девушек, занимавшихся классической аэробикой.

Таким образом, рекомендуется включать блок занятий именно танцевальной аэробикой в учебный модуль в объеме не менее 60% от общего объема часов, выделенных на изучение дисциплины «Аэробика», который является инвариативным компонентом учебного модуля. Кроме этого остальные 40% – это часы на занятия степ-аэробикой, классическими направлениями, силовой и другие блоки, которые могут быть вариативными, в зависимости от предпочтений занимающихся, возможностей учреждения образования и т.д. Объемы часов и распределение физической нагрузки при занятиях спортивной аэробикой отличаются от оздоровительной и предусмотрены исключительно для студентов-спортсменов, занимающихся в сборных командах учреждения образования и ориентированных на спортивный результат.

Для достижения положительного эффекта в процессе занятий оздоровительной аэробикой используются здоровьесберегающие,

лично-ориентированные и интерактивные технологии, регулирующие подбор программ упражнений и физическую нагрузку не только на каждом отдельном занятии, но и в системе занятий. Именно комплексность воздействия на нервно-мышечный аппарат, эндокринную и сердечно-сосудистую системы, обмен веществ и эмоциональную сферу, систематичность, дифференцированный подход к подбору физической нагрузки (ее параметров и направленности) позволяет отнести оздоровительную аэробику к одним из самых эффективных направлений оздоровительно-профилактической деятельности будущего руководителя.

Литература:

1 Рафикова, А.Р. Соревновательная деятельность как специфическая составляющая профессиональной подготовки будущего руководителя / А.Р. Рафикова // Актуальные проблемы совершенствования физического воспитания в учебных заведениях : сб. науч. ст. по материалам Междунар. науч.-практ. конф. / ред. кол.: В.К. Пестис [и др.]. – Гродно : ГТАУ, 2015. – С. 56-61.

2 Гончаров, В.Ю. Оздоровительный эффект при занятиях ритмической гимнастикой / В.Ю. Гончаров, М.Г. Лейкин, И.К. Петров // Гимнастика [сб.]. – М., 1987. – С. 63-65.

А.П. Сава

*ННЦ «Институт аграрной экономики»
(Украина, Киев)*

СУЩНОСТЬ ПОНЯТИЯ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СЕЛЬСКИХ ТЕРРИТОРИЙ

Современная практика функционирования национальной экономики обуславливает изменение подходов к толкованию категории «социально-экономическое развитие сельских территорий».

С экономической точки зрения оно означает способность экономики, некоторое время находясь в состоянии относительного статического равновесия, создавать импульсы и поддерживать годовые темпы роста ВВП на уровне 5-7 % и более. С ростом в производстве роли человека, внимание мирового сообщества начало