

В результате сравнительного анализа следует отметить, что после систематических занятий гимнастикой Стрельниковой А.Н. у студентов достоверно увеличились параметры индекса силы инспираторных мышц (Sindex, CmH₂O), как в мужской, так и в женской выборке. Также значительно увеличились значения скорости вдоха (PIF, Litres/Sec), что указывает на возможность мобилизации мощности работы дыхательной мускулатуры за короткий промежуток времени.

Таким образом, можно констатировать, что дыхательная гимнастика при правильном выполнении дыхательных упражнений и регулярных систематических тренировок в короткий срок позволяет выработать экономичное полное диафрагмальное дыхание и укрепляет дыхательную мускулатуру.



Литература

1. Горелов, А. А. Дыхательные упражнения как фактор улучшения состояния здоровья студентов с заболеваниями органов дыхания / А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 11. – С. 21–25.
2. Солопов, И. Н. Физиологические эффекты методов направленного воздействия на дыхательную функцию человека / И. Н. Солопов – Волгоград: ВГАФК, 2004. – 220 с.
3. Стрельникова, А. Н. Способ лечения болезней / А. Н. Стрельникова. – А.с. (СССР), N 411865. Опубл. 1974. Бюл. № 34.
4. Щетинин, М. Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой (Честно о здоровье) / М. Н. Щетинин. – М.: «АСТ», 2018. – 290 с.
5. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. – Режим доступа: <https://yandex.by/video/preview?filmId=11944971270881971218&text=дыхательная%20гимнастика%20стрельниковой%20уроки%20щетинина&noeask=1&path=wizard&parent-reqid=1572616775436213-242545779481220533300107-man1-3497&redircnt=1572616780.1>. – Дата доступа: 16.07.2019.
6. Power BreatheLink K5. – Режим доступа: <file:///D:/Downloads/PBK5%20User%20Manual.pdf>. – Дата доступа: 10.06.2019.

ЗНАЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Башлакова Г.И, Гайдук С.А., Юдина В.В.
г. Минск, Республика Беларусь

The article examines the issue of professionally applied physical training of students of pedagogical specialties. Absolutely all professions produce certain requirements to the level of physical preparedness of workers, professional success with any sphere of professional activity is impossible without developed professionally important physical qualities, formed applied skills and abilities.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) занимает одно из ведущих мест в системе профессиональной подготовки любых профессий. Абсолютно все профессии предъявляют определенные требования к уровню физической подготовленности работников, профессиональный успех в любой сфере профессиональной деятельности невозможен без развитых профессионально важных физических качеств, сформированных прикладных навыков и умений. ППФП, как специализированный вид физического воспитания, должна обеспечивать подготовку выпускни-

ков, а физическая культура, как равноправная часть общей культуры человека, должна быть (или стать за время обучения) неотъемлемой частью каждого студента!

Специалисты отмечают принципиальную особенность ППФП в ее специальной направленности на достижение в процессе обучения и воспитания непосредственно прикладных результатов для избранной профессиональной деятельности, характеризующуюся высокой степенью моделирования психофизиологических нагрузок и внешних условий профессиональной деятельности [1–4 и др.].

А.Г. Фурманов отмечает, что ППФП с помощью специально отобранных средств и методов должна моделировать с некоторым превышением требований, предъявляемых для профессиональной деятельности, физические и психологические нагрузки, а также особые внешние условия для достижения большего эффекта в развитии профессионально значимых качеств и навыков, чем это возможно в процессе самой трудовой деятельности [4].

При отборе средств и методов ППФП Р.Т. Раевский считает необходимым руководствоваться тремя принципами: 1) выбранное средство в максимальной степени обеспечивает решение задач ППФП; 2) использование таких воздействий, которые в наибольшей степени соответствуют возможностям занимающегося и уровню его индивидуальной подготовленности; 3) используемые действия должны попутно эффективно содействовать решению всех основных задач физического воспитания и не вести к отрицательным последствиям [3].

Разделяя вышеназванные позиции, однако, на наш взгляд, необходимо отдельно выделить то, что профессиональная подготовленность выпускников учреждений образований, осуществляющих подготовку по педагогическим специальностям, складывается из равнозначных, взаимообуславливающих составляющих обучения, которые воздействуют на личность будущего педагога: мировоззренческой и идеологической, прикладной, физической.

В плане ППФП необходимо выделить то, что студенты не столько должны повысить свой уровень физической подготовленности, сформировать профессионально важные качества, прикладные навыки и умения, сколько знать, уметь и применять в своей педагогической деятельности те средства физической культуры, которые позволят повысить уровень физической подготовленности детей, поддержать и сохранить здоровье, привить им основы ведения здорового образа жизни.

Поэтому, процесс физического воспитания (ППФП) в педагогических УВО должен соответствовать решению трех основополагающих задач: 1) повышение уровня собственной физической подготовленности, поддержание на оптимальном уровне физического и психологического здоровья средствами физической культуры; 2) формирование профессионально важных качеств средствами физической культуры, которые будут способствовать эффективности педагогической и управленческой деятельности; 3) формирование методических навыков и учений организации и проведения любых видов учебной и внеучебной деятельности с детьми по физической культуре. Важность этих задач, их взаимосвязь обуславливается только личностью педагога, его личным примером! Поэтому необходимо учитывать вышесказанное

при разработке, в первую очередь, учебно-программной документации по физической культуре в УВО педагогического профиля, что актуализирует проведения дальнейших исследований.



Литература

1. Гайдук, С. А. Компетентный и профессиографический подходы к разработке программного обеспечения учебной дисциплины «Физическая подготовка» / С. А. Гайдук, Г.И. Башлакова // Актуальные проблемы реализации образовательных программ направления образования «Пограничная безопасность»: материалы Респ. научн.-метод. конф., Минск, 27 апр. 2012 г. / Ин-т погранич. службы Респ. Беларусь; редкол.: В. Г. Моисеенко (отв. ред.) [и др.]. – Минск, 2012. – С. 160–162.
2. Полиевский, С. А. Физическое воспитание учащейся молодежи (гигиенические аспекты) / С.А. Полиевский. – М. : Медицина, 1989. – 156 с.
3. Раевский, Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений : учеб.-метод. пособие / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский ; под общ. ред. Р. Т. Раевского. – Одесса : Наука и техника, 2010. – 380 с.
4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура : учебник / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 526 с.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ ЖЕНЩИН 25–30 ЛЕТ

Безына Е.А., Остапенко Г.А.
г. Минск, Республика Беларусь

Systematic fitness classes on various programs allow you to maintain the level of physical fitness, improve health, have an aesthetic effect on women 25–30 years. The fundamental task of development of modern society of Republic of Belarus are maintenance and maintenance of physical health and high functional vital of women signs up-to-the-mark.

В нашем современном мире поддержание своего организма, стремление к хорошему самочувствию, эстетичной привлекательности и мышечной силе, повышение собственной самооценки является осознанием у большинства людей необходимости придерживаться здорового образа жизни. Основопологающей задачей развития современного общества Республики Беларусь является сохранение и поддержание физического здоровья и высоких показателей функционального состояния организма женщин на должном уровне.

Женщины вовлеченные во многие общественные, социально-экономические аспекты жизнедеятельности, выполняют главнейшее биологическое предназначение – материнство и воспитание подрастающего поколения, увеличивающих их социально значимую роль. При значительной нехватке свободного времени достаточно актуально стоит вопрос о привлечении женщин 25–30 лет к занятиям фитнесом во всем его многообразии.

Результаты исследования. Трактование понятия «фитнес» имеет весьма широкое значение, которое в качестве иностранного аналога представляет такие определения, как «пригодный», «здоровый» и «приспособленный».