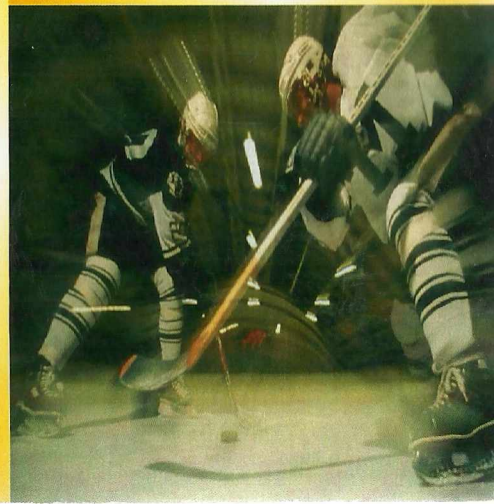
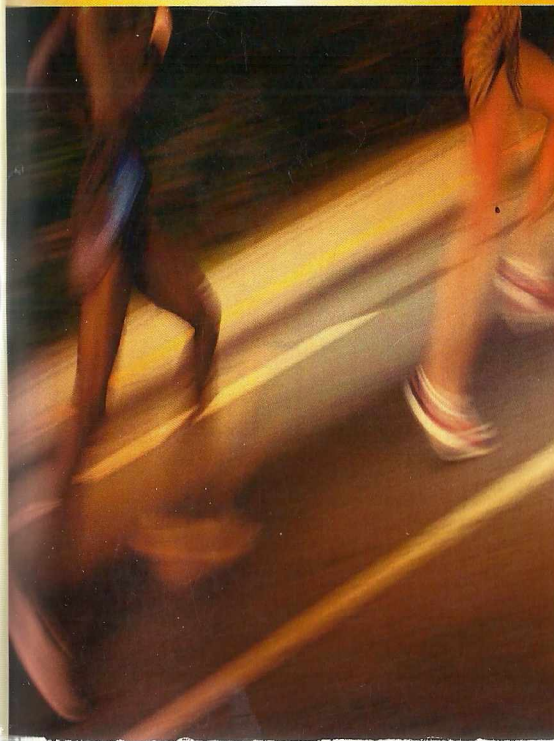


**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,**

**СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**В XXI ВЕКЕ**



Учреждение образования  
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,  
СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
В XXI ВЕКЕ**

Сборник научных статей

Брест  
БрГУ имени А.С. Пушкина  
2010

УДК 796.0:61  
ББК 75+51.204.0  
Ф 48

Рекомендовано редакционно-издательским советом учреждения образования  
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

*Редакционная коллегия:*

кандидат педагогических наук, доцент  
**Н.И. Приступа** (главный редактор)  
кандидат педагогических наук, доцент  
**А.В. Шаров** (зам. главного редактора)  
кандидат педагогических наук, доцент **К.И. Белый**  
кандидат биологических наук, доцент **А.Н. Герасевич**  
кандидат педагогических наук, доцент **А.С. Голенко**  
кандидат педагогических наук, доцент **А.А. Зданевич**

Ф 48

**Физическая** культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI  
веке : сборник научных статей / Брест. гос. ун-т имени  
А.С. Пушкина ; редкол.: Н.И. Приступа (гл. редактор) [и др.] - Брест  
: БрГУ, 2010. – 86 с.  
ISBN 978-985-473-600-6.

В сборнике представлены материалы, отражающие результаты более  
значимых научных исследований, проведенных на факультете физическо-го  
воспитания.

Материалы сборника адресуются специалистам, занятым в сфере  
физического воспитания и спорта, а также студентам старших курсов  
физкультурных вузов и факультетов, магистрантам, аспирантам.

Ответственность за языковое оформление и содержание несут авторы.

УДК 796.0:61  
ББК 75+51.204.0

ISBN 978-985-473-600-6

© УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» 2010

физической подготовленности, развитие специальных физических качеств необходимо, так, как дают нужный эффект и подтверждают имеющийся в литературе научные данные других авторов.

На основании полученных данным нами был подготовлен акт внедрения экспериментальной программы в учебно-тренировочный процесс ЦОР по игровым видам спорта «Виктория». Работа по дальнейшему улучшению и оптимизации учебного процесса продолжается.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Игнатъева, В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ / В.Я. Игнатъева, И.В. Петрачева. – М. : Советский спорт, 2003.
2. Игнатъева, В. Я. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.Я. Игнатъева, И.В. Петрачева, В.С. Максимов – М. : Советский спорт, 2003.

#### В.Г. БЕСПУТЧИК

#### ПРОЦЕСС СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ВИДОВ АЭРОБИКИ

**Введение.** Физкультурно-спортивному движению Беларуси характерно появление и развитие новых нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности. В числе таких видов широкое распространение получила аэробика.

Это конкурентно способный вид имеющий свои национальные особенности и традиции, школу аэробики, развитую сеть клубов, групп секций, материально-техническую базу, специалистов, стратегию становления.

Результаты исследований и их обсуждение. Становление и развитие аэробики в регионе представляет собой многолетний (более 30 лет) исторический процесс. Выявление и изучение общих закономерностей данного процесса позволит обогатить стратегию развития аэробики, совершенствовать данную дисциплину.

Задачами нашего исследования были:

- выявить причины возникновения интереса к нетрадиционному для отечественного физкультурно-спортивного движения вида физкультурно-спортивной деятельности – аэробике;
- проследить процесс становления видов аэробики;
- определить основные направления использования видов и средств аэробики в практике физкультурно-спортивного движения.

Вопросы разработки, обоснования средств, форм, методов, оценки эффективности и состояния здоровья, физического развития, физической под-

Готовленности занимающихся аэробикой изучаются различными учеными и практиками: Т.С. Лисицкая (1986), И.И. Иванова, И.С. Рожнова, Н. Андерсон (1990), Т.В. Нестерова, Н.А. Овчинникова (1998), С.Н. Ермолин, Л.В. Сиднева (1999), Д. Лоуренс (2000), Е.С. Крючек (2001), М.П. Ивлев, П.И. Котов, Т.В. Левченко, Е.Б. Макинченко, М.Ю. Ростовцева, Н.А. Ушакова, М.П. Шестаков, Ю.Н. Шилин (2002), В.Г. Беспутчик (1997–2009) и др.

Несмотря на большое количество исследований данная тема детально не изучена, ощущается недостаток научно-методического обоснования многих аспектов этого вида физкультурно-спортивной деятельности. В настоящее время практика аэробики опережает научный поиск в этой области знаний. Поэтому исследования в этой сфере, изучение имеющихся проблем являются актуальными и имеют как теоретическое, так и практическое значение, если учесть тот факт, что наблюдается постоянный рост новых видов аэробики и они занимают значительное место на рынке физкультурно-спортивных услуг.

Среди различных направлений двигательной активности, аэробика как область оздоровительной физической культуры, возникла на базе двух основных систем, связанных с физической нагрузкой. Это гимнастика с одной стороны и танец с другой. Кроме того аэробика впитала в себя самые современные технологии оздоровительной тренировки и наиболее популярные среди различных слоев населения средства физической культуры и музыки.

На протяжении многих лет аэробика удерживает высокий рейтинг, особенно среди женщин, в системе социально-биологических ценностей, связанных с понятием «спорт для всех», занимает приоритетное место в физическом воспитании, в профессионально-прикладной физической подготовке в учебных заведениях, в повышении качества преподавания дисциплины «Физическая культура», получила общественное признание в качестве социокультурной ценности, феномена здоровья и культурного досуга, интегрируется в зрелищную деятельность и др.

Эффективность оздоровительной тренировки в аэробике обеспечивается тем, что при составлении программ специалисты используют знания и опыт, полученные из современной теории и методики спортивной тренировки, психологии, педагогики, медицины, лечебной физической культуры, прогрессивных оздоровительных систем (в том числе нетрадиционных).

Проведенные исследования позволяют предположить, что состояние и перспективность развития аэробики – танцевально-гимнастических упражнений с музыкальным сопровождением, определяются комплексом следующих взаимосвязанных факторов: популярностью и конкурентоспособностью с другими видами физкультурно-спортивной деятельности и способами проведения досуга; естественной и социальной доступностью для знаний; общественного мнения (имидж вида); эффективностью систе-

мы оздоровительной тренировки, образовательно-воспитательного воздействия на занимающихся и зрителей; самоорганизацией (создание групп, клубов, установление правового статуса, совершенствование работы, обмен опытом, информационный обмен, кооперация, координация, сотрудничество с государственными и общественными, коммерческими организациями, интеграция в международное пространство); государственной поддержки; ресурсного обеспечения (материально-технического, финансового, кадрового, научного, методического); спонсорской привлекательности; международного сотрудничества.

Под влиянием науки, техники, культуры, общества, личности, условий жизни, задач физической культуры постоянно совершенствуются, видоизменяются, появляются новые виды аэробики. Существованию, появлению новых видов аэробики в значительной мере способствует наличие большого количества упражнений (средств гимнастики, танца, музыки и др., а также трансконтинентальная интеграция в сфере культуры и физической культуры, спорта, в связи со специфическими особенностями решаемых целей и задач в современной физкультурно-спортивной практике, наибольшее распространение получили следующие направления аэробики: развивающе-формирующее, оздоровительное, спортивное, профессионально-прикладное) (см. рисунок).



Рисунок – Классификация направлений аэробики

**Развивающе-формирующее направление.** Может быть представлено такими видами аэробики как: классическая (базовая) аэробика, степ-аэробика, аква-аэробика, силовая (атлетическая) аэробика, танцевальная аэробика (латина, джаз-аэробика, сальса, рок-н-рол, танец живота, фанк, хаус, афро-аэробика, сити-джем, хип-хоп, стрип-данс, дефиле, рэгги и др.), тай-бо, пумп-аэробика, ризист-А бол (фитбол), слайд-аэробика, хо-лоренс аэробика и др.

**Оздоровительное направление.** Широкое распространение среди различных слоев населения получило оздоровительное направление аэробики. Это направление имеет тесные и конкретные связи с различными видами аэробики. Высокая результативность занятий аэробными адекватно подобранными упражнениями музыкальным сопровождением делает аэробику поистине ценным средством оздоровления.

**Адаптивное направление.** Максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального двигательного режима.

**Кондиционно-профилактическое направление.** Поддерживать имеющиеся кондиции человека, функциональные возможности, дефицит двигательной активности, возникающий в условиях современной жизни. Адаптированность организма человека к воздействиям неблагоприятных факторов внешней среды.

**Лечебно-реабилитационное направление.** Направленное использование средств аэробики (танцевально-гимнастических упражнений, музыки, технических средств, средств психорегуляции и др.) для лечения заболеваний и восстановления функций организма нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления или других причин.

**Рекреативное направление.** Восстановление сил за счет применения разнообразных средств аэробики (аэробика в кругу друзей, аква-аэробика, танцевально-музыкальные микропаузы активного отдыха, физкультминутки, физкультпаузы).

Сегодня наука и практика многих стран мира, в том числе и Беларуси, ориентируется на профилактику и лечение заболеваний немедикаментозными средствами, ведущую роль среди которых играют танцевально-гимнастические упражнения. Эффективно используются дыхательные и психомускульные упражнения, йога, ушу, тай-чи и др.

Типичным примером программы оздоровительных занятий клубов являются: аэробика (низкоударная), калланетика, аква-аэробика, степ-аэробика, кардио-фанк, йога, классический танец, африканский и бразильский джазовый танец, тонизирующая гимнастика (изотон) и др.

**Спортивное направление.** В последние годы аэробика интенсивно развивается как вид спорта в Беларуси и мире. Спортивная аэробика при-

знана в 1995 году официальной спортивной дисциплиной Международной федерации аэробики (IAF), входящей в Международную федерацию гимнастики (FIG), проводящая чемпионаты мира, Европы, Беларуси, Кубки мира, матчевые встречи.

**Прикладное (вспомогательное) направление.** Получило распространение в подготовке спортсменов по другим видам спорта в качестве разминки, общей и специальной физической подготовки, для активного отдыха. А также в подготовке специалистов: актеров, певцов, моделей, инструкторов и тренеров по аэробике.

Рост количества видов аэробики происходит путем дифференциации известных видов на ряд родственных (аэробика, степ-аэробика, слайд-аэробика, силовая аэробика и др.) Кроме того, появляются много новых видов отечественного и зарубежного происхождения: шейпинг, калланетика, изотон (тонизирующая гимнастика), акробатический рок-н-рол, стретчинг, джаз-аэробика и др., а также объединяющих в себе несколько наиболее популярных направлений физкультурных занятий, например: шейпинг объединяет атлетическую гимнастику и аэробику (танцевально-гимнастические упражнения); слайд-аэробика – движения конькобежца на специальной дорожке (слайде) с аэробикой; бокс-аэробика; аква-аэробика – комплекс упражнений в воде или как ее называют аквабилдинг, акватрейнинг, гидроатлетизм, фитбол-аэробика (танцевально-гимнастические упражнения с большим мячом – ризист-А бол).

В последние годы наблюдается тенденция к развитию зрелищно-изящных, динамичных, эмоционально-артистичных «шоу» – видов аэробики: спортивной аэробики, джаз-аэробики, рок-н-рол, стрип-данс, танец живота и др.

Аэробика, является разделом научно-учебной дисциплины «Гимнастика», успешно используется в практике подготовки специалистов по физической культуре на факультете физического воспитания учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина». Кафедрой теории и методики физического воспитания определено соответствующее место аэробике в структуре средств и видов гимнастики, осуществляется организационное научно-методическое и техническое обеспечение. Сформировано преимущественно развивающе-формирующее, оздоровительное и спортивное направление преподавания аэробики.

Кафедра оздоровительной и лечебной физической культуры направляет свои усилия на формирование и развитие лечебно-реабилитационного адаптивного, кондиционно-профилактического и рекреативного направлений.

Обобщая полученные данные можно сделать следующие **выводы:**

1. Становление и развитие аэробики представляет собой сложный, специфический многоаспектный исторический процесс взаимосвязанной



деятельности специалистов-энтузиастов государственных и общественно-самодеятельных форм управления физической культуры (на местном и национальном уровне).

2. Аэробика – популярный, конкурентоспособный вид физкультурно-спортивных занятий, играет значительную роль в физическом воспитании и формировании здорового образа жизни населения региона.

3. Отмечается существенное увеличение в регионе новых видов аэробики в учебных заведениях, появление клубов, оздоровительных центров.

4. За 30 лет истории развития аэробики произошел отбор и модернизация средств, методов, сложилась стройная система их применения «хореография аэробики».

5. Особой популярностью среди населения пользуются развивающе-формирующее и оздоровительное направление аэробики, а также зрелищно-игровые, танцевальные, динамические, артистические «шоу» виды аэробики.

6. Многообразие видов аэробики создает предпосылки для удовлетворения различных нужд потребителей, в то же время требует подготовки профессиональных специалистов и создание материально-технических условий для эффективных занятий.

#### **А.С. ГОЛЕНКО**

### **ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ И ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ\***

Главной, основной, ведущей идеей, целью физического воспитания является физическое и духовное развитие человека, посредством физических упражнений. Еще П.Ф. Лесгафт в своих представлениях о системе физического образования указывал на всестороннее развитие личности. По его мнению, физические упражнения, обладая моторной (физической) и духовной (идеальной) сторонами должны быть, нацелены на физическое развитие, совершенствование силы, выносливости, быстроты, ловкости.

В дальнейшем идеи П.Ф. Лесгафта нашли свое развитие в учении об овладении двигательными умениями и навыками и развитии физических качеств.

Однако, даже в настоящее время еще далеко не изжито широко распространенное истолкование двигательной активности человека как механического, только физического явления [3].

С появлением системного и системно-структурного подходов (все сложное имеет свои составные части, что дает новый результат, упорядоченность частей в целом определяется взаимными связями) установилось и совершенствуется понятие о системе движений как способе решения двигательной задачи (представления о предстоящем действии). Сформирова-