

SUMMARY

Yu.B. Rishko, E.M. Malakhova

Methods of evaluation of human capital in the organization

This article describes the features of the main approaches to the evaluation of human capital, the analysis of the problems of assessment methodologies mediated human capital, objectivity and adequacy of data for assessment.

Keywords: human capital, method of evaluation, investment, monetary and non-monetary benefits, education, health, the analysis of the adequacy of the data, the influence of external factors.

УДК 796.40:378.14

И.Г. Мальцева

**ТЕХНОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ**

Рассматриваются методические основы построения занятий оздоровительной аэробикой: компоненты физической нагрузки, структура и способы повышения интенсивности занятия, правила подбора музыкального сопровождения, типы тренировок и др.

Ключевые слова: формирование потребности к систематическим занятиям, оздоровительная аэробика, физическая нагрузка.

Введение

Ускорение темпов социального развития, совершенствование технологий, преобразования в мировой экономике, экологические, климатические и прочие изменения привели к новым проблемам, связанным с состоянием здоровья человека. Для современного поколения характерны снижение функциональных резервов организма, нарушение реактивности и резистентности процессов саморегуляции и репродукции, рождение ослабленного потомства и многое другое [1]. Ряд российских исследователей отмечают прогрессирующее дефицита двигательной активности молодых людей, как следствие их недостаточное физическое развитие, снижение уровня физической подготовленности [2–4]. Поэтому особую актуальность приобретают вопросы укрепления здоровья подрастающего поколения, в частности, студенческой молодежи.

Один из наиболее доступных и эффективных способов улучшения здоровья – приобщение населения к регулярным занятиям физическими упражнениями [5; 6]. В настоящее время большой популярностью пользуется одно из направлений фитнеса – аэробика. Развитие этого вида танцевально-гимнастических упражнений обусловлено, в первую очередь, большим оздоровительным эффектом. Во-вторых, неудовлетворенностью старыми консервативными формами традиционной гимнастики. И, наконец, новизной, разнообразием двигательных действий, эмоциональностью занятий, использованием современной музыки и др. В связи с этим назрела острая необходимость в совершенствовании учебного процесса путем поиска новых форм, средств, методов организации занятий, усиления мотивации студентов к занятиям физической культурой [7].

Цель курса – освоение студентами теоретических знаний и практических умений по методике, организации и проведению занятий оздоровительной аэробикой.

Задачи:

1. Обучать основам базовой аэробики.
2. Осваивать разновидности аэробики.
3. Развивать физические качества и воспитывать культуру движений.
4. Формировать стремление к самостоятельности, развивать творческие способности, коммуникативные навыки.

Объект и методы

Объект исследования – учебный процесс по оздоровительной аэробике студентов высшего учебного заведения нефизкультурного профиля.

Методы исследования:

- анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- методы математической статистики.

Результаты исследования

Существует множество разновидностей аэробики. Однако в основе любой из них – «принцип ударности» (impact). Таким образом, следует различать аэробику низкой ударности, высокоударную аэробику и комбинированную.

В процессе занятий аэробикой низкой ударности (low impact) одна нога всегда остается на полу, прыжков нет. Данный вид используется для физически неподготовленных (базовый уровень) и травмированных людей.

Для высокоударной аэробики (high impact) характерно, что выполняются прыжковые упражнения (обе ноги отрываются от пола). Следовательно, возрастает нагрузка на суставы и связки, а это требует хорошей физической подготовленности.

Комбинированная аэробика представляет совокупность элементов первой и второй групп.

Основными компонентами физической нагрузки являются:

1. Частота занятий – 3–5 раз в неделю.
2. Продолжительность тренировки – 45–60 мин в зависимости от интенсивности и уровня физической подготовленности занимающихся.
3. Интенсивность. Определяется по объективным (частота сердечных сокращений) и субъективным (внешний вид, самочувствие) показателям.

При чрезмерной физической нагрузке могут быть отмечены признаки:

- нехарактерное покраснение или бледность кожных покровов;
- появление так называемого «треугольника» в области носогубных складок;
- прерывистое дыхание;
- головокружение;
- обморок.

Любое занятие начинается со вступительной части (1–2 мин). Это время для приветствия, представления, сообщения задач. Кроме того, инструктор напоминает жесты, используемые в процессе тренировки.

Выделяют четыре основные фазы аэробного занятия:

1. Подготовительная фаза – 8–10 мин.

Цель – подготовить организм к предстоящей работе. Разминка зависит от физической подготовленности занимающихся, температуры воздуха в зале, формата тренировки (танцевальная, силовая или другая разновидность аэробики), времени суток.

Содержание: базовые шаги без поворотов, прыжков и сложной хореографии; претренинг (pre-stretch – растяжка) – 2–3 минуты. В эту часть разминки входит активное, динамическое (пружинящее) растяжение разогретых мышц и связок. Необходимо задействовать поясничный отдел, тазобедренные суставы, мышцы голени и стопы. Если планируется

силовая нагрузка (например, упражнения с гантелями), следует добавить амплитудные движения руками.

2. Основная фаза (аэробная) – 20–40 мин.

Цель – тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение процессов метаболизма, развитие физических качеств (выносливости, координации движений), коррекция фигуры.

В содержание основной части входят любые комбинации базовых шагов; кулдаун (cool down – заминка) в течение 3–5 мин. Заминка способствует снижению частоты сердечных сокращений, дыхания, восстановлению организма. Выполняется под медленную музыкальную композицию.

3. Силовая фаза – 10–15 мин.

Содержание: упражнения в партере с весом собственного тела (calisthenics – калистеника). Очень важно соблюдать силовой баланс, т. е. прорабатывать противоположные группы мышц (например, чередовать упражнения для мышц пресса и спины и т. п.).

4. Заключительная фаза – 5–7 мин.

Цель – растяжение работавших мышц, улучшение в них обменных процессов. Содержание: статический стретчинг (удержание поз в течение 20–30 с).

Для улучшения оздоровительного эффекта можно использовать следующие способы повышения интенсивности занятий:

- повышение ударности (добавление прыжков);
- увеличение длины рычага (подъем не согнутой, а прямой ноги);
- увеличение амплитуды движений (подъем ноги не на 45°, а на 90°);
- подключение работы рук, что усложняет координацию движений;
- модификацию хореографии (смена направления, включение поворотов, более сложных шагов и др.);
- ускорение темпа музыки (до 140–145 музыкальных акц./мин).

Аэробика проводится на фоне музыкального сопровождения. Скорость, с которой отыгрываются музыкальные доли, называют музыкальным темпом (итал. tempo, от лат. tempus – время), измеряется количеством музыкальных акцентов в минуту. Для определения темпа музыкального произведения необходимо найти характерный ритм, подсчитать количество музыкальных акцентов за 15 с и умножить полученную цифру на четыре (получится темп за 1 мин).

Чаще используются музыкальные композиции в размере 4/4, т. е. музыкальный квадрат. Для удобства каждые четыре музыкальные доли называют восьмерками. Таким образом, четыре восьмерки равны одному музыкальному квадрату (32 счета). Если произведение не является «квадратным» (не вписывается в «квадрат»), можно построить комбинацию движений согласно музыке.

При выборе музыкальных композиций следует учитывать как технические навыки исполнения танцевальных базовых движений, так и уровень физической подготовленности занимающихся. Если они не готовы правильно выполнять движения, не рекомендуется использовать быстрый музыкальный темп, это может привести к травме (таблица).

Ориентировочные показатели музыкального темпа в зависимости от уровня физической подготовленности занимающихся (муз. акц./мин)

№ п/п	Уровень физической подготовленности	Части занятия				
		подготовительная	основная		силовая	заключительная
			аэробная	заминка		
1	Базовый	120–128	128–136	120–124	116–120	40–48
2	Средний	124–132	132–144	124–128	120–124	48–52
3	Высокий	128–136	140–156	128–132	124–128	52–60

При составлении комбинации важно придерживаться определенного алгоритма:

1. Определить размер шаговой комбинации (количество счетов, например, 32, 64 и т.д.).
2. Составить «скелет» комбинации (из каких шагов будет состоять комбинация, их количество).
3. Предусмотреть смену ноги (в какой момент и каким образом будет меняться лидирующая нога).
4. Учитывать «принцип инерции» (компоновать шаги в такой последовательности, чтобы было удобно «шагать» в нужном направлении).

Существует два основных метода разучивания комбинации: прибавления и деления. Выбор метода зависит от уровня подготовленности занимающихся и предпочтений инструктора.

В фитнесе, в соответствии с индивидуальным планом коррекции фигуры, приходится решать два комплекса задач. Первый связан с уменьшением жировой и мышечной тканей. С точки зрения обмена веществ, требуется преобладание процессов катаболизма (расщепление белков, жиров и углеводов). Второй предполагает наращивание мышц и основан на процессах анаболизма (синтез тканей).

Для достижения соответствующих целей предусмотрено два направления (типа): катаболическая и анаболическая тренировки. Если организуются групповые занятия (3 раза в неделю), тренировочный процесс логично выстроить следующим образом: понедельник, среда – катаболическая, пятница – анаболическая тренировки. Безусловно, со временем понадобится коррекция учебно-тренировочного процесса.

Аэробика включает упражнения, выполняемые преимущественно в аэробной зоне энергообеспечения. Однако это не исключает применения нагрузок анаэробного характера (чаще – в силовом сегменте занятия). Частота сердечных сокращений является основным индикатором физической нагрузки. В связи с этим тренировки можно проводить в аэробном, смешанном или анаэробном режимах. Для получения долговременного эффекта необходимо не менее одного года занятий аэробикой.

Заключение

Использование в учебном процессе нетрадиционных форм занятий физической культурой обусловлено появлением большого количества новых, современных направлений фитнеса, возрастающим интересом студентов высших учебных заведений к различным видам физической рекреации, сохранением устойчивой положительной мотивации занимающихся. Это требует создания хорошей научной базы, которая бы позволила грамотно и эффективно внедрять популярное среди населения средство физического воспитания. Результатом такого внедрения должно стать формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями на протяжении всей жизни, укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности человека в любом виде деятельности, его профессионально-личностное развитие.

Список литературы

1. *Ляпин, В.А.* Оценка репродуктивного здоровья населения крупного города / В.А. Ляпин, Н.В. Дедюлина // *Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в XXI веке : материалы Междунар. конгр.* – Т. 2, ч. 2. – М., 2004. – С. 224–225.
2. *Здоровье молодежи : монография / М.Ю. Абросимова [и др.].* – Казань : Медицина, 2007. – 220 с.
3. *Горбач, Н.А.* Научные основы сохранения здоровья студентов вузов / Н.А. Горбач, А.В. Жарова, А.В. Кашпаров // *Вестн. КрасГАУ.* – 2003. – Вып. 3. – С. 347–352.
4. *Цатурян, Л.Д.* Уровень здоровья студентов в современных условиях / Л.Д. Цатурян, Д.А. Андросова // *Вестн. СтавГУ.* – 2011. – № 74. – С. 63–69.
5. *Астранд, П.О.* Оздоровительные эффекты физических упражнений / П.О. Астранд, И.В. Мурахов // *Валеология.* – 2004. – № 2. – С. 64–70.

6. *Здоровье* и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко [и др.] – 2-е изд., перераб. – М. : Альфа-М, 2012. – 336 с.

7. Кириллова, Н.Е. Инновационные оздоровительные технологии как средство формирования здорового образа жизни студентов высших учебных заведений / Н.Е. Кириллова // Вестн. спортивной науки. – 2010. – № 1. – С. 50–54.

SUMMARY

I.G. Maltseva

Technology of the organization and carrying out occupations improving aerobics in educational process

In article methodical basics of creation of occupations are covered by improving aerobics: components of physical activity, structure and ways of increase of intensity of occupation, rule of selection of music, types of trainings, etc.

Keywords: formation of requirement to systematic occupations, improving aerobics, physical activity.

УДК 796.01:378.663

С.В. Афанасьева, И.А. Сухорукова, Е.А. Сергиевич

РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ОмГАУ им. П.А. СТОЛЫПИНА

Статья посвящена проблеме реализации компетентностного подхода в физическом воспитании студентов ОмГАУ им. П.А. Столыпина в условиях с постоянно меняющимися условиями труда и участия работодателя в образовательном процессе, корректировки технологий, методик и методов подготовки бакалавров для предприятий АПК согласно новым стандартам образования ФГОС и ФГОСЗ+.

Ключевые слова: агропромышленный комплекс, физическая культура, компетентностный подход, новые технологии.

Введение

После анализа литературных источников [1; 2] стало ясно, что в связи изменением стандартов образования должна измениться концепция физического воспитания в аграрных вузах России. Образование в настоящее время нацелено на обеспечение адекватного требования мирового сообщества к уровню общей и профессиональной культуры, умственного развития, профессиональной квалификации и такой же компетентности каждого обучающегося в вузе. Неслучайно содержание образования – один из факторов экономического и социального прогресса общества. В то же время общество находится в постоянном развитии и к образованию предъявляет ряд требований. Естественно, требования относятся ко всем участникам учебно-воспитательного процесса, т. к. модернизация страны напрямую зависит от модернизации образования в аграрном вузе, его содержания и структурного обновления, ресурсной обеспеченности. Именно ресурсная обеспеченность вуза определяет его педагогические возможности в научно-образовательном и профессионально-компетентностном аспектах. Главное сегодня – не столько материально-техническое обеспечение занятий физической культурой, сколько подходы, акцентирующие внимание на результаты образования, где рассматривается не сумма усвоенной информации, а способность человека действовать в различных проблемных ситуациях. Для такой перестройки процесса физического воспитания