

высить качество исполнения, которое оценивается техническими и эстетическими критериями. Однако эти требования могут быть реализованы лишь при более благоприятных условиях энергетического обеспечения аэробного типа, который характеризуется отсутствием (или меньшей концентрацией) побочных продуктов энергетического обмена. Поэтому, планируя функциональную подготовку, следует предусматривать дополнительные средства для повышения аэробных возможностей организма, например: беговые кроссы, плавание, работа на тренажерах циклического типа.

Выводы

Таким образом, результаты проведенного исследования показали, что соревновательные упражнения в спортивной аэробике характеризуются околопредельной мобилизацией функций сердечно-сосудистой системы. Важным качеством студенток, занимающихся спортивной аэробикой, является способность удерживать высокий уровень исполнительского мастерства в экстремальных условиях мышечной деятельности, а это возможно только при систематических занятиях физической культурой.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Купер, К.* Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер; пер. с англ. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 224 с.
2. *Менхин, Ю. В.* Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. — Ростов н/Д: Феникс, 2002. — 384 с.

УДК 796.412:37.037.1]-057.875-055.2:378.661(476.2)

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК ГомГМУ

Азимок О. П.

Научный руководитель: к.п.н., доцент Г. В. Новик

**Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь**

Введение

Во всем цивилизованном мире здоровье будущих специалистов занимает одно из важных мест и является их профессиональной характеристикой. Физическое, нравственное, психическое здоровье, возможно, сохранить благодаря физической культуре и массовому спорту, которые являются основными компонентами здорового образа жизни, как устойчивой стабильной основы поведения личности. Студенческий возраст это один из сенситивных периодов, когда физиологические системы, психологический статус, приоритеты и ценностные ориентиры меняются под влиянием средовых факторов. Именно в студенческие годы происходит закрепление и сознательное формирование жизненно важных привычек, которые в дальнейшем помогут вести здоровый образ жизни, укрепить здоровье, реализовывать свои способности и уменьшить риск возникновения заболеваний. В вузах этому способствуют занятия физической культурой в сетке расписания в дневное время и занятия во внеучебное время на курсе спортивного совершенствования по различным видам спорта [1].

Занятия спортивной направленности оказываются более привлекательными для многих студентов. Спортивная аэробика является относительно молодым видом спорта, который дает возможность студентам реализовывать потребности в достижении спортивных результатов, способствует приобретению педагогических и организационных навыков и одновременно воспитанию устойчивого отношения к здоровому образу жизни.

Следует отметить, что аэробика как вид двигательной активности широко распространена в учебном процессе вуза, как одно из направлений самостоятельных занятий, в которых выполняются упражнения под музыкальное сопровождение. Популярность таких занятий привела к распространению спортивной направленности аэробики и привлечению студентов в группы спортивной специализации [2].

Цель

Изучить особенности содержания и направленности занятий по спортивной аэробике студенток ГомГМУ, занимающихся в группе спортивной специализации.

Материалы и методы исследования

Обобщение научно-методической литературы, теоретический анализ, педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение

Занятия спортом вне сетки учебного расписания являются средством создания у студенток правильной мотивации и формирования потребностей к занятиям физическими упражнениями, что в свою очередь поможет вести здоровый образ жизни, укреплять здоровье и уменьшить риск возникновения заболеваний в будущем.

Первая проблема, с которой сталкивается тренер-преподаватель — это организация учебно-тренировочного процесса, обеспечивающая успешное выступление на соревнованиях. В связи с постоянным изменением состава студенток, обучающихся в вузе, для формирования студенческой сборной команды по спортивной аэробике необходимо ежегодно привлекать спортсменов из числа студентов первого курса. С этой целью тренер-преподаватель проводит работу по дополнительному отбору в группу спортивной аэробики в начале каждого учебного года. Тренер учитывает наличие у студентов физической подготовленности и ранее сформированных навыков, связанных с искусством движений.

При отборе кроме физических способностей тренер уделяет внимание таким показателям как: большое желание заниматься спортивной аэробикой, музыкальность, т. е. умение двигаться в соответствии с темпом и ритмом музыки, внешние данные. Это объясняется тем, что аэробика относится к видам спорта связанным с оценкой искусства движений, впечатления от демонстрации физической и технической подготовленности, обаяния, индивидуальности, это в свою очередь накладывает определенные требования к внешним данным спортсменок.

Спортивная аэробика характеризуется способностью исполнять непрерывные и сложные соединения аэробных движений, соответствующих музыке. Программа должна демонстрировать непрерывное движение, гибкость, силу, акробатические элементы. Акробатические упражнения можно рассматривать как средство специальной технической подготовки студенток, занимающихся аэробикой. Важность включения средств акробатики в программу подготовки по спортивной аэробике определяется наличием акробатических упражнений в соревновательной программе [3].

В процессе учебной тренировки по спортивной аэробике развиваются: координация движений, мышечная сила, быстрота двигательных действий, гибкость, выносливость к мышечной работе, устойчивость функций вестибулярного аппарата к воздействию ускорений, статическое и динамическое равновесие. Улучшаются свойства внимания, двигательная память, эмоциональная устойчивость, решительность, смелость. Воспитываются личностные свойства: сознательное и активное отношение к занятиям, чувство товарищества, коллективизма, эстетически чувства, уверенность в своих силах [3]. Для того, чтобы студенты могли успешно сочетать учебную и спортивную деятельность, необходимо уточнить роль и место в учебном процессе плана спортивной подготовки на каждый учебный год. Рассматривая эти вопросы, мы убедились в том, что общепринятая методика подготовки спортсменок, не может быть перенесена в режим деятельности студенток, так как необходимость сочетания учебы и спорта проявляется в

ряде существенных особенностей, касающихся как содержания, так и планирования тренировочного процесса.

Выводы

Таким образом, анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение показывают, что занятия студенток в секции по спортивной аэробике во внеучебное время обеспечивают их положительную мотивацию к физической деятельности и способствуют самоутверждению, самосовершенствованию, осознанию своих способностей и талантов, повышению функциональных, физических и креативных возможностей, формируют самосознание. Установлено, что отбор в сборную команду вуза по спортивной аэробике следует осуществлять из числа студенток, ранее занимавшихся дисциплинами, связанными с искусством движения (спортивная и художественная гимнастика, акробатика и др.).

Содержание и направленность программы спортивной аэробики для группы спортивной специализации, реализуемой с учётом учебной деятельности, обеспечивает повышение физической и технической подготовленности студенток, удовлетворяет их потребности в двигательной активности и спортивных достижениях, а также способствует высокой успеваемости по дисциплине «Физическая культура».

ЛИТЕРАТУРА

1. Солодков, А. С. Физиология человека: учеб. (для высш. учеб. завед.) / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. — М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. — 520 с.
2. Мякинченко, Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий / Е. Б. Мякинченко; под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. — М.: СпортАкадемПресс, 2002. — 304 с.
3. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер; пер. с англ. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 224 с.

УДК 37:614.253.5(477)

МЕДСЕСТРИНСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В УКРАИНЕ

Акулина Л. П.

Научный руководитель: д.м.н., профессор В. З.Свиридюк

Учреждение образования

«Житомирский институт медсестринства»

г. Житомир, Украина

Введение

На сегодняшний день, в учреждениях Министерства здравоохранения Украины работает более 286 тыс. медицинских сестер. Значение медицинских сестер, фельдшеров, акушерок, чрезвычайно важно в реализации стратегии улучшения состояния здоровья и увеличения продолжительности жизни. Вопрос качества предоставления медицинской помощи напрямую зависит от уровня подготовки медицинских кадров. Высшие медицинские учебные заведения должны неуклонно ее обеспечивать, готовя медиков, которые будут владеть всем современным арсеналом новейших технологий по диагностике и уходу за больными.

Цель

Проанализировать особенности подготовки медицинских сестер и их роль в системе здравоохранения Украины.

Материалы и методы исследования

Для достижения поставленной цели использовались методы системного подхода и логического обобщения.

Результаты исследования

Повышение стандартов качества жизни, оказание высококвалифицированных медицинских услуг, интеграция в европейское образовательное и научное пространство,