Если адаптация проходит неуспешно, то первыми признаками являются физическая и психологическая усталость, снижение работоспособности, сонливость, подавленное настроение, головные боли, повышение уровня тревожности, заторможенность или, наоборот, гиперактивность. Это может сопровождаться несоблюдением дисциплины, систематическим невыполнением домашних заданий, постоянными пропусками занятий и лекций, а в итоге - потерей мотивации учебной деятельности. От того, насколько долго длится процесс адаптации, зависят текущие и будущие успехи студента.

Заключение. Ускорение процессов адаптации первокурсников к новому для них образу жизни и деятельности, исследование психологических особенностей, психических состояний, возникающих в учебной деятельности на начальном этапе обучения, а также выявление педагогических и психологических условий данного процесса являются чрезвычайно важными задачами.

Кроме того, изучение адаптации необходимо для ранней диагностики дезадаптированных студентов. В своем дальнейшем исследовании мы предполагаем изучить особенности протекания адаптации у первокурсников при помощи психодиагностических методик, анкетирования студентов.

Список использованных источников: *1. Васильева, С. В. Адаптация студентов к вузам с различными условиями обучения / С. В. Васильева // Психолого-педагогические проблемы развития личности в современных условиях : психология и педагогика в общественной практике : сб. науч. тр. – СПб., 2000. – С. 84–93. 2. Иванова, З. И. Условия успешной адаптации студентов первого курса к обучению в вузе / З.И. Иванова, А. В. Бороздина, А. В. Самышин // Изд. Сарат. ун-та. Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. – 2017. – Т. 17, вып. 3. – С. 348–353. 3. Колмогорова, Л. А. Особенности мотивации учения и адаптации студентов-первокурсников с различными типами профессионального самоопределения / Л. А. Колмогорова // Мир науки, культуры, образования. – 2008. – № 4. – С. 100-103.*

УДК 615.825.1
ЯКОВЕНКО А.С., студент
Научный руководитель – **Прохоров Ю.М.,** канд. пед. наук, доцент
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА: ПРОСТЕЙШИЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ

Введение. В наше время большое количество людей малоподвижны в силу, с одной стороны, прогрессивного развития общества и улучшение благосостояния людей, с другой, из-за социальной загруженности и непонимания роли физической нагрузки в укреплении здоровья. Исследования в области физической культуры показывают, что двигательная активность позитивно влияет на развитие мышечной системы. Однако следует заметить, что мышцы человека

РЕПОЗИТОРИЙ УО ВГАВМ

требуют постоянной тренировки, и только в этом случае они могут полноценно функционировать.

Материал и методы. При организации исследований оздоровительного эффекта на занятиях физической культурой нами использовались теоретические, эмпирические и экспериментальные методы научно-педагогических исследований.

Результаты исследований. В ходе исследований было установлено, что красоту движений, оздоровительный эффект для тела и организма в целом развивает аэробика. В широком понимании термин «аэробика» означает активное времяпровождение (К. Купер). Начинать заниматься аэробикой можно практически в любом возрасте. Однако, перед тем как начать занятия, надо пройти серьезное медицинское обследование с использованием нагрузочного теста, пишет Купер, особенно важно пройти комплексное медицинское обследование, если вам 30 лет и больше. А если вы старше 40 лет, то такое обследование просто строго необходимо. Обследование будет недостаточно эффективно, если оно не включает нагрузочный тест с одновременным снятием электрокардиограммы, которая покажет, как ведет себя ваше сердце в условиях физической нагрузки.

Специфическими особенностями оздоровительной аэробики являются аэробные условия, которые позволяют осуществлять полноценный обмен кислорода и углекислого газа, что увеличивает энергетические возможности организма при выполнении физической нагрузки. Специалистами теории и методики физического воспитания пороговый рубеж перехода аэробных условий в анаэробные определяется частотой сердечных сокращений (ЧСС) в зависимости от уровня физического развития, возраста, половой принадлежности. Для студентов он регламентируется ЧСС 140-160 ударов в минуту.

Исследования показывают, что простейшими и самыми доступными физическими средствами оздоровительной аэробики, которые не требуют специальных приспособлений и значительных материальных затрат, являются дозированная ходьба, оздоровительный бег и общеразвивающие упражнения.

При организации занятий аэробикой хорошо зарекомендовал себя комплексный подход, который предполагает использование всех вышеперечисленных видов физической нагрузки, что нашло отражение в методике: «Тропа здоровья». Содержание занятий по данной методике включает несколько вариаций: во-первых, сочетание дозированной ходьбы и бега между станциями в данном случае ходьба выполняет восстанавливающую функцию; во-вторых, сочетание ходьбы, как средства двигательной активности, регламентирующее способ передвижения между станциями и гимнастических упражнений; бега, регламентирующего способ передвижения и средства физической нагрузки и гимнастических упражнений.

Объем физической нагрузки при реализации данной методики зависит от количества физических упражнений, интенсивности их выполнения и индивидуальных возможностей организма. Допускается организация от восьми до тридцати станций в зависимости от целей и задач учебно-тренировочного заня-

РЕПОЗИТОРИЙ УО ВГАВМ

тия. Однако самоконтроль за состоянием здоровья является обязательным элементом при организации программы оздоровительной аэробики.

Установлено, что занимаясь 4 раза в неделю в течение часа на минимальном уровне интенсивности (аэробном), тренировка вполне оправдана. Сокращение числа тренировок до одного раза в неделю, может также привести к ухудшению аэробных способностей, а может быть и опасно для здоровья. Совершенно не обязательно заниматься больше 4-х раз в неделю, так как занятия на фоне утомления могут привести к травмам мышц, суставов и костей, к перегрузке или переутомлению организма.

При реализации оздоровительной методики с применением дозированной ходьбы и оздоровительного бега рекомендуется использовать музыкальное сопровождение занятий, при этом музыка должна соответствовать ритмическому выполнению физической нагрузки. Сегментный аспект построения занятий позволяет регламентировать интенсивность выполнения физической нагрузки и контролировать частоту сердечных сокращений (пульс) непосредственно в процессе тренировки.

Заключение. Таким образом, проведенные нами исследования позволяют нам утверждать, что занятия аэробикой комплексно воздействуют на организм, укрепляя и развивая все мышечные группы, кардио-респираторную систему, активизируют обменные процессы организма. Развивают подвижность суставов, способствуют повышению эластичности связок и сухожилий, тренируют общую и силовую выносливость. Совершенствуют координацию движений и чувство ритма, позволяют снизить избыточный вес, дают заряд бодрости, улучшают настроение.

Введение дозированной ходьбы и бега с музыкальным сопровождением в систему физической подготовки учащейся молодежи вполне оправдано, так как не требует больших материальных вложений, позволяет разнообразить традиционные формы проведения занятий. Она может эффективно использоваться как элемент обязательной программы учебной дисциплины физическая культура в учреждениях образования, так и как средство самостоятельной физической подготовки.

Такая форма проведения занятий пользуется повышенным интересом, так как основная масса занимающихся студентов ставит перед собой задачи оздоровления и приобретения идеальных пропорций тела.

Список использованных источников: *1. Кривцун, В. П. Оздоровительная ходьба и бег как эффективные средства оздоровления : [метод.пособие] / В. П. Кривцун, Д. Э. Шкирьянов ; М-во спорта и туризма РБ, ГУ «Витебский учебно-метод. центр физ. воспитания населения». - Витебск : УО "ВГТУ", 2009. - 62 с. 2. Карташов, Ю. М. Сюрпризы оздоровительного бега / Ю. М. Карташов. - Москва : Физкультура и спорт, 1983. - 96 с. : ил. - (Физкультура и здоровье). 3. Методика организации занятий оздоровительным бегом : метод.рек. для студентов 1-4 курсов непрофильных спец. ун-тов / [сост. Н. Д. Завьялов] ; УО «Брестский гос. ун-т им. А. С. Пушкина». - Брест : БрГУ им. А. С. Пушкина, 2010. - 24 с.*

РЕПОЗИТОРИЙ УО ВГАВМ