

*перестройки высшего образования в республике (1-3 ноября 1988г.) //Тезисы докладов республиканской научно-практической конференции. Ивано-Франковск. 1988. – С. 208.*

4. Краснов В.П. *Фізичне виховання: Психофізичні вимоги до фахівців агропраму. – Київ.: Аграрна освіта, 2000.*
5. Лакиза А.Н., Дудник А.К., Максимченко В.И., Диденко А.И. *Уровень физической подготовленности студентов первого курса БЦГАУ / Фізична підготовленість та здоров'я населення: Зб. матеріалів Міжнар. Наук. симпозиуму. Заг. уклад. наук. ред. - проф. Р.Т.Раєвський. – Одеса: ТЕС, 1998. – С. 72-73.*
6. Раевский Р.Т., Краснов В.П. *Факторы здорового образа жизни как средства биологической защиты в условиях повышенной радиации и их использование молодежью / Фізична підготовленість та здоров'я населення: Зб. матеріалів Міжнар. Наук. симпозиуму. Заг. уклад. наук. ред. – проф. Р.Т.Раєвський. – Одеса: ТЕС, 1998. – С. 192-193.*

## НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЖЕНЩИН В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

ТАРАН В.А., ЩЕРБИНА В.А., АМЯНЦ Э.Г.

*Таганрогский государственный радиотехнический университет*

Последнее десятилетие характеризуется появлением новых видов физических упражнений для девушек, ранее не входивших в программу по физической культуре в школе и физическому воспитанию в вузе. К таковым можно отнести аэробику, шейпинг, колланетику, стречинг, атлетическую гимнастику и т.д. Что же способствовало их появлению? Среди факторов и причин, прежде всего, следует назвать изменение образа жизни женщин - появление, так называемого гедонистического представления о жизни, согласно которому работа рассматривается как источник средств для использования досуга, то есть свободное время призвано служить не только для подготовки к новому рабочему дню, но и для удовлетворения личных потребностей человека [1]. Многие ведущие зарубежные исследователи стали опираться на концепцию, согласно которой занимающиеся физической культурой не ставят перед собой конкретных спортивных задач, а получают в процессе занятий возможность общения, улучшения самочувствия и т.д. Это привело к тому, что в ряде стран появилось множество новых видов физической активности, ранее не входивших в традиционные программы спортивно-оздоровительной работы и деятельности спортивных центров. Вряд ли кто-либо будет сейчас отрицать, что повышение эффективности физического воспитания подрастающего поколения – важнейшая задача современного общества.

Сохраняющаяся тенденция к ухудшению состояния здоровья требует поиска путей и средств к замедлению или устранению этого явления. В Таганрогском университете таким видом физической активности является женская атлетическая гимнастика. Абитуриентки, поступающие на 1 курс, первоначально проходят ознакомление с условиями обучения на кафедре физического воспитания и спортивной

базой. После полученного Представления о формах и методах обучения, студенты проходят анкетный опрос, где они имеют право выбора спортивной специализации. Так формируется группа атлетической гимнастики у женщин.

Возраст 18-20 лет характеризуется пристальным вниманием к своей внешности и фигуре, поэтому заинтересованность в физическом совершенствовании можно реализовать, с нашей точки зрения, в тренажерном зале. Практические и научные результаты, имеющиеся в настоящее время, свидетельствуют, что методически обоснованные занятия способствуют строительству красивого тела, укрепляют мышцы, исправляют недостатки телосложения, придают грациозность, привлекательность, снимают стрессы, раздражения, избавляют от неуверенности в себе. Для достижения поставленной цели требуется упорная, кропотливая работа в течении многих месяцев [2].

Важно также понимать, что различные виды спорта формируют не только определенные физические качества, но и способствуют осознанию и развитию психологических и духовных потенциалов, обеспечивают интенсивное взаимодействие с другими людьми, ведущими здоровый образ жизни.

### Литература

1. Петров В.К., Оставайся изящной, Советский спорт, – М., – 1989 г.
2. Бакалов М.М., Янанис С.В., Грация и сила, медицина – М., – 1995 г.

---

## ANNOTATION NEW KINDS OF PHYSICAL ACTIVITY FOR WOMEN DURING PHYSICAL TRAINING IN HIGH SCHOOL

TARAN Valery, SHCHERBINA Vladimir, AMJANTS Elza

*Taganrog state university of Radioengineering Faculty of physical training*

The last Decade is characterized by occurrence of new kinds of physical activity of the girls who were earlier not entering into the program on physical training at high school. The kept tendency to deterioration of a state of health students demands search ways and means of physical training to delay or elimination of this phenomenon. In our opinion such kind of physical activity is the athletic gymnastics.

---