

свидетельствуют о том, что обилие наглядного материала в виде многочисленных иллюстраций, фото и видеофрагментов, связанных с теоретическим материалом и дополняющих его, а также последовательное структурирование и представление учебного материала в едином комплексе по типу электронной книги с возможностью посредством гиперссылок в динамичном режиме изучать материал, способствуют углублению уровня знаний учащихся и их интереса.

Наличие тестовых контрольных вопросов в конце изучаемой темы позволяет обучающимся многократно отрабатывать наиболее сложную для усвоения информацию, а преподавателям дает возможность осуществлять мониторинг за текущей успеваемостью, оценивать общий уровень знаний занимающихся, анализировать тематические разделы курса по степени их сложности и доступности к изучению. Кроме того, предоставляет возможность формирования базы данных для последующего анализа и выявления наиболее проблемных сторон образовательного процесса.

Использование информационных технологий в процессе обучения в современных реалиях развития общества создает более эффективную обучающую среду, улучшает качество знаний, мотивирует обучающихся к учебно-познавательной деятельности и позволяет более эффективно решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.



Литература

1. Касько, В. А. Внедрение электронного учебного-методического обеспечения занятий при нарушениях осанки / В. А. Касько, Д. Н. Устинович // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: материалы V междунар. науч.-метод. конф., Уфа, 15 марта 2017 г.: в 2 т. Т.1. Организация, проблемы и методические основы учебного процесса на кафедрах физического воспитания в вузах / Уфимский гос. нефт. техн. ун-т; редкол.: Н. А. Красулина [и др.] – Уфа : УГНТУ, 2017. – Т. 1. – С. 129–133.
2. Соловьёва, Н. Г. Из опыта внедрения информационных средств обучения в процессе подготовки специалистов по физической культуре и спорту / Н. Г. Соловьёва, Т. О. Крисевич, В. А. Касько // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе : сб. науч. ст.; Вып. 2 / редкол.: А. Р. Борисевич (отв.ред.) [и др.]. – Минск : РИВШ, 2015. – С. 199-201.
3. Касько, В. А. Актуализация информационных технологий в системе физического воспитания и оздоровления учащихся / В. А. Касько, Н. Г. Соловьёва, М. Н. Петрович // Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки : сб. науч. ст. / Брест. Гос. ун-т им. А. С. Пушкина : редкол.: К. И. Белый, И. Ю. Михута, С. К. Якубович. – Брест : БрГУ, 2019. – С. 80–84.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ОФК НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ СУО

Квятковская Н.А., Раковец Е. В., Казакова Л. В.
г. Минск, Республика Беларусь

Improving orientation, means of improving physical culture, stretching, Pilates, breathing exercises.

Обучение в вузе сопряжено с большой умственной и нервно-эмоциональной нагрузкой, влечет за собой недостаточность двигательной активности, отражаясь на

работоспособности человека, ухудшая при этом сон, настроение (тонус мышц снижается, ухудшается работа внутренних органов).

Культура двигательной активности является ведущим компонентом физической культуры. Правильно подобранные упражнения помогают повысить работоспособность, достичь определенных результатов и поддерживать их. Вопрос выбора средств физической культуры, последовательность их использования для занятий с оздоровительной направленностью со студентами привлекает внимание исследователей [1, 2, 3]. В то же время достаточно важным является рассмотрение особенностей использования того или иного средства в процессе занятий.

Профилактика негативного влияния основных нарушений в состоянии здоровья и деятельности функциональных систем, повышение уровня физической подготовленности и улучшение показателей физического развития и умственной работоспособности студентов вполне возможно при организации систематических, непрерывных и разнообразных форм занятий с использованием на них средств оздоровительной физической культуры.

Нами применялись на занятиях со студентами специального учебного отделения БНТУ применялись методические подходы, в которых использовалось сочетание элементов различных средств ОФК. Методические особенности проведения занятий со студентами специального учебного отделения, учитывали имеющиеся нарушения в состоянии здоровья. С учетом нозологических групп содержание занятий включало в себя: ходьбу, бег, силовые упражнения с весом собственного тела, стретчинг; элементы пилатеса, дыхательный гимнастики и др., для кроме того применялись методы «строго регламентированного упражнения», «круговой тренировки», игровой. Величина нагрузки регулировалась продолжительностью выполнения упражнения и интенсивностью (скоростью в беге и ходьбе, количеством и продолжительностью выполнения упражнения). Использовались методические приемы, создающие условия для повышения эффективности образовательного процесса. Применение при выполнении заданий, зрительных ориентиров для определения амплитуды выполнения упражнений, кроме того элементы игровой направленности. При выполнении силовых упражнений внимание студентов концентрировалось на собственных ощущениях у занимающихся студентов (ощущения чувства тепла, тяжести, «жжения» в работающих мышечных группах), что позволяет определить оптимальную величину нагрузки.

Нами были разработаны программы продолжительностью 6–12 занятий, включающих оздоровительные программы с преимущественным воздействием на сердечно-сосудистую, опорно-двигательную и дыхательную системы, к которым относятся более 60 % заболеваний студентов.

Основная часть занятия содержала, как правило, два основных раздела – аэробную тренировку и силовую.

Коррекционно-восстанавливающие упражнения планировались на вторую половину занятия и предусматривают индивидуальные упражнения

На занятиях студенты выполняли аэробные циклические упражнения, а также упражнения на гибкость (мягкий стретчинг), далее с учетом повышения уровня физи-

ческой подготовленности в основную часть занятия включались комплексы силовых упражнений на основные мышечные группы. Упражнения стретчинга выполнялись из различных положений в статическом режиме и направлены своим воздействием на мышцы активно участвующие в физической работе. В период выполнения упражнений стретчинга интенсивность разминки незначительно снижалась, это обусловлено необходимостью предотвращения возможных травм. При этом основное внимание уделялось технически правильному выполнению позиций и «прочувствованию» растягиванию определенной мышечной группы. Также уделялось внимание минимизированию силовой нагрузки на части тела, принимающие непосредственное участие в удержании позы, при выполнении упражнений в стретчинг-позициях.

Заключительная часть занятия имела восстановительную направленность. Для устранения психомоторной и общей напряженности использовались упражнения на «расслабление» и «растягивание». Продолжительность заключительной части варьировалась в зависимости от динамики утомления занимающихся, ограничителями заключительной части являлись пределы времени, выделяемого на занятие в целом. В зависимости от будущей профессиональной направленности и гендерной составляющей группы сочетание средств ОФК имело свои особенности, так, например, в группах, где преимущественно женский контингент, соотношение аэробной и силовой составляющей увеличивалась в сторону аэробной, кроме того дополнительно включались упражнения на растягивание.

За период 2018-2019 учебного года в группах специального учебного отделения со студентами 1–4 курсов машиностроительного факультета, ФИТРа, ФММП, ФТУГ произошли достоверные ($p \leq 0,05$) положительные изменения результатов большинства тестов, характеризующих уровень физической подготовленности студентов, отнесенных к специальному учебному отделению.

Сравнительный анализ начального и конечного результатов тестирования студентов показал, что в начале учебного года низкий уровень физической подготовленности 38 % от общего количества обследованных по окончании учебного года снизился до 5 %, при этом необходимо отметить, что данный показатель характерен для студентов, имевших значительное количество пропусков занятий. Средний уровень подготовленности в начале семестра имели 44 % обучающихся, к концу учебного года этот показатель повысился до 62 %. И высокий уровень подготовленности продемонстрировали в начале учебного года только 18 % и соответственно этот показатель к концу года увеличился до 33 %. Полученные результаты показывают эффективность применяемых подходов и их положительное влияние на уровень физической подготовленности студентов проявляется в достоверных различиях уровня физической подготовленности в конце учебного года так как в начале учебного года различия между физической подготовленности в группах статистически не достоверны.

Заключение. Результаты исследования выявили, что применение в занятиях различного сочетания средств оздоровительной физической культуры в полной мере способствуют повышению уровня физической подготовленности, подтверждающегося ростом показателей, характеризующих развитие силовой выносливости основ-

ных групп мышц и гибкости. Таким образом, результаты проведённых исследований позволяют рекомендовать предлагаемую методику для практического использования на занятиях со студентами специального учебного отделения.



Литература

1. Горелов, А.А. Коррекция функционального состояния сердечно-сосудистой системы студенток СМГ с помощью дозированной оздоровительной ходьбы / А.А. Горелов, О.Г. Румба Н.В. Балышева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 2 (60). – С. 42–48.
2. Гавронина, Г.А. Методика комплексного применения статических упражнений в процессе занятий по физическому воспитанию студенток специальной медицинской группы : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Гавронина Г.А. ; Камская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Набережные Челны, 2009. – 23 с.
3. Титов, С.В. Применение комплекса силовых упражнений для повышения физического и функционального состояния учащихся с вегето-сосудистой дистонией по гипотоническому типу / С.В. Титов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 154–159.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ СТУДЕНТОВ СУО БНТУ

Квятковская Н.А., Раковец Е. В., Казакова Л. В.

г. Минск, Республика Беларусь

Physical education, flexibility, stretching, joint mobility, dynamics of flexibility changes, students.

Важным физическим качеством, подлежащим обязательному развитию в рамках проведения учебных занятий физической культуры, является «гибкость» [3]. Это вызвано тем, значительная часть нарушений осанки и серьезных заболеваний костно-мышечной, соединительной системы, заболеваний внутренних органов косвенно или напрямую зависят от уровня гибкости. Данное физическое качество актуально для человека любого возрастного периода и заложено в позитивную программу здорового образа жизни личности на стадии получения высшего образования [1; 2]. Поэтому важно проводить мониторинг за гибкостью студентов. Любое движение человека производится благодаря подвижности в суставах. Обычно человек редко использует всю свою максимальную подвижность и ограничивается какой-либо частью от имеющейся максимальной амплитуды движения в суставе. Однако недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления физических качеств, снижает экономичность работы и часто является причиной повреждения связок и мышц. Правильное применение упражнений оказывает благотворное влияние на организм: одновременно укрепляют суставы, связки и мышечные волокна, повышают эластичность мышц, их способность упруго растягиваться, что также является весьма действенным средством предупреждения мышечных травм отклонений в состоянии осанки.

Особое внимание развитию гибкости необходимо уделять на занятиях со студентами специального учебного отделения, так как значительная часть обучающихся, данного отделения имеют различные нарушения осанки. При проведении занятий