

молодёжи, активному вовлечению в систематические занятия физической культурой и спортом.

Список используемой литературы

1. Кобринский М.Е., Григоров А.В., Еншин М.М. Социально-организационная структура спорта и пути оптимизации управления спортивными резервами и спортом высших достижений: методические рекомендации, Минск: БГУФК, 2016. – 64 с.
2. Кобринский М.Е., Григоров А.В., Еншин М.М. Организационно-управленческие основы научно-методического обеспечения спорта: методические рекомендации, Минск: БГУФК, 2016. – 78 с.

УДК 796.012

РОЛЬ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

С.М. Смольский канд. биол. наук, доцент

Н.В. Сони́на, канд. пед. наук, доцент

БГАТУ, г. Минск, Республика Беларусь

Аннотация. Необходимо создавать современные тренажерные залы, доступные для занятий, всех желающих в свободное от учебы время. Такое направление учебного процесса будет перспективным для совершенствования занятий по физическому воспитанию студентов.

Abstract. It is necessary to create modern gyms, accessible to all comers in their free time. Such direction of educational process will be perspective for improvement of employments on physical education of students.

Ключевые слова: подготовленность, технологии, студенты, учебный процесс, физическая культура, физические качества, умения и навыки.

Keywords: preparation, technologies, students, educational process, physical culture, physical qualities, skills.

В настоящее время изменяются подходы и требования к физическому воспитанию студенческой молодежи. Эти требования выражаются в том, что сам учебный процесс должен стать более привлекательным, эмоциональным, разнообразным в выборе средств и методов физического воспитания. Особое место в этом направлении должно отводиться внедрению в учебный процесс инновационных технологий, направленных на развитие физических качеств и совершенствование специальных умений и навыков.

Тренажер – это техническое устройство, предназначенное для воспитания и совершенствования двигательных качеств, а также профессионально-прикладных умений и навыков [1].

Возможность строго дозированной физической нагрузки и направленного воздействия на определенные мышечные группы позволяет с помощью тренажеров избирательно влиять на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы и опорно-двигательный аппарат занимающихся. За счёт внедрения в учебный процесс тренажеров эффективно решается вопрос увеличения двигательной активности студентов. Двигательная активность один из важнейших факторов, формирующих организм человека, которая обеспечивает равновесие между организмом и внешней средой и способствует совершенствованию механизмов регуляции процессов метаболической адаптации [2,3].

При организации учебного процесса особое внимание необходимо уделять аэробному режиму работы на тренажерах, так как стимуляция аэробной работоспособности зависит от объема выполняемой нагрузки для лиц с различным уровнем физической подготовленности.

Аэробный режим работы легче обеспечить с помощью велотренажера, бегущей дорожки, гребного тренажера, райдера, эллиптического тренажера. При их отсутствии, аэробный режим работы можно создать и на других тренажерах, за счет выполнения упражнений круговым методом с длительностью выполнения каждого упражнения не менее трёх минут. Темп движений должен быть средним, а величина сопротивления – незначительная, особенно для лиц, имеющих низкий уровень физической подготовки.

На тренажерах со встроенными весами появляется возможность прорабатывать конкретные мышечные группы. Использование тренажеров в процессе физического воспитания зависит от состояния здоровья, уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся. В этом случае необходимо придерживаться индивидуального подхода при работе на тренажерах. Для этого необходимо в первую очередь определить исходный уровень функционального состояния организма перед началом тренировки, а затем в процессе занятий, контролировать его по показателям частоты сердечных сокращений [4].

Таким образом, используя в учебном процессе инновационные технологии, на основе применения тренажеров, направленных на воспитание выносливости, силовой и скоростно-силовой подготовки можно в кратчайшие сроки добиваться эффективных результатов в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

Использование тренажеров в учебном процессе повышает моторную плотность за счёт ликвидации простоев и многократного выполнения упражнений, увеличивает интенсивность учебных занятий, а также повышает заинтересованность студентов в использовании предлагаемых средств физической культуры.

Список использованной литературы

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. –С. 28-36.
2. Желобкович, М.П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи / М.П. Желобкович, Р.И. Купчинов/ учеб.-методич. пособие. –Мн. : 2004. –212 с.
3. Коледа, В.А. Основы физической культуры: учеб. пособие / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. – Минск, 2016. – 191 с.: ил.
4. Логвин В.П. Методы контроля и самоконтроля физического состояния при занятиях оздоровительной физической культурой и спортом: пособие / В.П. Логвин; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2009. – 60 с.

УДК 796.012

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ АПК

С.М. Смольский канд.биол.наук, доцент,

Н.В. Сони́на, канд.пед.наук, доцент,

Д.С. Жданович, преподаватель

БГАТУ, г. Минск, Республика Беларусь

Аннотация. Проблема занятий физической культурой в учебных заведениях студентов с ограниченными физическими способностями и способы решения этой проблемы.

Abstract. In the article, we want to talk about the problem of physical education in educational institutions of students with limited physical abilities and ways to solve this problem.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, студенты, ограниченные возможности здоровья, специальная медицинская группа.

Keywords: medical physical training, students, limited health opportunities, special medical group.

В последние годы одной из самых острых проблем становится проблема укрепления и сохранения здоровья молодежи Республики Беларусь. Особенно важным в создании базовой основы здоровья и становления здоровой личности является период обучения: получения общего среднего и в дальнейшем – профессионального образования. Но поступая в высшие учебные заведения, студенты с ограниченными физическими способностями встречаются с проблемой занятий физической культурой [1,2].