

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].