

I этап

- 1) освоить технику скандинавской ходьбы;
- 2) повысить уровень общей выносливости;
- 3) обеспечить положительную динамику функционального состояния сердечно-сосудистой системы организма.

II этап

- 1) повысить функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем до уровня не ниже среднего;
- 2) обеспечить положительную динамику уровня физической подготовленности;
- 3) содействовать коррекции физического развития студентов с избыточной массой тела.

III этап

- 1) формировать устойчивую мотивацию к регулярным занятиям скандинавской ходьбой;
- 2) поддерживать достигнутый уровень функционального состояния основных систем организма;
- 3) повысить физическую подготовленность занимающихся до уровня не ниже среднего.

Выводы

На наш взгляд, внедрение скандинавской ходьбы в практику физического воспитания студентов с нарушениями в состоянии здоровья позволит:

- усилить оздоровительный эффект учебных занятий физическими упражнениями;
- повысить интерес и, как следствие, устойчивость мотивов студентов СМГ к регулярным физкультурным занятиям оздоровительной и рекреационной направленности;
- расширить спектр средств физического воспитания новым видом двигательной активности.

УДК 796-057.875

О.В. Кантончик, преп.
(БГТУ, г. Минск)

О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

У студенческой молодежи наблюдается снижение показателей физической работоспособности. Это связано с тем, что с каждым годом увеличивается объем умственного труда на фоне снижения двигательной активности студентов. Дефицит физической нагрузки отрица-

тельно влияет на организм и может явиться причиной снижения его сопротивляемости неблагоприятным воздействиям среды и стрессам. А это в свою очередь ведет к нарушению качества учебного процесса, снижению успеваемости.

Физическая культура способствует оптимальной организации учебного процесса, сохранению здоровья и повышению умственной и физической работоспособности. Активный отдых снимает утомление и ускоряет процессы восстановления. Но молодые люди не всегда располагают знаниями об этом. У некоторых из них отсутствуют убеждения для выбора здорового образа жизни, который бы способствовал бы укреплению их здоровья. В результате этого количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья не уменьшается, а растет из года в год.

В этой ситуации кафедры физического воспитания вынуждены решать сложную задачу укрепления здоровья студентов средствами физической культуры, при этом учитывая то, что современного студента не удовлетворяет простое преподавание аморфной общей физической подготовки. В связи с этим приходится искать новые формы и новое содержание физического воспитания.

Так, например, можно обеспечить студентам возможность заниматься любыми видами спорта (аэробика, борьба, восточные единоборства, теннис, плавание и др.) Здесь основной задачей становится поиск преподавателем с учетом состояния здоровья, физической подготовленности и интересов студента наиболее оптимальных средств, форм и методов физического воспитания.

”Программа по физическому воспитанию” не должна быть догмой, она должна быть средством для ориентации работы преподавателей кафедры физического воспитания. На ее базе можно разрабатывать учебную программу для конкретного вуза. По такому пути пошли в БГУИРе, составив программу, в основе которой лежит принцип специализации по видам спорта, согласно которой на первых занятиях выявляется уровень физической подготовленности и способность плавать у студентов основного отделения. Студенты, не умеющие плавать, определяются на год в группы по обучения плаванию. Студенты со слабой физической подготовленностью, зачисляются в группы общефизической подготовки. Успешно сдавшие контрольные нормативы и умеющие плавать студенты выбирают вид спорта, в котором они специализируются весь период обучения на кафедре. Такая форма организации учебного процесса позволяет строить его по учебно-тренировочному типу и делает его непрерывным и многолетним.

Можно рассмотреть другой вариант учебной программы по физическому воспитанию на кафедре физического воспитания с учетом права выбора студентами ряда дисциплин, число которых будет зависеть от спортивной базы и педагогического коллектива кафедры. Если курс физического воспитания состоит из 6 семестров, то первый из них должен носить общеобразовательный характер, во время которого обязательно должно сдаваться плавание, после его окончания студент выбирает 5 видов спорта, предлагаемых кафедрой. Каждый вид спорта изучается в течение одного семестра, их последовательность не имеет значения. Здесь можно в зависимости от будущей профессии утвердить еще одну, кроме плавания обязательную дисциплину. Например, для специализации туризм – это спортивное ориентирование, а для будущих лесников – это лыжная подготовка.

Для роста педагогического мастерства преподавателей кафедры физического воспитания можно предложить, чтобы по каждой спортивной дисциплине работало по несколько преподавателей, и у студентов было право выбора не только вида спорта, но и преподавателей.

УДК 378.147.091:004

В.М. Куликов, доц., канд. пед. наук
(БГТУ, г. Минск)

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

В настоящее время практически нет ни одной сферы человеческой деятельности, которая бы не пользовалась компьютерной техникой. В этой связи представляют научный интерес и вопросы внедрения компьютерных информационно-образовательных технологий в практику физического воспитания студентов и его самого важного реализующего звена – кафедры физического воспитания.

Цель нашего исследования состояла в том, чтобы разработать автоматизированную компьютерную систему для управления деятельностью кафедры, которая бы в наибольшей степени способствовала реализации образовательных стандартов в области физического воспитания студентов высших учебных заведений. Система управления, в общем виде, состоит из управляющего субъекта, обладающего современными техническими устройствами и объекта управления, связанного каналами прямой и обратной связи. Управляющая информация поступает на объект управления по прямой связи, в результате