

сегодня, когда по Конституции разрешена свобода слова и плюрализация мыслей, не утихомиривается спрос на информационные передачи, которые превратились в объект демократической ценности. Сформировав политическую культуру зрителя, постоянный показ такой передачи, которая объясняет непрерывные тенденции в государстве, очень выгодна представителям органов власти, которые имеют государственно-политическую власть. Потому что, неизвестность всегда порождает вопросы. И люди, которые не имеют свободы слова, сильно мучаются из-за того, что не могут найти ответы на миллионы вопросов. Жить намного легче в общественно-политических, социальных жизненных направлениях, в которых дается просторное понятие и коммент в открытом обществе. Известность и актуальность информационных телепередач зависит именно от таких обстоятельств. Даже если технология информации Казахстана во многом не может соперничать с информационными передачами России, то по просмотрам она на равне. Огромное развитие русскоязычного информационного пространства отрицательно влияет казахско-язычную информацию. Из-за того, что журналисты казахских редакций, работающие над информационными передачами размышляют, думают на русском, а подводят итоги на казахском, увеличивается калькированных слов. А так же повреждается языковая структура. Развитие общественной связи с каждым днем все порождает неологизмы. Эфиры информационных передач повлияли на то, что эти слова практически вошли в наш словарный запас. Формирование бренда информационной передачи – это во-первых увеличение просмотра сообщения. Так как продукция информационных передач делятся на реальные и виртуальные, мы заметили то, что государственные и коммерческие телеканалы распространяют информации, основанные на позицию информационных новостей. То есть, явный пример виртуальных новостей – это образец распространения информации в соответствии с реальным событием или действием из жизни. И поэтому информационная политика Казахстанских телеканалов получила место на традиционной верстке функции новостей - политика, экономика, дружба народов и т. д.

УДК 796.012.116-057.875

О.В. Хижевский, проф.; Е.Н. Гайсенкович, преп.
(БГТУ, г. Минск)

ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК ПО ДАННЫМ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

На занятиях по ОФП занимающиеся получают разностороннее физическое развитие, характеризующееся высоким уровнем силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, работоспособности всех органов и систем, слаженностью их функций. Под влиянием ОФП, которая является базовым компонентом на занятиях по физическому воспитанию в УВО, улучшится здоровье, организм человека становится совершеннее.

При недостаточной специальной тренированности или слабой ОФП могут иметь место различные формы проявления взаимодействия вегетативных и двигательных функции. В первом случае могут определяться признаки снижения функционального состояния нервно-мышечного аппарата при еще достаточно хороших показателях адаптации сердечно-сосудистой системы (ССС). Во втором (слабая ОФП) - снижение работоспособности часто проявляется раньше всего по показателям вегетативной системы организма.

На начальном этапе ОФП при подборе упражнений для начинающих необходимо, прежде всего, определиться с избранным режимом работы мышц, от которого зависит эффект развития силы. Большая роль при этом отводится специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям. Общеизвестно, что специально-подготовительные упражнения способствуют в большей мере улучшению развития специальной силы, координации движений.

Каждая группа специальных упражнений предусматривает обучение либо совершенствование отдельных фаз бега, прыжков, метаний, поз, элементов техники или их связок. Вместе они составляют целостное действие студента, выполняющего то или иное спортивное упражнение.

Специальные упражнения можно выполнять в различных скоростных и силовых параметрах - медленно, в среднем темпе, быстро, максимально быстро, при этом используя как динамику, так и статику.

Планировать занятия надо так, чтобы подойти к работе с оптимальными физическими нагрузками поэтапно, овладев сначала такими, которые позволяют постепенно накапливать силу и силовую выносливость мышц, увеличивать ловкость и гибкость движений во всех их проявлениях, гибко дозировать величину нагрузки, то есть соблюдать основные принципы занятия: регулярность, систематичность, посильность и особенно принцип постепенного повышения физической нагрузки.

Для специально направленного развития силы применяются более эффективные упражнения с различными отягощениями.

Упражнения в преодолении собственного веса можно рассматривать как близко стоящие к упражнениям с отягощением наиболее типичные упражнения с использованием веса своего тела: приседания, подтягивания в висе, выжимание в упоре, лазание по канату.

Изометрические упражнения (максимально возможная сила на протяжении нескольких секунд) рекомендуются студентам, которые имеют спортивные разряды по видам спорта и в целом хорошую физическую подготовку.

Особенностью силовой подготовки для мышц поясничной области является то, что она в отличие от других групп мышц чаще травмируется.

Экспериментально показано, что для начинающих наибольший эффект дают занятия 2 раза в неделю, менее выгодны занятия 1, 3 или 5 раз в неделю. Эти рекомендации касаются силовых упражнений общего воздействия, требующих функционирования наиболее мощных мышечных групп тела. Работоспособность в этих группах мышц восстанавливается относительно медленно. В мелких мышечных группах восстановление происходит быстрее, поэтому локальное силовое упражнение можно выполнять значительно чаще.

Сообразуясь с теорией нейромоторной регуляции, в силовой подготовке следует решать приоритетные задачи. К базовым следует отнести: а) развивать силу мышечной системы вообще; б) развивать силу мышечной системы специально, то есть развивать те группы мышц, которые непосредственно участвуют в движении; в) развивать силу мышечной системы с помощью нетрадиционных средств для раскрытия функциональных резервов организма.

При всем этом особенно существенное влияние на уровень основных физиологических показателей оказывает степень тренированности человека к мышечным напряжениям. В этом случае принципиальное значение приобретает фактор выбора оптимальных физических нагрузок различной педагогической направленности, адекватных функциональному состоянию, в частности, уровню физической работоспособности, уравновешенности центральной и вегетативной нервных систем.