

Summary

This article describes the innovation methods used in teaching process of special subjects on agronomical faculty (multimedia lecture, shapes of knowledge control etc.)

УДК 378.663.037: 796.035 (476.6)

РАЗРАБОТКА ЭФФЕКТИВНЫХ МЕТОДИК ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Н.М. Косенок, В.М. Куликов

УО "Гродненский государственный университет им. Я.Купалы"

УО "Гродненский государственный аграрный университет"

г. Гродно, Республика Беларусь

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество – выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит студентам надежный щит против многих болезней. Тем не менее, результаты контрольного тестирования уровня выносливости у студентов 1-3 курсов свидетельствуют о том, что из года в год 75-85% студентов имеют неудовлетворительную оценку в беге на длинные дистанции.

Проведенный анализ литературы позволил установить, что основные проблемы, возникающие во время занятий студентов бегом умеренной интенсивности, связаны с неумением правильно дозировать беговую нагрузку. Это часто приводит не только к переутомлению, но и вызывают негативную реакцию студентов к этому виду физических упражнений. Поэтому особую актуальность для педагогической практики приобретает разработка для студенческой молодежи методики занятий бегом умеренной интенсивности.

Результаты проведенного исследования показали, что при организации процесса обучения необходимо совмещать теоретический курс с практическими занятиями. Это может осуществляться путем предварительного устного объяснения преподавателем физкультурного упражнения, правильности его исполнения, его значение для укрепления и развития физического состояния организма. Затем преподаватель демонстрирует технику бега. Следующим этапом будет выполнение бега студентами самостоятельно и контроль преподавателем техники выполнения этого упражнения и точности дозирования нагрузки при последующих занятиях бегом. Наиболее важным является научить студентов правильно дозировать беговую

нагрузку, так как степень положительных изменений, происходящих в организме под воздействием бега, пропорциональна объему и интенсивности нагрузок. Чем больше объем нагрузок, тем значительнее и прочнее адаптационные перестройки; чем интенсивнее нагрузки, тем мощнее процессы восстановления и «сверхвосстановления». При правильной методике занятий нагрузка не превышает меру, за которой начинается переутомление.

Резюме

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество – выносливость. При этом наиболее важным является научить студентов правильно дозировать беговую нагрузку, так как степень положительных изменений, происходящих в организме под воздействием бега, пропорциональна объему и интенсивности нагрузок.

Summary

For effective improvement and preventive maintenance of illnesses it is necessary to train and improve first of all the most valuable quality – endurance. Thus the most important is to learn students to dose out correctly racing loading as the degree of the positive changes occurring in an organism under influence of run, is proportional to volume and intensity of loadings.

УДК 378.663.037: 796.035 (476.6)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

В.М. Куликов

УО “Гродненский государственный аграрный университет”
г. Гродно, Республика Беларусь

В настоящее время практически нет ни одной сферы деятельности людей, которая не испытывала возрастающего влияния научно-технического прогресса. Создание компьютерной техники – не самоцель, прежде всего, оно направлено на использование компьютерных технологий в научных исследованиях, производстве, быту, образовании для реализации социально значимых задач. В этой связи представляют научный интерес и вопросы развития практики использования компьютерных технологий в физическом воспитании студентов высших учебных заведений и его самым важным реализующем звене – кафедры физического воспитания.