

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.

Предмет нашего исследования состоит в том, чтобы разработать современные информационные технологии управления работой кафедры физического воспитания и спорта. Система управления, в общем виде, состоит из управляющего субъекта, обладающего современными техническими устройствами и объекта управления, связанных каналами прямой и обратной связи. Управляющая информация поступает на объект управления по прямой связи, в результате чего изменяется состояние объекта и информация об этом изменении по каналу обратной связи поступает управляющему субъекту, т.е. преподавателю физического воспитания, заведующему кафедрой, декану и т.д. На основании поступивших данных, а также ранее накопленной информации предлагаются новые более объективные управляющие воздействия. Такой цикл обмена информации поддерживает нормальный режим работы кафедры.

С точки зрения педагогического процесса управляющим звеном является администрация учебного заведения, заведующий кафедрой, преподаватель, которые определяют цель и задачи управления учебным процессом по физическому воспитанию. Разрабатывают перспективный план учебно-воспитательного процесса. Дают указания на выполнение тех или иных разделов учебной программы. Последняя представляет собой самую важную управляющую информацию, которая по каналу прямой связи действует на объект управления – студентов. Выполнение физических упражнений является главной составляющей данного управления. Разработка структуры, элементов автоматизированной системы управления (АСУ) явилась основной задачей нашего исследования.

Поскольку образовательный учебный предмет физическое воспитание – это одна из дисциплин единого учебного плана высшей школы, призванная формировать специальные знания, умения и навыки по использованию средств физической культуры с целью обеспечения оптимальной жизнедеятельности организма студентов. Их телесного и интеллектуального самосовершенствования. Исходя из этого требования, АСУ физическим воспитанием в высшем учебном заведении должна предоставлять студентам возможность получать информацию (знания), позволяющую осознать жизненную необходимость приобретения на основе знаний прикладных умений и навыков, овладеть способами их творческого применения в целях достижения высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Как известно в любой системе различают вход и выход. В нашем случае входом является оптимально организованная мышечная

деятельность, воздействие на организм студентов физическими нагрузками. Выход – это психофизиологическое и физическое состояние студентов, зарегистрированное приборами и педагогическими тестами. Оценка и коррекция физической подготовленности студентов находит свое применение главным образом в деятельности преподавателя физического воспитания, где может быть использована как средство педагогического контроля, который позволяет в большей степени реализовать творческий потенциал педагогов и обучаемых, индивидуализировать процесс обучения, совершенствовать традиционные и внедрять новые формы и методы воспитания.

Как показали результаты исследования, применение АСУ в учебно-воспитательном процессе по физическому воспитанию позволяет более эффективно формировать представление о возможностях организма студентов. Оперативно реализовывать элементарный мониторинг за состоянием собственного здоровья, а также самостоятельно и грамотно создавать и использовать программы самосовершенствования. Позволяет своевременно оценивать уровень развития таких двигательных качеств, как скоростные, координационные, скоростно-силовые, силовые, гибкость, выносливость. Кроме того, следует выделить архиважную направленность АСУ, обеспечивающую целенаправленную передачу обучаемым системных знаний из области физической культуры, формирование способов познания, создание и осуществление программ физического совершенствования. Кроме того, разработанная АСУ позволяет получать интегральную оценку уровня физической подготовленности; сохранять данные тестирования в памяти ЭВМ; проводить их статистическую обработку; выводить на монитор список всех студентов, участвовавших в тестировании; осуществлять оперативный поиск студентов по фамилии; систематизировать студентов по различным критериям; проследить изменение результатов контрольных упражнений на протяжении одного учебного года и всех лет обучения в ВУЗе.

#### Резюме

С каждым годом все больший научный интерес представляют вопросы, связанные с использованием компьютерных технологий в физическом воспитании студентов высших учебных заведений и его самом важном реализующем звене – кафедры физического воспитания. Как показали результаты исследования, применение АСУ в учебно-воспитательном процессе по физическому воспитанию позволяет более

эффективно формировать представление о возможностях организма студентов.

#### Summary

Every year the increasing scientific interest the questions connected to use of computer technologies in physical training of students of higher educational institutions and most important realizing part - represent faculties of physical training. As have shown results of research, application of the management information system in teaching and educational process on physical training allows forming more effectively representation about opportunities of an organism of students.

УДК 378.663.037: 796.035 (476.6)

### **ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ТУРИЗМОМ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ**

**В.И. Тарасов, В.М. Куликов**

УО "Гродненский государственный университет им. Я.Купалы"

УО "Гродненский государственный аграрный университет"

г. Гродно, Республика Беларусь

Туризм – одно из важных средств активного отдыха студенческой молодежи. Правильно организованное и хорошо проведенное путешествие укрепляет здоровье студента, закаляет его организм, развивает силу, ловкость, выносливость, инициативу, мужество, настойчивость, дисциплинированность, способствует повышению умственной работоспособности. Туристские путешествия проводятся в форме походов выходного дня, многодневных путешествий, (во время очередных каникул), учебно-тренировочных сборов и туристских экспедиций.

Для использования студентами этого эффективного средства отдыха и оздоровления студентов необходимо выделять время на учебных занятиях по физическому воспитанию для физической подготовки туристов, которая должна обеспечивать будущему туристу: 1) Общую физическую подготовленность; 2) Специальную физическую подготовленность в зависимости от способа передвижения; 3) Закаливание организма – его сопротивляемость заболеваниям при охлаждении, перегревании повышенной влажности или сухости воздуха, недостатке кислорода и т.п.

*Общая физическая подготовка* служит основой специальной подготовки. Без поддержания ее постоянно на высоком уровне невозможно добиться успехов в усвоении и совершенствовании