

При хорошей подготовленности во время проведения дыхательных упражнений целесообразно использовать также и ходьбу, задействуя тем самым нижние конечности. Упражнения для верхних конечностей обязательно надо координировать с дыханием, стараясь уделять особое внимание упражнению на полный выдох.

Большое значение для хороших результатов лечения имеют ежедневные самостоятельные занятия гимнастикой дома. Кроме этого, рекомендуются прогулки с длительным пребыванием на свежем воздухе, игры на воздухе, катание на коньках, ходьба на лыжах [2].

Главной ошибкой некоторых врачей при лечении таких больных является неоправданное стремление ограничить их физическую активность [6].

ЛИТЕРАТУРА

1. Чучалин, А. Г. Глобальная стратегия лечения и профилактики бронхиальной астмы (пересмотр 2007 г.) / Под ред. А. Г. Чучалина. — М.: Издательский дом «Атмосфера», 2008. — 108 с.
2. Добровольский, В. К. Учебник инструктора по лечебной физической культуре. Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В. К. Добровольского. — М.: Физкультура и спорт, 1974. — 480 с.
3. Бронхиальная астма. Учебно-методические рекомендации / Б. А. Молотилов, В. Э. Олейников, Л. А. Бондаренко, А. С. Герасимова; под ред. Б. А. Молотилова — Пенза: ПГУ, 2003. — 59 с.
4. Чучалин, А. Г. Бронхиальная астма / А. Г. Чучалин. — М.: Медицина, 1985. — 160 с.
5. Садов, А. В. Лечение и профилактика заболеваний органов дыхания / А. В. Садов. — СПб.: Питер, 2010. — 192 с.
6. Нестерова, А. В. Астма. Предупреждение, диагностика и лечение традиционными и нетрадиционными методами / А. В. Нестерова. — М.: Рипол Классик, 2008. — 256 с.

УДК 796.011.3:796.26:378-028.23

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИДЕОЗАПИСИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ В ВУЗЕ

Маджаров А. П., Бондаренко А. Е., Кулешов С. Н.

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»
г. Гомель, Республика Беларусь

Методически оправданное использование видеозаписи в сочетании с традиционными формами организации учебной деятельности позволяет развивать познавательные навыки исследовательской деятельности, творческие способности учащихся, сформировать у студентов умение работать с информацией, развивать коммуникативные способности, создать благоприятный психологический климат на занятиях.

В настоящее время видеозапись в процессе обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий занимает все большее место при подготовке команд к соревнованиям. В сочетании с другими педагогическими средствами видеозапись и ее демонстрация обеспечивают высокую эффективность учебного процесса во всех видах подготовки студентов (физической, технической, тактической, психологической и теоретической).

Видеозапись как педагогическое средство характеризуется наглядной формой передачи информации, объективными условиями самоконтроля при наблюдении на экране за собственными движениями, что обеспечивает обратную связь в наглядных образах. Она дает возможность передавать зрительные образы в динамике, концентрировать внимание на главных и существенных моментах (многократное повторение демонстрации, перемена планов и ракурсов съемки, замедление и ускорение, остановка в нужном моменте и др.).

Опыт применения видеозаписи в учебно-тренировочном процессе позволяет утверждать, что просмотр видео может быть использован для показа образцов техники и собственного исполнения упражнений с целью:

- формирования программы действий (демонстрация образцов),
- сравнения субъективных ощущений, восприятий и представлений с объективными показателями движений, зафиксированными на видео;
- выявления различной степени погрешностей (ошибок) в движении;
- научного анализа движения.

Используя данные анализа видеозаписи, студенты находят ошибки, о которых ранее только предполагали. Все это обуславливает положительные сдвиги в освоении спортивной техники. Спортсмены исправляют свои неверные представления, оценивая в новом свете собственные действия после их просмотра на экране.

При оценке качества представления, сформированного на основе собственных ощущений и с помощью анализа, наиболее четко выявляются преимущества просмотра видеозаписи. Представления, возникающие на основе собственных ощущений, в большинстве носят приближенный характер, что выражается в неполноте и их неадекватности. Представления, сформированные средствами современных технологий, более полны и адекватны, степень ошибок тонко дифференцируется. В представлениях четко обнаруживаются причинно-следственные связи, иными словами, студент может сам выявить причины неправильного выполнения упражнения и принять меры по исправлению ошибок.

Видеозапись спортивных упражнений может с успехом применяться на всех этапах формирования двигательного навыка в тесной связи со словесными методами. Каждый из этапов отличается своими специфическими особенностями и приемами. Важно, что для освоения двигательных действий необходимо с самого начала создать правильное представление о технике движений. Все то, что изучается вначале, закрепляется особенно прочно, и впоследствии не требуются усилия для какого-либо переучивания. В процессе создания предварительного представления о движении следует демонстрировать преимущественно образцовое исполнение.

На этапе совершенствования по мере овладения двигательным действием можно моделировать различные игровые ситуации, подразумевающие тактическое использование того или иного приема техники, большое значение нужно придавать анализу движений, выполняемых в различных сочетаниях и в соревновательной обстановке.

Средства видеозаписи и анализа просмотренного могут быть использованы и в подготовке к соревнованиям: для сбора информации о соперниках; для формирования представления о сильных и слабых сторонах в подготовке соперника; для составления тактического плана на предстоящий матч для команды в целом и для отдельных игроков.

Естественно, что использование видеозаписи на каждом занятии нерационально, да это и не нужно. Умелое использование просмотра видеоматериала на занятиях по спортивным играм не только повышает их эффективность, но и способствует повышению познавательных потребностей студентов.

Таким образом, для повышения эффективности восприятия учебного материала, связанного с двигательной деятельностью, исключительно важное значение имеет использование видеозаписи и ее демонстрация.

УДК 796

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ КАК СРЕДСТВО РЕКРЕАЦИИ

Милашук Н. С., Гурина Е. И., Ларюшина С. Г.

УО «Брестский государственный университет»

г. Брест, Республика Беларусь

Проблема недостаточной двигательной активности современной молодёжи в последнее десятилетие приобретает особое значение. Продолжительная гиподинамия – вполне серьёзное заболевание. По своей сути человек создан для движения. А значит движение – основа жизни человека.