

2. Выготский, Л.С. Динамика умственного развития школьника в связи с обучением // Выготский Л.С. Психология развития ребенка. – М. : Смысл, Эксмо, 2004. – 512 с.
3. Гальперин, П. Я. Основные результаты исследований по проблеме «Формирование умственных действий и понятий» / П. Я. Гальперин. – М. : 1965.
4. Мылова, И. Б. Реализация развивающего потенциала теоретических знаний предметной области «Информатика» в начальной школе. Автореф.: дисс. ... канд. пед. наук / И. Б. Мылова. – СПб. : ООО «Академ Принт», 2008, 18 с.
5. Пейперт, С. Переворот в сознании: дети, компьютеры и плодотворные идеи / С. Пейперт. – М. : Педагогика, 2010. – 211 с.
6. Первин, Ю. А. Первые уроки курса «Информационная культура» / Ю. А. Первин // Информатика, № 7, 1996. – С. 3–4.

УДК 796.41:615.625.1

С. В. Мартинович, И. А. Назаренко

г. Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В СМГ

На современном этапе развития физического воспитания студентов специального учебного отделения одной из приоритетных задач его совершенствования является сохранение и укрепление здоровья, повышение уровня функциональных возможностей организма. Для повышения эффективности занятий физическими упражнениями со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, рекомендуется внедрять в учебный процесс инновационные оздоровительные технологии, которые предполагают повышение интереса к занятиям физической культурой.

В рамках исследования влияния оздоровительных методик на организм студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья», была разработана учебно-тренировочная программа на основе двигательной подготовленности, физического развития и функционального состояния.

Интеграция современных физкультурно-оздоровительных технологий в традиционные занятия не противоречит основной программе вузов по дисциплине «Физическая культура» [2, 5]. Одной из эффективных форм занятий является фитбол-гимнастика и оздоровительная гимнастика с применением миниболов. Оздоровительная гимнастика с такого рода инвентарем помогает модифицировать и дополнять стандартные упражнения, тем самым значительно повышая эффективность тренировки в целом. С помощью этих видов мячей активизируется мышечная деятельность обучающихся. Различные исходные положения с мячом при выполнении физических упражнений позволяют изолировать работу отдельных мышц, повысить концентрацию внимания на удержании равновесия при выполнении этих упражнений, активно развивать координацию движений, что способствует улучшению мышечного баланса [3, 4].

Программа занятий, с данным контингентом обучающихся, была построена следующим образом:

1. В подготовительной части занятия традиционные упражнения в движении с использованием фитболов и миниболов:

- разновидности ходьбы;
- разновидности бега.

2. В основной части занятия проходило обучение технике выполнения разнообразным комплексам общеразвивающих упражнений с фитболами и миниболами.

Был использован набор упражнений, подобранных с учетом анатомических особенностей. Этот подход включает работу с мышечными группами от меньших к большим,

обеспечивая планомерное и симметричное выполнение упражнений. Все многообразие упражнений было квалифицировано по анатомическому признаку с целью последовательного и целесообразного освоения разучиваемых тренировочных заданий.

Далее был осуществлен процесс обучения комплексам упражнений узконаправленного характера в соответствии с заболеваниями студентов. Процесс обучения был построен по принципу от простого к сложному с постоянно увеличивающейся нагрузкой и с учетом функционального состояния и физической подготовленности обучающихся.

На данном этапе были проведены:

- разнообразные корректирующие упражнения с фитболами и миниболами из различных исходных положений;

- комплексы упражнений на укрепление мышечного корсета: для мышц рук и плечевого пояса, спины, брюшного пресса, нижних конечностей.

По мере освоения данных комплексов упражнений был использован дополнительный инвентарь (гантели). Данные тренировочные задания были проведены с учетом заболеваний студентов с корректирующим воздействием на организм обучающихся. Техника выполнения упражнений, дозировка и самочувствие студентов контролировалась преподавателем, в зависимости от степени функциональной и физической подготовленности студентов, осваивая предложенные упражнения постепенно, увеличивая нагрузку умеренно с каждым занятием [3].

3. В заключительной части занятия были использованы:

- разнообразные комплексы дыхательных гимнастик (звуковая дыхательная гимнастика, дыхательная гимнастика Стрельниковой и т. д.);

- упражнения стретчинга, объединяющие статические и динамические подходы выполнения, которые направлены на развитие гибкости и повышение эластичности мышц и связок.

Подобная программа занятий должна способствовать формированию правильной осанки, увеличить гибкость и подвижность суставов, развить дыхательную мускулатуру, а также ускорить развитие основных физических качеств и специальных двигательных навыков [2, 5].

Исследование было проведено в сентябре и декабре 2024 года со студентками 1 курса филологического факультета, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Было обследовано 22 человека. В исследовании приняли участие девушки 17–19 лет.

Для мониторинга эффективности данной методики были применены тесты для оценки функционального состояния и физической подготовленности, с учетом показаний и противопоказаний к выполнению обучающимися в специальной медицинской группе [1].

Результаты исследований подтвердили наши предположения. При систематических занятиях оздоровительной гимнастикой значительно улучшилось общее состояние здоровья, улучшились показатели внешнего дыхания, снизилась частота сердечных сокращений (ЧСС) после выполнения нагрузки, стабилизировались показатели артериального давления (АД). По данным показателей физической подготовленности также наблюдаются сдвиги в сторону улучшения, что говорит об укреплении мышечного корсета обучающихся в целом (таблицы 1, 2).

Таблица 1 – Показатели функциональных измерений

Функциональная проба	Значение показателя до применения методики	Значение показателя после применения методики	Прирост в %
1	2	3	4
ЧСС в покое, уд/мин	76	64	–16
ЧСС после нагрузки, уд/мин	142	120	–16

Окончание таблицы 1

1	2	3	4
Проба Штанге, сек	37	43	+16
АД (мм. рт. ст.)	135/85	125/80	8

Таблица 2 – Показатели уровня двигательной подготовленности

Тесты уровня физической подготовленности	Значение показателя до применения методики	Значение показателя после применения методики	Прирост в %
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях за 60 с, (раз)	10	16	+16
Наклон вперед из по- ложения сидя на полу, (см)	12	14	+16
Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 60 с, (раз)	39	45	15
Поочередное разно- именное поднимание рук и ног, из положе- ния лежа на животе за 30 с, (раз)	35	48	+37

Упражнения на различные группы мышц имеют многофункциональное воздействие на организм занимающихся, что способствует оздоровительной направленности занятий и повышению физической подготовленности, улучшению функциональных способностей студентов [4].

Литература

1. Захарченко, О. А. Функциональное состояние организма студенток при занятиях оздоровительной аэробикой Специфические и неспецифические механизмы адаптации при стрессе и физической нагрузке: сборник научных статей IV Республиканской научно-практической интернет-конференции с международным участием (г. Гомель, 15 декабря 2022 г.) / И.О. Стома [и др.]. – Элект. текст. данные (объем 1,6 Мб). – Гомель : ГомГМУ, 2023. – С. 74–77.

2. Назаренко, И. А. Влияние оздоровительных методик на организм студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / И. А. Назаренко, С. В Мартинович. // Актуальные вопросы научно-методической и учебно-организационной работы: традиционные ценности и инновационные технологии в образовании как фактор прогрессивного развития общества [Электронный ресурс]: сборник материалов Республиканской научно-методической конференции (Гомель, 22–23 февраля 2024 г.) / М-во образования РБ, ГГУ им. Ф. Скорины, 2024. – С. 280–282.

3. Назаренко, И. А. Комплексы упражнений с фитболами для самостоятельных занятий: практическое пособие для студентов непрофильных специальностей / сост. : И. А. Назаренко, А. Е. Бондаренко, Ж. А. Зыкун ; Мин-во образования Республики Беларусь, Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 34 с.

4. Назаренко, И. А. Перспективы использования упражнений с миниболами по оздоровительной системе «пилатес» на занятиях физической культурой / И. А. Назаренко, С. В. Мартинович. // Актуальные медико-биологические проблемы спорта и физической культуры: сборник материалов Всероссийской с международным участием конференции (1-2 февраля 2023 года). – Часть 1 / под общей ред. В. В. Горбачевой, Е. Г. Борисенко. – Волгоград : ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2023 – С. 226–229.

5. Назаренко, И. А. Фитбол-аэробика в структуре занятий по физической культуре / Назаренко, И. А., Мартинович // Современное образование: преемственность и непрерывность образовательной системы «школа-университет-предприятие». – 2023. – С. 277–278.

УДК 37.012:37.018

Т. В. Матьюнова, Ю. В. Никитюк, Н. А. Алешкевич

г. Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины

АНКЕТИРОВАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ КАК ЭЛЕМЕНТ ВНУТРЕННЕГО САМОКОНТРОЛЯ

Состояние и пути обеспечения качества высшего образования регулярно обсуждаются в Республике Беларусь как на уровне главы государства, который объявил 2025–2029 гг. пятилеткой качества, так и на уровне Министерства образования. Задачи и основные направления развития национальной системы обеспечения качества образования в современных социально-экономических условиях, ожидаемые результаты и правовой механизм ее реализации определены в Программе развития национальной системы обеспечения качества образования до 2025 года и на перспективу до 2030 года.

Как указано в Методических рекомендациях Министерства образования от 31.12.2024 г. о порядке и периодичности проведения самоконтроля за обеспечением качества образования в учреждениях высшего образования (УВО), основной целью самоконтроля является повышение качества образования и эффективности деятельности УВО, его структурных подразделений, определение соответствия достигнутых результатов по отношению к заданным целям, а также выявление проблемных аспектов, требующих совершенствования.

Наш университет, как и другие УВО, имеющие сертифицированные системы менеджмента качества (СМК), используют разработанные методики и инструменты мониторинга оценки качества образовательной деятельности в рамках внутренних аудитов СМК. Кроме того, в рамках действующей СМК в университете ежегодно проводится анкетирование студентов и магистрантов в целях получения объективной и достоверной информации об организации и состоянии образовательного процесса на факультетах и кафедрах, удовлетворенности обучаемых уровнем предоставляемых образовательных услуг [1].

Результаты опроса обучающихся и сравнительный анализ за прошлые годы позволяют определить сильные и слабые стороны организации образовательного процесса, проблемные места, возникающие в процессе обучения, организации воспитательной работы и научной деятельности студентов [2].

В данной статье мы рассмотрим основные результаты анкетирования студентов нашего университета, которое проводилось в ноябре текущего учебного года, и на основе анализа результатов попытаемся выявить наиболее сильные и слабые стороны организации образовательного процесса, проблемные места, возникающие в процессе обучения с точки зрения самих обучающихся.

В организации и проведении анкетирования принимали участие все факультеты университета. Результаты обрабатывались и систематизировались в разрезе факультетов и специальностей. В опросе приняли участие свыше 670 студентов, что составило 82 % от общего количества обучающихся на 4 курсе.