

2. Воронович, И.Р. Изменение деятельности нейромышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем у детей, больных сколиозом / И.Р. Воронович, О.С. Казарин, О.И. Шалатонина // Ортопедия, травматология и протезирование. – 2004. – № 11. – С. 61-64.
3. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учеб. пособие / Т.П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2018. – 191 с.
4. Бондаренко К.К. Кинезиологические основы выполнения физических упражнений: учеб. метод. пособие / К.К. Бондаренко, Г.В. Новик, А.Е. Бондаренко. – Гомель: ГомГМУ, 2021. – 134 с.
5. Лупандина-Болотова, Г.С. Функциональные нарушения при деформациях позвоночника и методы их коррекции / Г.С. Лупандина-Болотова [и др.] // Вопросы современной педиатрии. – 2015. – № 14. – С. 201–206.
6. Андрюхина, Т.В. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья: учеб. пособие / под общ. ред. Т.В. Андрюхиной. – Екатеринбург: РГППУ, 2019. – 158 с.
7. Цуканов, А.Н. Диагностика статических деформаций позвоночника методом топографической фотометрии в динамике до и после реабилитационных мероприятий у детей школьного возраста / А.Н. Цуканов [и др.] // Проблемы здоровья и экологии. – 2016. – № 3. – С. 44–46.
8. Реброва, О.Ю. Статистический анализ медицинских данных. Применение пакета прикладных программ STATISTICA / О.Ю. Реброва. – М.: Медиа Сфера, 2002. – 312 с.
9. Попов, С.Н. Физическая реабилитация / под общей ред. проф. С.Н. Попова. – 3-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 608 с.
10. Бондаренко, К.К. Динамика функциональных изменений позвоночного столба при сколиозах у детей при применении средств адаптивной физической культуры / К.К. Бондаренко, Д.А. Чечетин, А.Е. Бондаренко // Проблемы здоровья и экологии. – 2022. – Т.19, № 3. – С. 87–92.
11. Чечетин, Д.А. Лечебная физическая культура в коррекции сколиозов различной степени тяжести у детей среднего школьного возраста / Д.А. Чечетин // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки: материалы IV Международной научно-практической конференции. – Гродно: ГрГУ им. Я. Купалы, 2022. – С. 343-348.
12. Чечетин, Д.А. Кинезотерапия при нарушениях костно-мышечного взаимоотношения позвоночного столба у детей среднего школьного возраста / Д.А. Чечетин, Г.И. Нарский // Современные проблемы радиационной медицины: от науки к практике: материалы Международной научно-практической конференции. – Гомель: РНПЦ РМиЭЧ, 2022. – С. 151–152.

УДК 796.011.3:796.41:615.625.1-057.875

Н. В. Швайликова

ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТКАМИ УНИВЕРСИТЕТА

В статье рассмотрены вопросы взаимосвязи здоровья студентов в тесной взаимосвязи с физическим воспитанием. Так как в последние годы эта проблема неоднократно является предметом исследований специалистов в области физической культуры и спорта. Автором описывается особая важность, поскольку только незначительная часть студенческой молодежи является практически здоровым. Приведен пример организации и применения на занятиях по физическому воспитанию со студентками университета нагрузок аэробного характера, как фактора, способствующего укреплению здоровья.

Проблема здоровья неотделима от проблемы человека, она возникает и видоизменяется соответственно движению человеческой культуры. Следует подчеркнуть, что жизнедеятельность человека не может не включать в себя проблему здоровья, так, как только здоровый человек может решить свою историческую миссию на земле.

Организация образовательного процесса по физическому воспитанию в высших учебных заведениях предъявляет высокие требования к педагогам этой дисциплины. Преподаватели должны владеть не только знаниями в области методики дозирования физических нагрузок и воздействие разных видов упражнений на организм студентов, но и разбираться в анатомии, возрастной физиологии, а также занять и понимать о воздействии окружающей среды на организм человека. В исследованиях как отечественных, так и зарубежных авторов последних лет прослеживается тенденция неуклонного снижения уровня физической подготовленности молодежи [1]. В результатах научных исследований последних лет многими авторами отмечаются, снижение интереса к физическому воспитанию у студентов вузов. Основной причиной этого, по-видимому, являются устаревшие методы работы кафедр физического воспитания, снижение требований к воспитанию молодежи вообще, и к физической культуре в частности. Данные проведенных исследований указывают на следующие причины, которые могут ограничивать двигательную деятельность:

- масштабная компьютеризация (социальные сети, доставка продуктов и товаров через интернет, онлайн-оплата, и так далее);
- неблагоприятные факторы окружающей среды (радиационный фон, выбросы перерабатывающих заводов, разрушение озонового слоя земли и многое другое);
- неправильный образ жизни (разнообразие фаст-фудов, вредные привычки, нарушение режима сна и бодрствования);
- ограничения, связанные с пандемией COVID-19 (актуальная проблема сегодняшнего дня).

Опираясь на многочисленные исследования положительного влияние длительных аэробных нагрузок на организм человека, мы пришли к решению о включении в образовательный процесс по физическому воспитанию студентов университета дозированных кардио-нагрузок [2]. Эффективность данного подхода объясняется тем, что основными параметрами кардио-тренировки являются ее интенсивность, длительность и частота, которые вместе определяют объем тренировочной нагрузки. Каждый из этих параметров играет самостоятельную роль в определении тренировочной эффективности, однако не менее важны их взаимосвязь и взаимное влияние. Чем интенсивнее работа, тем напряженнее функциональная активность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ответственных за доставку кислорода работающим мышцам [3, 4].

Сегодня в эпоху глобальной компьютеризации изменяются подходы к организации физической культуры в учебных заведениях, появляется необходимость поиска новых путей, организационно-методических решений, обеспечивающих повышение качества двигательной активности студентов. В учреждении образования «ГГУ им. Ф. Скорины» на кафедре физического воспитания и спорта большое внимание уделяется организации и методике проведения учебных занятий со студентами общих факультетов. Организация и методика учебного процесса со студентами непрофильных специальностей имеет ряд своих особенностей. В ходе теоретического курса по предмету физическая культура, преподаватели кафедры помимо общетеоретических вопросов физического воспитания объясняют студентам насколько важна двигательная активность в жизни каждого человека. Положительные результаты в отношении студентов к физическому воспитанию становятся заметны лишь тогда, когда мы добились заинтересованности самих студентов.

В настоящее время получило распространение такого направления как современные оздоровительные системы особенностью которых является использование адекватных нагрузок преимущественно аэробного характера. Аэробная нагрузка – это перечень упражнений, направленных на развитие выносливости и укрепление сердечно-сосудистой системы. В процессе занятий оздоровительной аэробикой, происходит увеличение общей работоспособности организма человека.

Наше исследование проводилось на базе УО «ГГУ имени Ф. Скорины», в нем приняли участие студентки основного отделения первых курсов факультета физики и

информационных технологий, исторического факультета и юридического факультета в количестве 55 человек.

При организации и планировании работы, структура и последовательность средств и методов корректировалась в зависимости от целевой направленности занятий, уровня физического состояния занимающихся и других факторов. Занятие с применением оздоровительных кардио-тренировок строилось по классической схеме и включало в себя подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть (15–20 мин) – предназначена для подготовки организма к занятию при помощи простых упражнений для отдельных групп мышц (ходьбу и ее разновидности, общеразвивающие упражнения разного характера, бег и упражнения в движении).

Основная часть (35–45 мин) – направлена на развитие физических качеств занимающихся, повышение функциональных возможностей организма, развитию техники движений. Применялись специально подобранные аэробные упражнения (дозированная ходьба в высоком темпе, продолжительный дозированный бег, круговая тренировка по станциям).

Заключительная часть (10–15 мин) – направлена на постепенное снижение нагрузки, приведение организма в относительно спокойное состояние, формирование навыка правильной осанки. Бег в медленном темпе, дыхательные упражнения, упражнения на гибкость и упражнения на расслабление.

Как основной критерий оценки эффективности проведенной нами работы мы использовали:

- частоту сердечных сокращений в покое (ЧСС);
- жизненную емкость легких (ЖЕЛ);
- тест Купера (12 минутный бег, метры).

Предлагаемая нами нагрузка в течении учебного года оказала влияние на физиологические показатели, так ЧСС в покое после эксперимента, в конце учебного года, снизилась на 5 единиц, что говорит нам о том, что произошла рационализация режима работы сердца. Увеличенный объем нагрузок аэробного характера оказал влияние и на жизненную емкость легких – фактический прирост ЖЕЛ достоверно увеличился на 319 мл по сравнению с исходными данными, и в среднем показатель составил 2948,6 мл. В свою очередь мы наблюдали и положительную динамику физической подготовленности в тесте Купера, где зафиксировано преодоленное расстояние в 2000 метров за 12 минут по сравнению с исходными в 1750 метров.

Таким образом аэробная тренировка приводит к повышению фибринолитической активности крови (растворению тромбов), развитию капиллярной сети, улучшению качества просветов сосудов и эластичности капилляров, в результате чего снижается периферическое сопротивление кровотока и уменьшается кровяное давление [5]. Изменения в капиллярной сети происходит не только в мышечной ткани, но и сердечной мышце, головном мозге, печени и других органах, и тканях тела человека. Усиливается способность клеток к усвоению большего количества кислорода и питательных веществ, к удалению продуктов обмена. Как следствие, создаются очень благоприятные условия для протекания обменных процессов в организме. Увеличение размеров сердца и гипертрофия левого желудочка, возникающие в процессе аэробной нагрузки, повышают силу сердечной мышцы. Эти изменения обеспечивают увеличение ударного объема крови, снижение частоты сердечных сокращений. Аэробная работа, как и любая адекватная физическая нагрузка, влияет на иммунную систему, совершенствуя адаптационные возможности, снижая резистентность организма, занимающегося к простудным, инфекционным и другим заболеваниям.

В результате занятий аэробикой происходит укрепление мышц, увеличения их эластичности и выносливости, улучшения подвижности в суставах, что является основой хорошего самочувствия, высокого уровня работоспособности и, следовательно, отличного настроения и оптимистичного настроения, которые вместе с отсутствием заболеваний и недомоганий создают ощущение здоровья [6].

В заключении хочется отметить, что внедрение аэробной нагрузки в учебные занятия студенток, способствуют повышению уровня их физического развития, функционального состояния и физической подготовленности. Занятия с использованием современных

оздоровительных систем способствуют снижению массы тела и значительно улучшают силовые возможности студенток и в достаточной степени развивают гибкость, подвижность суставов, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Но для этого основным положением является систематичность занятий – не менее двух-трех раз в неделю. Комплексный эффект в улучшении состояния здоровья студенток, на наш взгляд, достигается при использовании рационального двигательного режима, включения комплексов аэробных нагрузок как в структуру физкультурного занятия, так и в ежедневную двигательную активность.

Список использованной литературы

1. Всемирная организация здравоохранения. Глобальный план действий ВОЗ по повышению уровня физической активности на 2018–2030 гг.: повышение уровня активности людей для укрепления здоровья в мире. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2018 г.

2. Толстенков, А. Н., Профессиональная прикладная подготовка как средство повышения уровня физической подготовленности студентов / А. Н. Толстенков, К. К. Бондаренко, Н. В. Селиверстова // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: материалы IX Междунар. науч.-метод. конф. / редкол.: Н. А. Красулина и др. – Уфа : Изд-во УГНТУ, 2021. – С. 258–262.

3. Жищенко, А. Н. Физическое развитие и состояние здоровья студентов вузов / А.Н. Жищенко // ФК и здоровье студентов ВУЗов: материалы III международной научнопрактической конференции. – СПб., 2006. – С. 35–9.

4. Щедрина, А. Г. Онтогенез и теория здоровья / А. Г. Щедрина. – Новосибирск : Наука, 1998. – 270 с.

5. Зефирова, Е.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика / Е.В. Зефирова, В.В. Платонова. – СПб: СПбГУ ИТМО, 2006. – 25 с.

6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра-Спорт, Олимпия пресс, 2001. – 94 с.

УДК 378.147:811.111'373.46'243

A. S. Sevdaleva

TEACHING FOREIGN LANGUAGE PROFESSIONALLY ORIENTED VOCABULARY TO STUDENTS OF THE SPECIALTY «COACHING»

The article is devoted to the description of methods of teaching professionally oriented vocabulary to students of the specialty “coaching”. In the work, the following teaching methods are described: the use of sets of exercises grouped according to the lexical topic; use of electronic learning tools (game software simulators, educational gaming applications). Both methods can be successfully combined with each other or with other known methods of teaching professionally oriented vocabulary.

А. С. Севдалева

ОБУЧЕНИЕ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННОЙ ЛЕКСИКЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»

Статья посвящена описанию методов обучения профессионально ориентированной лексике студентов специальности «тренерская деятельность». В работе рассматриваются следующие методы обучения: использование комплексов упражнений, сгруппированных