

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Полоцкий государственный университет»
Новополоцкий городской исполнительный комитет
Белорусское республиканское геронтологическое общественное объединение

УЛИЦА БЕЗ КОНЦА: СТРОИМ ИНКЛЮЗИВНЫЙ ГОРОД

Электронный сборник материалов
Международной научно-практической конференции
к 50-летию Полоцкого государственного университета
и 60-летию г. Новополоцка

(Новополоцк, 3 мая 2018 г.)

Улица без конца: строим инклюзивный город [Электронный ресурс] : электронный сборник материалов Международной научно-практической конференции к 50-летию Полоцкого государственного университета и 60-летию г. Новополоцка, Новополоцк, 3 мая 2018 г. / Полоц. гос. ун-т ; отв. за вып.: Е.Н. Борун. – Новополоцк, 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

Содержит материалы по проблемам социальной инклюзии, подготовке специалистов к работе в условиях инклюзивного образования. В статьях отображена информация о современных ориентирах социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья, о формировании и продвижении стереотипа здорового образа жизни в повседневности, а также представлен опыт Новополоцка, как города, дружественного детям и людям пожилого возраста.

Сборник включен в Государственный регистр информационного ресурса. Регистрационное свидетельство № 3141816819 от 05.11.2018.

Все права на размножение и распространение в любой форме остаются за Учреждением образования «Полоцкий государственный университет» и Белорусским республиканским геронтологическим общественным объединением.

Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещены.

Компьютерный дизайн Н.В. Рожко
Компьютерная верстка С.В. Николиной

211440, ул. Блохина, 29, г. Новополоцк, Беларусь
тел. 8 (0214) 39 40 46, e-mail: n.boreiko@psu.by

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

М. И. Сулейманова, преподаватель кафедры физической культуры Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина

Ухудшение состояния здоровья и функциональных возможностей студентов в вузах требует поиска новых, действенных средств и методов для решения проблемы укрепления психофизического состояния молодежи, формирования здорового образа жизни, и тем самым, оперативной оценки уровня физической подготовленности студентов в процессе физического воспитания [1,2].

Преподавание физической культуры должно осуществляться в настоящее время на основе профессиональных, оздоровительных, педагогических и информационных технологий, которые должны базироваться на овладении новыми методами обучения и компьютеризации образовательного процесса по физическому воспитанию. Для этого необходима разработка технологии преподавания физической культуры, обеспечивающей личностно-ориентированный подход к оценке состояния здоровья обучающихся, расширения диапазона функциональных возможностей организма, а также формирования ценностной ориентации на повышение уровня своей физической культуры [3].

Глава 2 На занятия по физической культуре значительный объем занимает деятельность, которая требует проявления находчивости в неожиданно возникающих ситуациях, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, освоению новых двигательных действий в решении двигательных задач. С каждым годом ищутся методы и средства для развития физических качеств, применяемые по дисциплине «физическая культура».

Глава 3 Применение так называемого тренажера «лестница скорости и координации», представляет собой отличный способ улучшить скорость работы ног, ловкость, координацию движений и скоростно-силовую выносливость. Лестница – это один из самых распространенных и эффективных тренажеров для тренировок во многих видах спорта. Ее используют как для индивидуальных, так и для групповых занятий. Для тренировки специальных спортивных навыков необходимо использовать разнообразие линейных упражнений, делая особый упор на бег и бег вприпрыжку, боковые движения и упражнения с мячом.

Нами были составлены комплексы упражнений на координационной лестнице: в ходьбе, беге, прыжковые упражнения, упражнения в упорах, упражнения с мячом. Работа на лестнице начиналась с постепенного освоения от простых схем движения к сложным. Сначала упражнение выполнялось

медленно, отрабатывалась техника выполнения, далее шла концентрация на быстроту и ритмичность выполнения упражнения. Вся тренировка разбивается на подходы и разы (повторы): 2 - 4 раза прохождения считаются за 1 подход.

На боковые упражнения необходимо сделать 4 повтора (по 2 раза на каждую сторону – влево и вправо). Линейные упражнения (по прямой лицом вперед или назад) могут повторяться только 2 раза, т.к. в них задействовано все тело целиком. Для развития силы ног, немного сгибаются ноги в коленном суставе. Выполняя движение, туловище вперед не наклоняется. Комплексы включались в подготовительной и основной части занятия. В начале и в конце семестра проводилось тестирование скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

Анализ результатов тестирования студентов 1 курса по основным показателям физической подготовленности позволил выявить динамику их развития в течение педагогического эксперимента (таблица).

Таблица – Динамика показателей физических качеств студентов 1 курса

Двигательные качества	Тесты	Результаты						t-Стьюдента	
		Исходные			Конечные			t	P
		\bar{x}	$\pm m$	σ	\bar{x}	$\pm m$	σ		
Скоростные	Бег 100 м (с)	17,4	0,19	0,9	17,2	0,17	0,8	0,8	>0,05
	Бег 30 м (с)	5,43	0,09	0,38	5,4	0,08	0,37	0,21	>0,05
Скоростно-силовые	Подъем туловища за 1 мин. (раз)	42,9	1,45	6,48	47,4	1,43	6,49	2,10	<0,05
	Прыжки в длину с места (см)	157,4	3,9	17,4	161,9	3,6	16,1	0,96	>0,05
Координационные	Прыжки через скакалку за 30 с (раз)	56,1	2,4	10,1	62,4	2,6	10,7	1,78	<0,05
	Челночный бег 4*9 м (с)	11,1	0,18	0,76	10,9	0,17	0,73	0,94	<0,05

Так, в скоростных показателях «бег 100 м» и «бег 30 м» статистически достоверных различий в средних значениях не наблюдалось.

В исходном испытании «прыжок в длину с места» среднее значение равно 157,4±17,4 см, показатель варьировал в пределах от 116 см до 188 см. К концу семестра средний результат составил 161,9±16,1 см, где минимальное значение 128см, а максимальное – 195 см. Разница в показателях скоростно-силовых качеств между студентами 1 курса свидетельствует о том, что большинство использованных упражнений для развития этого качества требует быстрого решения двигательной задачи, мышечных напряжений, а также согласованности движений нескольких частей тела одновременно (рук и ног).

Отмечен статистически достоверный прирост скоростно-силовых показателей мышц брюшного пресса (поднимание и опускание туловища из положения лежа) с $42,9 \pm 6,48$ до $47,4 \pm 6,49$ раза ($t = 2,1$ при $P < 0,05$).

Сравнительный анализ уровня координационных способностей студентов 1 курса в начале и в конце тестовых испытаний позволил установить ряд статистически достоверных различий в показателях «прыжки через скакалку» ($t = 1,78$ при $P < 0,05$). Кроме этого были выявлены и не достоверные различия ($P > 0,05$) в контрольном испытании «челночный бег 4*9 м» ($t = 0,94$).

Охарактеризовать динамику развития качеств и оценить темпы их прироста возможно по показателям физической подготовленности (рисунок). Анализ выявленных данных уровня физических качеств студентов констатирует, что прирост показателей «бег 100 м» составляет 1,23 %, «бег 30 м» – 0,45 %, «прыжок в длину» – 2,95 %, «челночный бег – 1,9 %. Это говорит о том, что изменения в уровне физической подготовленности этих качеств достигается только за счет естественного прироста.

Такие показатели как «подъем туловища» и «прыжки через скакалку» возросли примерно на 10% и говорит о том, что прирост достигается за счет целенаправленной системы физического воспитания

Подводя итог можно отметить, что положительные изменения в показателях двигательной подготовленности студентов 1 курса определяют эффективность процесса физического воспитания в течение учебного года. Результаты исследования показали достоверное улучшение уровня развития физических качеств. Наибольшая разница наблюдается в таких показателях, как скоростно-силовые качества (подъем туловища в сед), и координационных способностей (прыжки через скакалку за 30 с). Необходимо уделять повышенное внимание развитию «отстающих» физических качеств (быстроте).

Лестница скорости и координации является эффективным средством развития двигательных-координационных качеств. Регулярные тренировки на таком тренажере и правильно подобранные упражнения и их дозировка, позволит улучшить координацию движению, повысить частоту движения ног и рук, а также скоростно-силовую выносливость.

Список использованных источников

1. Гзовский, Б. М. Организация физического воспитания студентов / Б. М. Гзовский, В. Н. Кряж. – Минск : Высш. шк., 2001. – 211 с.
2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента : учебник / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2000. – 448 с.
3. Лях, В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10 – 11 классы: для учителей общеобр. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 160 с.