

количество раз)) повысился у 60 % студентов; результат в прыжках через скакалку с вращением вперед изменился в положительную сторону у 35 % испытуемых. Результат в приседаниях улучшился у 30 % занимающихся.

Динамика показателей физической подготовленности студентов позволяет заключить, что применение метода круговой тренировки носит исключительно эффективный характер, оказывает положительное влияние на развитие физических качеств, на функциональное состояние организма, физическую и психоэмоциональную сферу занимающихся.

С. В. Винников

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Атлетическая гимнастика является уникальным видом повышения общей физической подготовленности, силовых способностей и комплексного оздоровительного воздействия. Этот факт подтверждается расширением атлетической гимнастики в физическом воспитании студентов. Для этого были разработаны следующие программы: «Содержание рекреационных занятий атлетизмом со студентами вузов» (И. Г. Виноградов, 2008), «Особенности проведения занятий со студентами 1-го курса средствами атлетической гимнастики с учетом их конституции, двигательной моторики» (Ю. И. Винокуров, 2004), «Система базовой атлетической подготовки студентов» (О. Ю. Давыдов, 2012), «Физическое воспитание студенток специальных медицинских групп на основе силовых упражнений» (С. В. Титов, 2013).

Атлетизм – это обобщающее понятие, которое включает в себя все виды двигательной активности, непосредственно связанные с развитием силы, силовой подготовки и коррекции фигуры занимающихся. В качестве средств атлетической подготовки служат различные силовые упражнения со свободными отягощениями, упражнения на тренажерах, упражнения с эспандерами, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения с весом собственного тела и некоторые другие.

В силу этого атлетическая гимнастика стала одним из наиболее популярных видов двигательной активности, эффективным средством оздоровления студентов. Средства этого вида спорта позволяют в достаточной степени обеспечить не только необходимый объем двигательной активности, но и эффективное развитие силы, общей и специальной выносливости, координации и гибкости. Исходя из требований учебной программы физического воспитания кафедры физического воспитания и спорта МГЛУ основными целевыми установками учебно-педагогического процесса на отделении «Атлетическая гимнастика» являются:

- формирование у студентов устойчивого интереса к занятиям по атлетизму как к фактору здорового образа жизни, развития самодисциплины;
- достижение оздоровительного эффекта у студентов;

- обеспечение оптимального объема двигательной активности с целью поддержания жизненно важных систем организма в нормальном рабочем состоянии, являющееся не менее важной задачей, чем стремление к абсолютным спортивным достижениям;

- контроль физического развития с целью корректировки несбалансированности отдельных мышц и мышечных групп;

- стремление к созданию телосложения, отвечающего эстетическим требованиям гармоничности и пропорциональности тела.

Важной составляющей в достижении поставленных целей, конечно же, является обучение. Студент, занимающийся на отделении «Атлетическая гимнастика», изучает правила техники безопасности, учится правильно определять тип своего телосложения, овладевает рациональной техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений, формирует умения тщательно дозировать нагрузку и восстановительные мероприятия после них.

Важное значение на отделении придается дифференцированному и объективному учету результатов учебного труда студентов. Одним из критериев результативности учебно-воспитательного процесса являются двигательные нормативы государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь. На отделении «Атлетическая гимнастика» в качестве специализированных нормативов выступают упражнения силового троеборья: жим штанги лежа на горизонтальной скамье, приседания со штангой на плечах и становая тяга штанги.

В начале семестра студенты сдают контрольные нормативы, после чего исходя из уровня физической подготовленности и антропометрических данных испытуемым предлагается комплекс упражнений, направленный на развитие силовых способностей занимающихся.

В качестве испытуемых участвовало 18 студентов 1 курса основного учебного отделения набора 2018/2019 уч. года. Анализ результатов показал ощутимую положительную тенденцию в приросте результатов (таблица).

Норматив	Сентябрь 2018 г.	Май 2019 г.
Прыжок в длину с места, см	от 200 до 252	от 205 до 265
Наклон, см	от 15 до 18	от 8 до 20
Бег 30 м, с	от 5,2 до 4,6	от 5,1 до 4,4
Отжимание, количество раз	от 23 до 54	от 34 до 70
Подъем туловища 60 с, раз	от 32 до 54	от 40 до 58
Челночный бег, с	от 10,8 до 9,2	от 10,6 до 8,8
Бег 3000 м, мин	от 16:48 до 13:12	от 15:30 до 12:20
Подтягивание, количество раз	от 0 до 16	от 3 до 24
Жим лежа, кг	от 35 до 72,5	от 50 до 97,5
Становая тяга, кг	от 40 до 80	от 60 до 115
Приседания, кг	от 40 до 72,5	от 50 до 102,5

В зависимости от цели тренировки можно выбрать три вида дозировки.

1. Большое количество повторений (15–30 и более) рекомендуется начинающим, которые хотят избавиться от лишнего жира и улучшить свою фигуру, а также подготовленным спортсменам, которые хотят приобрести более совершенную рельефность мышц. Вес отягощений 30–40 % от максимального.

2. Среднее количество повторений (6–10) используют как новички, так и подготовленные. Эта дозировка является самой рациональной для развития и роста мышечной массы, равно как и для развития силы мышц и выносливости. Вес отягощений 60–70 % от максимального.

3. Малое количество повторений (1–3) выполняют хорошо подготовленные спортсмены для увеличения физической силы и интенсивного развития мускулатуры. Вес отягощений 90–100 % от максимального. По мере тренированности спортсмена меняется и количество подходов:

- а) у начинающих – от 1 до 3;
- б) у подготовленных – от 3 до 6.

Таким образом, все вышеизложенное позволяет сделать вывод, что регулярные занятия студентов средствами избранного вида физической активности в рамках требований учебной программы дисциплины «Физическая культура» приводят к положительной динамике изменений в их функциональном состоянии. На первый план здесь выходит оптимальное планирование педагогом применяемых средств и методов из арсенала избранного вида спорта с учетом их оздоровительной эффективности, что в значительной мере способствует росту мотивации к практическим занятиям, а впоследствии – формированию потребности в физической активности и физическом самосовершенствовании.

Т. А. Глазко, И. А. Лепешинская

ВАРИАНТЫ ДИСТАНЦИОННЫХ ЗАДАНИЙ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

Основой любой образовательной системы является ориентация на высококачественную и высокотехнологичную информационно-образовательную среду. Для ее создания, развития и эксплуатации учреждению образования необходимо полностью задействовать научно-методический, информационный, технологический, организационный и педагогический потенциалы. Учитывая новизну и сложность этой проблемы, ее решение требует экспериментального поиска на основе имеющегося в системе образования опыта работы с информационными технологиями.

С ростом использования информационных технологий и коммуникаций посредством Интернета в донесении материала образовательных программ онлайн-обучение и преподавание стали не просто модным словом в научном мире – во многих учреждениях образовательные модули уже поддерживают