

возможностей и потребностей студентов требованиям государственного заказа на специалистов с высшим аграрным образованием.

Литература.

1. Лубышева, Л. И. Спортсизация в системе физического воспитания : от научной идеи к инновационной практике: монография / Л. И. Лубышева [и др.]. – Москва : НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учеб. для высш. учеб. завед. физкульт. профиля. – 4-е изд. / Л.П. Матвеев – Москва : Спорт, 2021. – 520 с.
3. Фурманов, А. Г. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие / А. Г. Фурманов [и др.]; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. – Минск : РИВШ, 2021. – 492 с.
4. Манжелей, И. В. Физкультурно-спортивная среда образовательного учреждения / И. В. Манжелей // Образование и наука. – 2005. – № 2. – С. 58–70.

УДК 796(378.172:61)

ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕРВАЛЬНО-КРУГОВОГО МЕТОДА НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ ВУЗА

Маслак С.А.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

*В статье дается подробный анализ состояния физической подготовленности студентов, отнесенных по состоянию к специальной медицинской группе, а также сделана попытка оценить эффективность применения на занятиях по физической культуре интервально-кругового метода. **Ключевые слова:** Студенты, физическая подготовленность, беговой тест Купера, педагогический эксперимент, критерии оценки.*

IMPLEMENTATION OF THE INTERVAL-CIRCUIT METHOD AT CLASSES WITH STUDENTS OF THE SPECIAL MEDICAL DEPARTMENT OF A UNIVERSITY

Maslak S.A.

Vitebsk State Order of Peoples' Friendship Medical University,
Vitebsk, Republic of Belarus

*The article provides a detailed analysis of the physical fitness status of students assigned to a special medical group for health reasons. It also attempts to evaluate the effectiveness of applying the interval-circuit method in physical education classes. **Keywords:** Students, physical fitness, Cooper's running test, pedagogical experiment, evaluation criteria.*

Введение. Студенты, отнесенные на основании медицинского осмотра к специальной медицинской группе, имеющие некоторые отклонения в состоянии здоровья, нуждаются в повышенном внимании со стороны преподавателей физической культуры. Необходимость улучшения состояния здоровья, повышение физической работоспособности, функционального состояния дают нам основание к изысканию новых, более эффективных подходов к построению учебного процесса со студентами специального учебного отделения.

Целью данного исследования является выяснение влияния на физическую подготовленность студентов специальной медицинской группы занятий, проводимых по типовой программе для высших учебных заведений, утвержденной Министерством образования Республики Беларусь, а также оценка эффективности применения на занятиях интервально-кругового метода.

Материалы и методы исследований. Для решения поставленных задач мы вначале провели анализ физической подготовленности студентов на протяжении предыдущих двух лет обучения. Критериями оценки послужили данные антропометрических показателей и ряд функциональных тестов: 6-ти минутный беговой тест Купера, поднимание туловища из положения, лежа на спине, отжимание от скамейки, проводимые в начале и конце каждого семестра. Полученные данные свидетельствуют о низком уровне скоростно-силовой подготовленности и в свою очередь низкой работоспособности, при поступлении в вуз. После двух лет занятий значительных улучшений физической подготовленности не отмечено, но некоторые сдвиги прослеживаются. Как показало наблюдение за время сессии и каникул приобретенная физическая подготовленность в значительной степени падает.

Для определения эффективности применения на занятиях по физическому воспитанию со студентами специального медицинского отделения в дополнение к программным требованиям были предложены занятия с использованием интервально-кругового метода. В эксперименте приняли участие студенты в количестве 23 человек (два учебных отделения), которым в качестве задания было предложена следующая схема круга: 1) преодоление препятствия (скамейки) путем перешагивания; 2) отжимание от пола из положения стоя на коленях; 3) ходьба в положении полного приседа на расстоянии 10-12 метров; 4) ходьба по перевернутой скамейке с соблюдением равновесия; 5) наклоны в перед из положения сед на гимнастическом мате; 6) передвижение в колонах с передачей набивного мяча в парах; 7) броски набивного мяча от груди из

положения сидя на гимнастическом мате в парах; 8) передвижение вдоль гимнастической скамейки с опорой на руки.

Каждое упражнение выполнялось по 20-30 секунд с интервалом на отдых 60-80 секунд. Темп для выполнения определялся индивидуально для каждого студента в зависимости от физической подготовленности. Начало каждого следующего упражнения определялось пульсом, который не должен превышать 110-130 ударов в минуту, а также с учетом субъективной оценки готовности к выполнению следующего упражнения. Контрольная группа занималась по общей программе физического воспитания для высших учебных заведений. Направленность учебных занятий в обеих группах была направлена на развитие скоростно-силовых показателей. Педагогический эксперимент проводился в течение одного семестра. В начале и конце эксперимента мы проводили тестирование физической работоспособности с помощью теста Купера (преодоление максимального расстояния ходьбой или легким бегом за 6 минут)

Результаты исследований. 6-ти минутный тест по определению уровня физической работоспособности показал, что перед началом педагогического эксперимента показания были практически одинаковым. В конце эксперимента показатели в экспериментальной группе были достоверно выше исходных данных и данных контрольной группы. Состояние функциональных способностей организма в экспериментальной группе (у отдельных студентов) относительно контрольной были также выше по результатам дополнительных контрольных испытаний. Также в результате анонимного опроса ряд студентов отметили субъективное улучшение своего состояния здоровья. Оценивая занятия по интервально - круговому методу абсолютное большинство студентов высказались как интересные содержательные, способствующие повышению физической работоспособности и функционального состояния. Результаты нашего исследования позволяют нам сделать следующие выводы.

Заключение. Занятия по физическому воспитанию, проводимые со студентами специального медицинского отделения по общей программе для вузов малоэффективны. При индивидуальной дозировке физической нагрузки и соответствующем контроле самочувствия студентов можно варьировать разнообразием средств и методов на занятиях. Мы считаем возможным применение интервально-кругового метода в дополнение к общим занятиям по общей программе, применяемой для вузов.

Литература.

1. Маслак, С. А. Физическая культура и спорт в современном социуме [Электронный ресурс] материалы Международной научно-практической конференции, Витебск, 19 мая 2023 г. / С. А. Маслак // УО ВГАВМ; редкол.: Н. И. Гавриченко (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГАВМ

2. Меркулова, И. В. Эффективность методики спортивно-оздоровительной тренировки студенток вуза в структуре годичного цикла профессионального образования: автореф. дис... канд. пед. Наук : 13.00.04 / Меркулова И. В. – Тула, 2011. – 20с.

3. Мифтаков, Р. А. Педагогические технологии в физическом воспитании студенческой молодежи / Р. А. Мифтаков // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. – 2018. – № 2. – С. 155–158. Андриященко Л. Б. Физическая культура и студенческий спорт в социально-экономических условиях: современный взгляд точки роста / Л. Б. Андриященко, С. И. Филимонова // Теория и практика физической культуры.

4. Перова, Г. М. Современные направления системы преподавания физической культуры в вузе / Г. М. Перова, А. А. Аникин, Т. С. Аникина // Педагогическое образование и наука. – 2020. – № 2. С. 109-111.

5. Пешкова, Н. В. Управление развитием студенческого спорта в вуз как научно-педагогическая проблема / Н. В. Пешкова // Теория и практика физической культуры, 2017. – № 9. – С. 89-91.

УДК 378.172:159.9

ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Маслак С.А.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

*В статье мы попытались выяснить на сколько популярно заниматься своим физическим развитием и самосовершенствованием. Мы определили существующие проблемы в отношении студентов к своему здоровью и пути их решения. Предложили практические рекомендации по решению данных проблем. **Ключевые слова:** Студент, здоровый образ жизни, физическое развитие.*

STUDENTS' ATTITUDE TOWARDS HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLE

Maslak S.A.

Vitebsk State Order of Peoples' Friendship Medical University,
Vitebsk, Republic of Belarus

*In the article, we tried to find out how popular it is to pursue your physical development and self-improvement. We identify existing problems in the students' attitude to their health and ways of solving them. We suggest practical recommendations for addressing these issues. **Keywords:** student, healthy lifestyle, physical development.*