

2. Кузьмина, И.А., Бизунков, А.Б. Использование обучающих тестов системы moodle для обучения иностранным языкам / И.А. Кузьмина, А.Б. Бизунков // Лингвокультурное образование в системе вузовской подготовки специалиста: сб. науч. тр. / Брест. гос. ун-т имени А.С. Пушкина; под общ. ред. В.Ф. Сатиновой. – Брест: БрГУ им. А.С. Пушкина, 2016. – С. 365–370.
3. Каплун, О.А. Особенности обучающего тестирования и возможности его использования на занятиях по иностранному языку в вузе / О.А. Каплун // Вестник Бурятского государственного университета. – 2010. – № 15. – С. 181–185.
4. Минеева, О.А., Даричева, М.В. Организация тестирования в системе moodle при обучении иностранному языку / О.А. Минеева, М.В. Даричева // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. – 2016. – № 3(13). – С. 81–86.
5. Сеногноева, Н.А. Тесты учебной деятельности как средство изучения нового материала / Н.А. Сеногноева // Интерактивная наука. – 2017. – №9(19). – С. 46–48.
6. Bae, C.L. Investigating the testing effect: Retrieval as a characteristic of effective study strategies / C.L. Bae [a. o.] // Learning and Instruction. – 2019. – Vol. 60. – P. 206–214.
7. Karpicke, J.D. Retrieval-Based Learning: A Decade of Progress / J.D. Karpicke // Learning and Memory: A Comprehensive Reference / ed. J.H. Byrne. – Elsevier Ltd., 2017. – P. 487–514.
8. Karpicke, J.D. Retrieval Practice Produces More Learning than Elaborative Studying with Concept Mapping / D. Karpicke // Science. – 2011. – Vol. 331. – P. 772–775.
9. Paul, A.M. A new vision for testing / A.M. Paul // Scientific American. – 2015. – Vol. 313. – No.2. – P. 54–61.

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Маслак С.А., Серета А.В.
Витебск, ВГМУ*

Современное развитие Республики Беларусь связано с модернизацией в сфере образования, которая в первую очередь затрагивает проблемы формирования человека и гражданина, интегрированного в современное общество. Успешным в различных областях жизнедеятельности может быть человек, который ориентирован на здоровый образ жизни. Студенческая молодежь является особой социальной группой общества, процесс подготовки которой к квалифицированному профессиональному труду стал видом сложной, напряженной деятельности. Физическая культура и спорт, как необходимый элемент этой деятельности, выступают мощным средством социального становления личности студента, активным фактором совершенствования индивидуальных качеств. В современном мире прослеживается тенденция массовой заинтересованности к занятиям физической культурой, сохранению и укреплению как индивидуального, так и общественного здоровья. Развитие физических возможностей студента неотделимо от функционирования его личностных характеристик. Однако одной из актуальных

проблем в настоящее время является привлечение студентов, в частности студентов медицинского университета, к систематическим занятиям физической культурой по месту жительства в условиях общежития.

Цель работы – выявить круг интересов студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом по месту жительства и определить степень влияния регулярных занятий физическими упражнениями на функциональное состояние организма занимающихся.

Материал и методы. В исследовании приняло 69 студентов 1-3 курсов лечебного и фармацевтического факультетов проживающих в общежитиях ВГМУ. Среди студентов был проведен опрос, в котором предлагалось дать оценку и высказать свое мнение о состоянии данной работы, перспективах развития основных направлений массовой физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства.

Результаты и их обсуждение. Статистическая обработка данных ответов позволила нам получить реальную картину состояния данной работы.

Выяснилось, что довольно большой контингент студентов 21,3% регулярно никогда не занимались физической культурой, лишь около 10% студентов посещают организованные занятия (секции, группы здоровья), большой процент студентов предпочитает заниматься дома 26,3 %, на спортивных площадках в вечернее время. К основным предпочитаемым формам самостоятельных занятий физической культурой и спортом респонденты относят медленный бег, ходьба, различные спортивные игры (футбол, волейбол, пионербол и т. д), небольшой процент ходьба на лыжах в выходные дни. Широко распространены занятия общеразвивающими упражнениями в условиях студенческого общежития, тренажерных залах.

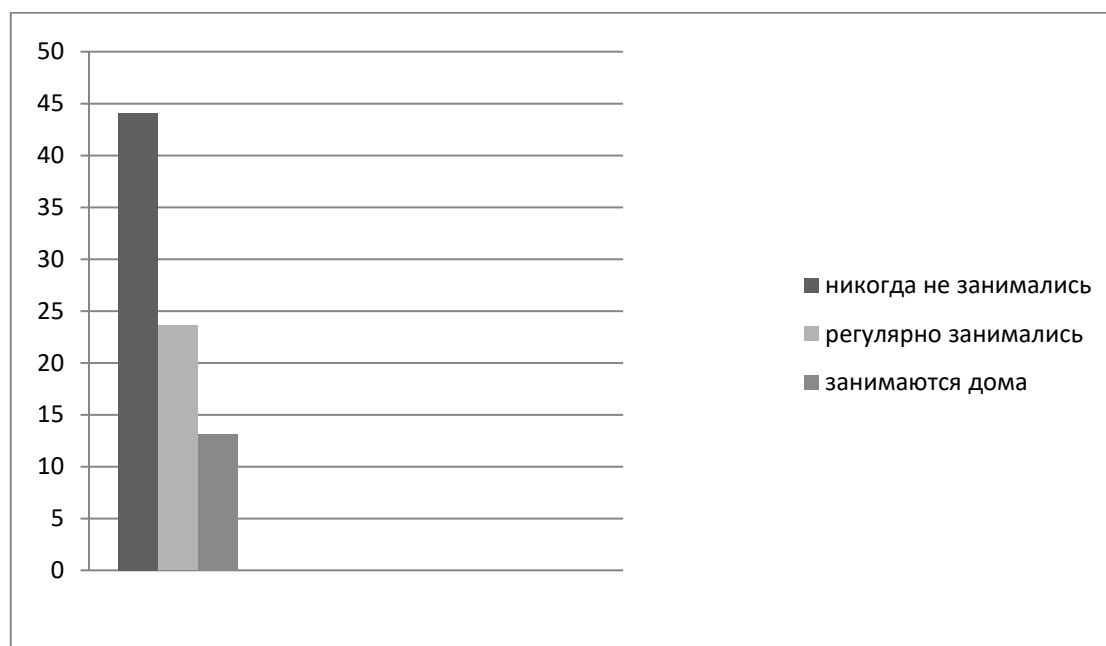


Рисунок 1 – Процентное соотношение занимающихся физической культурой

Также, студенты указали на ряд причин, которые препятствуют более активно заниматься физкультурой и спортом. На первое место опрошенные ставят катастрофический недостаток свободного времени (44,1%), далее большой объем учебного материала, который нужно освоить самостоятельно (23,6%), Одной из причин является недостаточность спортивных залов, и наличия свободного времени в них для самостоятельных занятий по интересам (13,1%), отсутствие бассейна (7%).

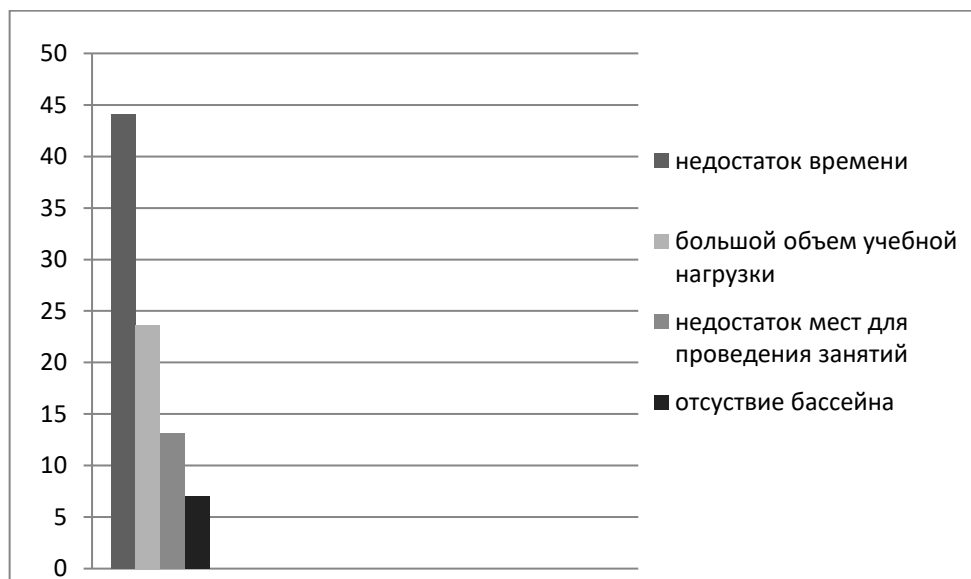


Рисунок 2 – Процентное соотношение причин препятствующих занятиям физической культурой

Данные опроса и существующая система контроля за физическим здоровьем, двигательной активностью студентов, которые регулярно занимаются теми или иными физическими упражнениями (кроме обязательных учебных занятий) показали положительные сдвиги показателей физического здоровья, улучшения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также уровня общефизической подготовленности и работоспособности (согласно данным сдачи контрольных нормативов по физической подготовленности).

Заключение. В последние годы прослеживается тенденция к возрастанию роли самостоятельных занятий физической культурой и спортом по месту жительства, как средства, существенно влияющего на улучшение умственной работоспособности, развития физических качеств, умений и двигательных навыков, резистентность организма студентов первых трех курсов. При организации таких занятий необходимо совершенствовать в первую очередь, содержание и систему организации физической культуры в местах проживания, выявление и широкое внедрение по месту жительства массовых форм и методов физического воспитания, отвечающих интересам и потребностям студентов.

Список литературы

1. Смагин, Н. И. Физическая культура в жизни студента / Н. И. Смагин // Инновационные педагогические технологии: материалы международной научной конф. – Казань. Бук., 2014. – С. 34-79.
2. Буханов, В. Л. Оценка уровня мотивации, активности и самочувствия во время занятий физкультурой у студентов / В.Л. Буханов // Ярославский педагогический вестник. – Ярославль, 2012. – С. 78–79.
3. Беляничева, В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В. В. Беляничева, Н. В Грачева // ФКиС : интеграция науки и практики. Вып. 2. – Саратов : Наука, 2009. – 6 с.

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ И БЕГА С РАЗЛИЧНОЙ ИНТЕНСИВНОСТЬЮ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

*Маслак С.А., Ланно В.А.
Витебск, ВГМУ*

Здоровье студентов - социально значимая ценность общества, важнейшее условие успешной реализации профессиональных знаний, мастерства, творческой активности и работоспособности будущих специалистов в области медицины. Учебный процесс в подготовительном и основном медицинских отделениях должен быть направлен преимущественно на выполнение основных задач, направленных на укрепление здоровья.[1] Оказывать содействие правильному физическому развитию, повышению функционального состояния организма, физической и умственной работоспособности, развитию двигательных умений и навыков, воспитывать морально-волевые качества, интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и внедрения ее в режим дня. Направленность учебного процесса должна иметь ярко выраженный эмоциональный и оздоровительный характер.[3]

Цель работы – проанализировать физическую подготовленность и работоспособность студенток 1-2 курсов лечебного факультета ВГМУ. Также, изучить влияние оздоровительной ходьбы и бега с различной частотой шагов и интенсивностью на показания функций сердечно-сосудистой системы, влияния беговых нагрузок на изменения результатов контрольного норматива в беге на 1000 метров.

Материал и методы. В данном эксперименте приняли участие студенты 1-2 курсов лечебного факультета основной медицинской группы в количестве 76 человек. Для оценки уровня физической подготовленности использовали данные принятия контрольного норматива в беге на 1000 метров. Физическую (аэробную) работоспособность определяли проведя 12 - минутный беговой тест К. Купера. [2]