

дополнение к восполнению пробелов в существующей организации практической подготовки. При этом у преподавателей и обучаемых появляется возможность без вреда для здоровья и жизни, а также без вреда для оборудования многократно воспроизводить различные ситуации; научиться определять предаварийные ситуации и выработать навыки по их предотвращению, что в конечном итоге послужит повышением экономичности и безопасной эксплуатации оборудования.

#### Список литературы

- 1 Донская А.Н. Тренажеры на базе ЭВМ для оперативного персонала ТЭЦ / Энергетик. – 1995. – № 5. – с. 28.
- 2 Официальный сайт группы компаний Транзас [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.transas.ru>. – Дата доступа: 05.03.2011.

УДК 378.147

### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРОВ**

**В.Ф. Орлова**

Могилевский государственный университет продовольствия  
г. Могилев, Республика Беларусь

Одной из важных задач учебного процесса по физическому воспитанию в высших учебных заведениях является укрепление здоровья студентов, повышение уровня их физического развития, физической подготовленности, а также функциональных возможностей организма.

Для более качественного проведения учебного процесса с группами специального медицинского отделения в МГУП построен спортивный зал в общежитии, который оборудован множеством тренажеров.

Применение тренажеров в оздоровительных и лечебных целях позволило существенно расширить вариативность средств и методов физической культуры и повысить при этом не только оздоровительную, но и лечебную эффективность проведения занятий.

Преподавателям важно учитывать диагноз заболевания при физических нагрузках и подборе упражнений.

Перед работой на тренажерах после 15-20-ти минутной разминки студентами отводится время на выполнение упражнений на внимание, дыхательных упражнений, комплексов упражнений по заболеваниям, упражнений с фитболами и т.д.

Работа на тренажерах строится по принципу круговой тренировки. Основная задача занятия, развитие силовой выносливости, так как тренажеры в основном силовой направленности.

Обязательным условием в подборе упражнений является вовлечение в работу всех основных групп мышц. Отягощение подбирается таким образом, чтобы можно было выполнить необходимое количество повторений.

Работа выполняется в среднем темпе не более 8-10 повторений на каждом тренажере, а для начинающих с минимальным весом, постепенно увеличивая вес и количество повторений. После каждого тренажера отдых с выполнением дыхательных упражнений в движении. В процессе занятия контролируется частота сердечных сокращений. Постепенно увеличивается количество подходов на каждый тренажер.

Частота пульса является существенной характеристикой функционирования системы кровообращения. Норма пульса в состоянии покоя 60-80 ударов в минуту. На частоту сердечных сокращений влияют положение тела – стоя, сидя или лежа, выполняемые упражнения, нервное возбуждение, прием пищи и прочее. Если тренировочный процесс

организован правильно, то у этого показателя должна быть определенная тенденция к снижению. Должно уменьшаться также время, за которое пульс возвращается после нагрузки к исходному состоянию.

С помощью, так называемой ортостатической пробы можно проверить степень восстановления организма после тренировочной нагрузки. Наследующее утро после тренировки нужно считать пульс лежа, затем сидя и стоя. Переход из одного состояния в другое должен быть медленным. Разница между контрольными измерениями во всех трех пробах не более 12 ударов свидетельствует о нормальном восстановлении организма, а разница более 12 ударов – сигнал о неполном восстановлении после нагрузок.

Таким образом, тренажеры способствуют формированию положительной психоэмоциональной мотивации приобщения к физической культуре и массовому спорту.

Данная методика организации проведения занятий помогает более эффективно проводить учебный процесс по физической культуре в специальной медицинской группе.

УДК 378

## **ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД ПРИ НАУЧНОЙ РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ**

**В.Ф. Пелевин**

Могилевский государственный университет продовольствия,  
г. Могилев, Республика Беларусь

Практико-ориентированный подход при научной работе со студентами заключается в формировании у студента навыков выполнения научной работы на уровне современных требований к ее практической применимости. Студенты могут участвовать в ВУЗе под руководством преподавателя в научной работе как при написании докладов, статей, курсовых и дипломных проектов, так и при проведении патентного поиска и создании изобретений, изучении и анализе различных теоретических и практических вопросов.

В реализации практико-ориентированного подхода большую роль играет тот уровень образования и те дисциплины, которые студент изучает в ВУЗе, их научной и практической направленности на семинарах и практических занятиях, в научных акцентах при выполнении курсовых и дипломных проектов. Применение научного подхода говорит о готовности студента эффективно применять полученные теоретические знания на практике. Это требует от преподавателя адекватных методов обучения (практико-ориентированного обучения), позволяющих развивать самостоятельный творческий подход студента к решению возникающей практической задачи, которая не решается на данный момент или на данном уровне, а искать решение на базе полученных теоретических знаний. При этом необходимо осуществлять отбор учебного материала для поднятия заинтересованности студентов в его изучении на уровне применимости в научных исследованиях. Практико-ориентированное обучение студента научной работе должно проходить по современной технологии обучения с приобретением студентами научного опыта, что также должно способствовать повышению мотивированности студента в приобретении профессиональной компетентности, формированию личностных качеств, необходимых для будущей профессиональной деятельности, приобретению знаний и опыта по своей специальности. Поэтому желательно привлекать студента к выполнению реальных научно-практических работ в плане своей специальности.

В рамках практико-ориентированного обучения развивается внутренняя мотивация студента, в плане возможности свободного выбора способа решения поставленной задачи, что дает ощущение собственной компетентности и ответственности за результат.

Целью практико-ориентированного обучения является интенсификация процесса приобретения знаний, умений, профессиональных компетенций. В ходе практико-