

- создать круглосуточную поддержку студентов всех форм обучения;
- организовать новые формы взаимодействия в процессе обучения, в результате которых происходит изменение содержания и характера деятельности обучающего и обучаемого;
- обеспечить доступ к дополнительным информационным материалам, что, безусловно, способствует получению, достаточно высокого уровня образования;
- повысить скорость овладения студентами объемом и содержанием передачи учебной информации;
- обеспечить объективность, регулярность и оперативность диагностики знаний и умений обучающихся;
- обеспечить самостоятельное овладение знаниями и умениями, что создает условия и стимулы для овладения навыками самостоятельной работы и самообучения;
- повысить интерес к изучаемой дисциплине за счет предоставления современных сервисов для получения знаний, возможности обсуждать учебные материалы с обучаемыми и преподавателями своего курса или учреждения;
- обеспечить учет, контроль и планирование обучения на уровне учебного заведения, учебной группы, каждого студента.

Библиографический список

1. Кириллов, Ю. И., Закирова, А. Р. Инновационные технологии в учебном процессе УрГУПС. //Инновационный транспорт. – 2014. – № 2 (12). – С. 65 – 71.

Вашляева И.В., Воловик Т.В.

Уральский государственный
экономический университет,
г. Екатеринбург, Россия

К МЕТОДИКЕ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ, СТРАДАЮЩИХ ОСЛАБЛЕННЫМ ЗРЕНИЕМ

Аннотация. Физическое и психическое здоровье студента специальной медицинской группы необходимо рассматривать как процесс, изменяющийся под влиянием физического воспитания.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, методика восстановления зрения.

Общая характеристика содержания и структура методики учебного процесса, используемого на кафедре физического воспитания УрГЭУ со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе, уже были указаны в предыдущих сообщениях (Т.В. Воловик, Е.В. Чапалда, 2014).

Основу этой методики составляли: осенние (сентябрь) и весенние (май) занятия на открытом воздухе, комплексность, умеренная интенсивность нагрузки с волнообразным ее распределением на уроках, подбор упражнений, способствующих оптимальному воздействию на органы зрения, а также органичное сочетание оздорови-

тельной и педагогической направленности занятий с проведением повседневного контроля за реакцией организма занимающихся.

Как уже было отмечено, работа на уроках в зале гимнастики с использованием гантелей, гимнастических палок, фитболов, степ-платформ проводится главным образом на умеренном функциональном фоне (частота пульса 120-140 ударов в минуту), что обеспечивает относительно более длительную непрерывность работы и является весьма важным фактором функционального и физического развития занимающихся.

В настоящее время в трудах отечественных и зарубежных специалистов в основном сформировалась методика проведения занятий по физическому воспитанию со студентами с ослабленным здоровьем. [1]

Предлагаемые материалы следует рассматривать в плане расширения имеющихся методических сведений. В ходе нашей педагогической практики с группами студентов общей численностью до 50 человек была опробована методика восстановления зрения по Бейтсу, вполне оправдавшая себя в последующей работе.

Бейтс считает, что нервный темперамент, имеющий тенденцию к психическому и умственному напряжению, является причиной большинства серьезных недостатков зрения. Ключевым положением метода Бейтса является релаксация (расслабление) [2].

Следует обратить внимание студентов, что любой фактор, не только психический, но физический, могущий вызвать напряжение мышц глаз, является потенциальной причиной нарушений зрения.

Многие врачи, практикующие естественную терапию, обнаружили, что воспалительные состояния глаз, такие как конъюнктивит, воспаление радужной оболочки глаза и т.д., следует рассматривать не как болезни, поражающие только глаза и ничего более, а как симптом общего дисбаланса организма вследствие чрезмерного потребления сахара, белка и т.д.

Конечно, ясно, что психическое напряжение и неправильное питание нарушает нормальную доставку крови и нервной энергии к глазам, но есть чисто механические причины такого нарушения. Главная причина нарушения нормального снабжения кровью и нервными импульсами кроется в мышцах шеи.

Если эти мышцы находятся в сокращенном, напряженном состоянии, то они действуют на шейные позвонки, затрудняя нормальное действие нервов, «обслуживающих» глаза.

Следовательно, во всех случаях нарушения зрения необходимо убедиться в том, что мышцы задней части шеи полностью расслаблены, что нет никаких нарушений в позвоночнике.

Упражнения для восстановления зрения включаются в заключительную часть занятия.

Учим студентов снимать напряжение с глаз с помощью пальминга-биофарара глаз, для этого растираем ладони и прикладываем к закрытым глазам, не оказывая давление на глаза. В это же время стараемся не задерживать мысли на чем-то важном, серьезном. Мозг тоже должен отдыхать. Можно представлять себя в какой-то спокойной, приятной обстановке. После пальминга выполняются 9 упражнений для

мышц глаз, весь комплекс выполняется за 10-15 минут, очень неспешно с перерывами на отдых (быстрое моргание).

Многолетний опыт работы показал, что формирование спортивных двигательных навыков средней и высокой сложности у студентов, страдающих ослабленным зрением и отнесенных к специальным медицинским группам, имеет свои особенности. Указанные обстоятельства предопределяют необходимость поисков эффективных методических приемов, облегчающих и ускоряющих процесс оздоровления и становления новых двигательных координаций. Использование методики восстановления зрения повышает самооценку студентов и дает положительные результаты при систематическом выполнении упражнений.

Библиографический список

Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры / Г.И. Погадаев. – М., Дрофа, 2008. – 316 с.

Восстановление зрения. Лучшие методики: от У. Бейтса и М. Корбетт до В. Жданова и М. Норбекова / под ред. Смирновой М.В. – Издательство Вектор, 2011.

Власенко А.И., Кузнецова Л.В.

Иркутский национальный исследовательский
технический университет
г. Иркутск, Россия

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ПЕРСПЕКТИВЕ СТРОИТЕЛЬСТВА БАССЕЙНА В ВУЗЕ

Аннотация: В данной статье был изучен вопрос отношения студентов к строительству бассейна в техническом университете и выявление интереса к занятию физической культурой и спортом в нем.

Ключевые слова: физическая культура, бассейн, здоровье студентов, аквааэробика, сколиоз.

В современном обществе всё более актуальной становится проблема здорового образа жизни. Студенты, самая активная часть молодёжи, занимаются спортом не только в стенах вуза, но и самостоятельно или под руководством личного тренера. Сейчас активно ведется строительство бассейнов в высших учебных заведениях РФ, согласно проекту «500 бассейнов» партии «Единая Россия» [3].

Большую часть времени человек проводит в сидячем положении, а это зачастую приводит к ухудшению здоровья и осанки. С помощью плавания корректируют сколиоз, приобретённый, чаще всего, в юном возрасте. Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. Специфическая особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиенически-оздоровительная, прикладная и спортивная ценность [2]. Занятия физической культурой в бассейне благотворно влияет на укрепление сердечнососудистой сис-