

7. McCallum, G. P., 101 word games: For students of English as a second or foreign language. – Oxford: Oxford University Press, 1980. – P. 162.
8. Nixon, C., Tomlinson M., Primary Grammar Box. – Cambridge University Press 2003. – P. 120.
9. Oxford: Advanced Learner's Dictionary of Current English, editor Jonathan Crowther. – Oxford University Press, 1995. – P. 1430.
10. Redson, Ch., Cutting Edge Starter, Teacher's Resource Book. – Pearson Education, 2002. – P. 191.
11. Rixon, S., How to use games in language teaching. – London: Macmillan Publishers Ltd, 1981 – P. 137.
12. Thornbury, S., How to teach grammar. – Longman, 2006 – P. 182.
13. Wright, A., Betteridge, D., & Buckby, M., Games for language learning (new ed.), Cambridge: Cambridge University Press, 1994 – P. 212.

Материал поступил в редакцию 13.09.12

#### PREDKO T.I. Games in training to the english grammar

The classification of games is given in the article. Due to this classification students can practice different idiomatic patterns in speaking. At the end of the article there are two games for practicing the Past Simple Tense.

УДК 796

Кудрицкий В.Н.

### ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРОВ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЯХ

**Введение.** В XXI веке особое внимание должно отводиться физической культуре, которая выступает как основное доступное и эффективное средство укрепления здоровья человека.

Важность организации учебного процесса будет заключаться в том, что учебный процесс необходимо организовывать так, чтобы он был более привлекательным, эмоциональным, разнообразным в выборе форм, средств и методов.

Особое место должно отводиться внедрению в учебный процесс инновационных технологий, направленных на более эффективное развитие физических качеств и совершенствование специальных навыков у студентов.

С этой целью в условиях вуза необходимо создавать современные тренажерные залы, доступные для занятий всех желающих, а для дополнительных занятий во внеурочное время мини тренажерные залы при общежитиях.

Использование таких методик в учебном процессе – одно из перспективных направлений для совершенствования занятий по физическому воспитанию студентов по состоянию здоровья, зачисленных в основное и подготовительное учебные отделения, в специальную медицинскую группу и группу ЛФК.

Такое направление создает предпосылки для целенаправленной подготовке студентов к выполнению зачетных нормативов на более качественной основе.

Изучение состояния проблем в отечественной и зарубежной библиографии показывает, что использование в учебном процессе современных технологий дает возможность эффективно воздействовать на нервно-мышечный аппарат занимающихся путем локального воздействия на отдельные мышечные группы, на увеличение моторной плотности занятий за счет уменьшения простоев и многократного повторения упражнений.

**Применение тренажеров в оздоровительных и лечебных целях.** Тренажер – техническое устройство или приспособление, предназначенное для воспитания и совершенствования двигательных качеств, профессионально-прикладных умений и навыков, а также медицинской реабилитации.

Тренажеры, используемые в оздоровительных и лечебных целях, в последнее время получили широкое распространение. Их применение позволяет существенно расширить вариативность средств и методов физической культуры и повысить при этом не только оздоровительную, но и лечебную эффективность.

Возможность строгого дозирования физической нагрузки и направленного воздействия на определенные мышечные группы

позволяют с помощью тренажеров избирательно влиять на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, опорно-двигательный аппарат. В этой связи они рекомендуются в профилактических и лечебных целях при ишемической болезни, вегето-сосудистой дистонии, хронических неспецифических заболеваниях легких, артритах, артрозах.

Физическими упражнениями на тренажерах можно заниматься только с разрешения врача. Оценка состояния здоровья производится общепринятыми клиническими методами, включающими анамнез, осмотр, исследования внутренних органов (электрокардиография, анализы мочи, крови, рентгеноскопия грудной клетки). При необходимости назначается консультация профильных специалистов. На основании полученных данных составляется заключение о состоянии здоровья и в случае отсутствия противопоказаний оформляется допуск к занятиям.

Направленность физических упражнений зависит от задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе.

В связи с ростом сердечно-сосудистых заболеваний, ставится задача их профилактики нелекарственными методами, в числе которых физическая тренировка занимает одно из ведущих мест. Повышение точности дозирования физических нагрузок особенно важно для студентов, имеющих слабое физическое развитие и физическую подготовленность.

В настоящее время наиболее распространенным является положение о преимущественном использовании в программах профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, в частности, ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда, упражнений аэробной направленности. Для предупреждения ишемической болезни сердца важным является изучение влияния физических упражнений различной направленности на коронарный кровоток, доставку миокарду кислорода и его потребление, а также исследование взаимосвязи этих факторов с аэробной и анаэробной физической работоспособностью занимающихся.

Для стимуляции анаэробной работоспособности объем упражнений для лиц с различным уровнем физической подготовленности неодинаков.

Аэробный режим работы легче обеспечить на велотренажере, беговой дорожке, гребном тренажере. При их отсутствии аэробный режим работы можно создать и на других тренажерах, за счет выполнения упражнений круговым методом (поочередно на нескольких тренажерах) с длительностью каждого упражнения не менее 3-х минут. Темп движений должен быть естественный, а величина сопротивления – незначительная, особенно для лиц с низкой физиче-

Кудрицкий Владимир Николаевич, кандидат педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Беларусь, БрГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.

ской подготовленностью.

При выполнении упражнений с большим сопротивлением наблюдается выраженный статический момент и явление натуживания, что крайне нежелательно для людей этой категории. Кроме того, использование малых грузов и незначительного сопротивления предупреждает травмы мышц и связок. Использование небольших грузов обеспечивает возможность длительного выполнения упражнений в условиях устойчивого потребления кислорода.

Смешанный и аэробно-анаэробный режим работы при упражнениях на велотренажере достигается при максимальной и близкой к ней частоте педалирования, а на беговой дорожке – скоростью бега в течение 30–40 с. Такой режим работы можно создать при выполнении упражнений скоростного, силового и скоростно-силового характера.

Контроль за правильностью подбора мощности нагрузки на тренажерах и вспомогательных устройствах осуществляется по показателям частоты сердечных сокращений (ЧСС).

С целью эффективной организации учебного процесса в подготовительную часть занятия (20–25 мин) включают упражнения на растягивание мышц нижних и верхних конечностей, увеличивающих амплитуду движений в суставах: упражнения на месте и в движении, маховые движения рук с веревочными эспандерами при минимальном сопротивлении.

Особенностью выполнения упражнений на тренажерах у этой категории людей является преимущественное включение в основную часть занятий специальных упражнений положительно воздействующих на позвоночный столб, суставы, большие мышечные группы. Это могут быть тренажеры, обеспечивающие разгрузку позвоночника (джейфулл, вис, трапеция), исключение массы собственного тела (упражнения лежа на полу с гимнастическими снарядами) и др.

Занятия рекомендуется проводить групповым методом. При этом в работу последовательно включаются мышцы ног, спины, живота, рук.

Тренировочные занятия в дневное или вечернее время рекомендуется проводить не ранее, чем через 2–3 часа после еды. После легкого приема пищи (завтрака или полдника) допускаются занятия и через более короткое время.

Эффективность занятий физическими упражнениями зависит от особенностей питания занимающихся. Рациональное питание предусматривает естественную энергетическую ценность, правильное соотношение белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ.

**Принципы использования тренажеров в физической культуре.** В практике физического воспитания тренажеры применяются как учебно-тренировочные устройства, направленные на более эффективное развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, для совершенствования спортивной техники в различных видах спорта и для укрепления функций организма.

Тренажеры по своему воздействию на организм могут направляться:

- локально – когда в работе участвуют отдельные мышечные группы;
- регионально – когда в работе участвует примерно третья часть мышц;
- для общего воздействия, когда в работе участвует большинство мышц.

Технические особенности тренажеров зависят от конструктивных решений, которые определяются необходимостью преимущественного развития одного или одновременно нескольких двигательных качеств.

Тренажеры типа «бегущая дорожка» и велотренажеры позволяют направленно развивать общую, скоростную и силовую выносливость.

Различные конструкции тяговых устройств, эспандеров, роллеров способствуют развитию динамической силы и гибкости; занятия на минибатуте совершенствуют ловкость и координацию движений.

Занятия на тренажерах дают возможность занимающимся воздействовать на организм с целью:

- развития правильной осанки;
- коррекции различных проблем позвоночника;
- получения жиросжигающего эффекта;
- снижения избыточного веса;
- улучшения функциональных возможностей организма;
- организации занятий при различных отклонениях в состоянии здоровья.

Специальные реабилитационные тренировки дают возможность:

- быстрее восстановиться после травм;
- ликвидировать дисбаланс физического развития;
- улучшить подвижность суставов.

Использование тренажеров на учебных занятиях по физической культуре студентов зависит от состояния здоровья, уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся.

В связи с этим необходимо выделять следующие направления:

- оздоровительно-рекреативное использование тренажеров в свободное время в целях восстановления организма и профилактики переутомления;
- реабилитационное — использование тренажеров в общей системе лечебных мер по восстановлению здоровья и функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний;
- спортивное — использование тренажеров для повышения спортивного мастерства и подготовки занимающихся к соревнованиям после перенесенных травм.

При организации учебных занятий необходимо учитывать, что занимающийся не может реализовать поставленные цели только увеличением объемов или интенсивности нагрузок.

При занятиях на тренажере особенно важно правильное построение отдельного тренировочного занятия.

Физические упражнения не принесут желаемого эффекта, если нагрузка недостаточна, а чрезмерная по интенсивности нагрузка может вызвать в организме явление перенапряжения.

В связи с этим, необходимо решать вопрос индивидуального подхода при занятиях на тренажерах. Для этого необходимо определить исходный уровень функционального состояния организма перед началом тренировки и затем, в процессе занятий, контролировать изменение показателей.

**Методика организации занятий на тренажерах и дополнительном спортивном оборудовании в рекреативной физической культуре.** Оздоровительно-рекреативное направление предусматривает использование средств физической культуры и спорта при коллективной организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в целях восстановления и укрепления здоровья. В этом направлении большую помощь могут оказать тренажеры.

Тренажеры могут эффективно использоваться в оздоровительных целях, обеспечивая ряд преимуществ перед традиционными средствами. С этой целью рекомендуется придерживаться следующих требований: соблюдать строгую дозировку нагрузки:

- направлять тренировочный процесс на развитие определенных групп мышц, особенно в период восстановительного лечения.

Для повышения физической подготовки студентов рекомендуется создавать тренажерные залы при общежитиях, на открытых спортплощадках, в студгородках.

В физическом воспитании студентов тренажеры позволяют в более короткие сроки решать задачу развития двигательных качеств. Особенно эффективно использование тренажеров при занятиях со студентами, имеющими избыточный вес.

Для более эффективного внедрения тренажеров в процесс физического воспитания студентов необходимо создавать современные тренажерные залы с простой доступностью при их использовании. С этой целью необходимо разрабатывать специальные методики тренировок с наглядным их отображением.

Хороших результатов можно добиться, только если тренировку сочетать с отдыхом и правильным питанием. Приступать к занятиям на тренажерах можно только после консультации с профессиональным спортивным врачом. Занятия на тренажерах требуют правиль-

ного соотношения частоты тренировок, их продолжительности и интенсивности. Рекомендуется заниматься 3–4 раза в неделю. При более интенсивных занятиях необходимо иметь хотя бы один день полного отдыха.

Наиболее простым способом поддержания отличной формы являются занятия на спортивных тренажерах, эллиптических тренажерах, велотренажерах, беговых дорожках, гребных тренажерах.

С помощью кардиотренажеров можно избавиться от лишних запасов подкожного жира. Организованные занятия на силовых тренажерах позволяют развивать наиболее слабые мышцы.

Максимальный эффект дает сочетание кардиоваскулярных тренировок с силовыми. За счет такого сочетания можно избавиться от лишнего веса и укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Начальные занятия рекомендуется начинать с кардиотренажеров и уделять им 45–55 процентов тренировочного времени, а 35–45 процентов времени лучше отводить работе на силовых тренажерах.

Кардиотренажеры (степперы, беговые дорожки, велотренажеры, эллиптические, гребные, райдеры) чаще всего используются для снижения веса и повышения тонуса.

Оптимальная продолжительность занятий 30 минут. Рекомендуется чередовать упражнения в одном ритме с передышками или менее интенсивными упражнениями.

Тренировка обязательно должна состоять из трех частей: разминки, основной и заключительной частей – 10–15-минутная разминка поможет разогреть мышцы и подготовиться к интенсивным занятиям.

Перед каждой тренировкой и после нее необходимо делать растяжку. Она усиливает кровообращение и снижает риск травм.

**Заключение.** Для улучшения физического состояния студентов, повышения их физической работоспособности необходимо в учебном процессе использовать специальную методику, направленную на активизацию внимания, а также на добросовестное использование разнообразных средств физической культуры.

Научными исследованиями и практическими результатами доказано, что занятия физической культурой улучшают общее состояние,

повышают настроение и работоспособность, снижается реактивность нервной системы. Одновременно активизируются функции органов кровообращения и дыхания, мышечно-суставного аппарата, нормализуются окислительно-восстановительные процессы.

Благодаря этому, физическая культура не только предупреждает болезни, но и лечит. Активный режим временно утратившего работоспособность с применением специально подобранных упражнений ускоряет выздоровление и восстановление здоровья.

Физические упражнения благотворно действуют на психику занимающегося, укрепляют его веру и нередко приносят пользу там, где другие средства и методы не дают положительного эффекта.

Применяя предложенные рекомендации, существенно увеличивается заинтересованность студентов в использовании средств физической культуры для развития двигательных качеств и, прежде всего, выносливости.

#### СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Желобкович, М.П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: учеб.-методическое пособие / М.П. Желобкович, Р.И. Купчиной. – Мн., 2004. – 212 с.
2. Кудрицкий, В.Н. Использование нестандартного оборудования в организации физического воспитания студентов / В.Н. Кудрицкий. – Брест: БГТУ, 2011 – 82 с.
3. Кудрицкий, В.Н. Врачебный контроль и самоконтроль в физическом воспитании студентов: методические рекомендации / В.Н. Кудрицкий. – Брест: БГТУ, 2005. – 34 с.
4. Таблицы оценки физического развития детей, подростков и молодежи. – Минск, 2008. – 24 с.
5. Физическая культура: учебная программа для непрофильных специальностей высших учебных заведений (для групп основного, подготовительного и спортивного отделений / Сост. С.В. Макаревич, Р.Н. Медников, В.М. Лебедев [и др.]. – Мн.: РИВШ, БГУ, 2002. – 38 с.

*Материал поступил в редакцию 17.12.12*

#### KUDRICKIY V.N. Pedagogical orientation of use simulators in the improving purposes

Now preparation of the students for performance of tasks put by the program but physical culture and sports, requires perfection of a technique of construction of educational employment. The successful decision of this problem in many respects depends on development and introduction in educational process modern simulators and special additional equipment directed as on development of physical qualities, and formation of impellent skills of professional – applied character. Application in educational process of the offered techniques with use modern simulators one of perspective directions for perfection of educational process on physical education of the students.

УДК 796

**Дацкевич И.А.**

### ПЕРСПЕКТИВА РАЗВИТИЯ РЕГИОНАЛЬНОГО ЭКОТУРИЗМА

Международный Союз охраны природы (МСОП) под экологическим туризмом, или экотуризмом, понимает «путешествие с ответственностью перед окружающей средой по относительно ненарушенным природным территориям с целью изучения и наслаждения природой и культурными достопримечательностями, которое содействует охране природы, оказывает «мягкое» воздействие на окружающую среду, обеспечивает активное социально-экономическое участие местных жителей и получение ими преимуществ от этой деятельности».

Положительные особенности экотуризма заключаются в том, что он стимулирует и удовлетворяет желание общаться с природой, предотвращает негативное воздействие на природу и культуру и побуждает туроператоров и туристов содействовать охране природы и социально-экономическому развитию региона, где экотуризм развит.

Республика Беларусь – молодое государство с богатой древней

историей, расположенное в центре европейского континента на пересечении оживленных транзитных путей (Западная Европа-Россия и Балтия-Причерноморье). Размеры территории Беларуси (207,6 тыс. км) и количество населения (чуть менее 10 млн. человек) характеризуются средними показателями среди государств Европы. Преимущества выгодного географического положения страны используются на протяжении тысячи лет – еще в XI–XII вв. по Днепру, Западной Двине и их притокам проходил один из важнейших торговых путей средневековья «из варяг в греки». Границы Беларуси (с Польшей на западе, Литвой и Латвией на северо-западе и севере, с Россией на востоке и Украиной на юге) с учетом центрального, транзитного расположения республики должны выполнять не барьерные, а контактные функции, в том числе и в развитии туризма. Добрососедские отношения с сопредельными государствами и общность исторического развития служат предпосылками туристского обмена.

*Дацкевич Игорь Александрович, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.*

*Беларусь, БрГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.*