

использованию может свидетельствовать о потенциале и готовности построения информационного или постиндустриального общества.

Одной из трудностей данного периода является недостаточность аналитических и статистических данных, говорящих об эффективности от включенности Республики Беларусь в глобальные информационные ресурсы в образовании, экономике, медицине, сфере услуг и т.д. Доступность информационных технологий и высокий уровень образованности населения – факторы, значимые для любого общества и страны. В информационном или постиндустриальном обществе эти факторы должны работать в информационной экономике, создавать новые экономические рынки, производительные и конкурентоспособные организации.

СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Bell, D. The Coming of Post-Industrial Society. A Venture in Social Forecasting. – N.Y., 1973. Американская социологическая мысль: тексты / Под ред. В.И. Добренкова. – М.: Издание Международного Университета Бизнеса и Управления, 1996. – 560 с.
2. Иванов, Д.В. Виртуализация общества / Д.В. Иванов. – СПб.: Петербургское востоковедение, 2000. – 96 с.
3. В Беларуси регламентировано использование национального сегмента сети Интернет. [Электронный документ]. – Режим доступа: <http://providers.by/2010/02/news/v-belarusi-reglamentirovano-ispolzovanie-nacionalnogo-segmenta-seti-internet/>
4. Феномены Байнета [Электронный документ]. – Режим доступа: <http://www.raskrutka.by/news/33558/>

5. Интернет-аудитория Беларуси приближается к отметке 7 млн пользователей. [Электронный документ]. – Режим доступа: <http://providers.by/2012/05/news/internet-auditoriya-belarusi-priblizhaetsya-k-otmetke-7-millionov-polzovatelej/>
6. 3G-интернет используют около 1,8 миллионов пользователей Беларуси. [Электронный документ]. – Режим доступа: <http://providers.by/2012/01/news/3g-internet-ispolzuyut-okolo-18-millionov-polzovatelej-belarusi/>
7. Цифры ИТ – статистика в Беларуси [Электронный документ]. Режим доступа: <http://it.tut.by/numbers/>
8. Байнет вырывается в лидеры стран ЦВЕ по росту трафика мобильного интернета [Электронный документ]. – Режим доступа: <http://it.tut.by/307023>. 26.08.2012
9. Более 60% жителей Беларуси ежедневно пользуются услугами Интернета [Электронный документ]. – Режим доступа: http://www.belta.by/ru/all_news/society/Bolee-60-zhitelej-Belarusi-ezhednevno-polzujutsja-uslugami-Interneta_i_605972.html. 19.09.2012
10. Учебный год 2011/2012: цифры и факты [Электронный документ]. Режим доступа: http://www.belta.by/ru/articles/dossier/Uchebnyj-god-2011-2012-tsify-i-fakty_i_470.html. 27.09.2012
11. [Электронный документ]. – Режим доступа: www.belta.by/ru/infographica/i_870.html 16 апреля 2012
12. Кастельс, М. Информационная эпоха: экономика, общество и культура. – Режим доступа: http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Polit/kastel/intro.php

Материал поступил в редакцию 21.09.12

SHEBANOVA I.A. Potential of formation of information society in Belarus (on materials of internet sources)

In article the main indicators of an inclusiveness of social spheres of Republic of Belarus in globalization information processes are considered.

УДК 373.5

Предко Т.И.

ИГРЫ В ОБУЧЕНИИ ГРАММАТИКЕ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА

Рассматривая проблему игры в обучении английской грамматике, необходимо прежде всего дать определение таких терминов, как «грамматика» и «игра». В Оксфордском словаре дано определение грамматики как «целостной системы и структуры языка ... состоящей из синтаксиса и морфологии, а так же фонологии и семантики» [9, с. 517]. А игра – это «форма конкурентной борьбы или спорта, которая проводится по правилам ... это такой вид деятельности, в котором каждый принимает участие для развлечения» [9, с. 486].

Каждый преподаватель выбирает свой метод обучения, но мы убедились в том, что обучение грамматике английского языка посредством игр является одним из самых интересных, увлекательных и эффективных методов. Несмотря на то, что некоторые преподаватели английского языка считают игры напрасной тратой времени либо веселым времяпровождением, мы считаем, что они играют особую роль в любой программе языкового обучения, поскольку способствуют более успешному изучению языка. Если преподаватель не хочет, чтобы его учащиеся скучали во время диктантов, письменных упражнений, а также фраз типа «Misha, would you please read paragraph 1», тогда следует проводить игры. В данном случае появится уверенность, что можно научить всему, чему вы хотите, с помощью игр, и студенты запомнят материал значительно лучше. Ведь игры проводятся с удовольствием и приводят к раскрепощению студентов, они нацеливают их на творческое использование иностранного языка. Игры воодушевляют учащихся направлять свою энергию на изучение языка, исполь-

Play, play, for your locks will grow grey Ch. S. Calverley (1831-1884) It's more than a game. It's an institution. Thomas Hughes (1822-1896)

зую при этом смысловой контекст [8].

Применение игры в преподавании иностранных языков было изучено различными учеными во многих странах. Так, по мнению известного лингвиста В.Ли, "... у игры всегда есть очень четкое начало и конец, и она обязательно проводится по правилам» [6, с. 3]. Соревновательный момент, который присутствует в игре, является очень значимым. Студенты всегда играют с азартом, но кто выиграет или проиграет, им будет известно лишь в конце игры.

Можно выделить несколько преимуществ использования игр на занятиях английского языка. Одно из этих выделяет лингвист Мак-Каллум: «учащиеся мотивированы изучать язык, когда они вовлечены в игру» [7, с. IX]. Еще одним преимуществом является то, что студенты не боятся говорить на изучаемом языке во время игры. В то время как на неигровых занятиях английского языка некоторые студенты находятся в стрессовом состоянии, поскольку над ними довлеет цель – овладеть неизвестным языком. Кроме того, учащиеся сильно переживают, если они подвергаются критике за совершенные ошибки. С этой точки зрения игры имеют много положительных сторон: они уменьшают тревогу, приносят положительные эмоции и улучшают уверенность в себе, потому что учащиеся не боятся совершать ошибки. Еще один плюс игры заключается в том, что преподаватель обращает внимание студентов на нужные структуры, грамматические и лексические [4].

В целом можно выделить следующие преимущества использо-

Предко Татьяна Ивановна, к.ф.н., преподаватель кафедры иностранных языков Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина.

Беларусь, БрГУ им. А.С. Пушкина, 224665, г. Брест, ул. Советская, 8.

Гуманитарные науки

вания игры в обучении языку. Игра:

- нацелена на учащегося;
- содействует коммуникативной компетенции;
- создает смысловой контекст для использования языка;
- повышает мотивацию изучения языка;
- снижает тревогу;
- интегрирует различные языковые навыки;
- поощряет творческое и спонтанное использование языка;
- создает языковую среду.

Классифицировать игры по категориям очень трудно, поскольку категории часто пересекаются. Британский ученый Джилл Хэдфилд в книге «Beginners' communication games» [5] выделяет два способа классификации языковых игр.

Согласно первой классификации языковые игры делятся на два типа:

- лингвистические игры (базируются на точности определения, например, найти нужный антоним);
- коммуникативные игры (базируются на обмене информацией и мыслями, например, два учащихся выявляют различия между двумя картинками, которые похожи друг на друга). Правильное использование языковых оборотов здесь хотя и важно, но не является главной целью игры.

Согласно второму способу классификации Дж. Хэдфилд разделяет языковые игры по многим другим критериям. Классификация на языковые и коммуникативные игры может включать элементы более чем одного типа.

Здесь он имеет в виду игры, в процессе которых необходимо предложенный материал *разложить в определенном порядке либо сделать его сортировку*. Например, у студентов имеется набор карточек с различными продуктами, которые необходимо отсортировать по магазинам, в которых можно эти продукты купить. А в другом случае проводятся игры, в которых определенная *часть информации пропущена (Information gap games)*. В таких играх у одного участника имеется информация, которая отсутствует у другого. Цель игры – обменяться информацией. Например, у одного студента имеется рисунок, а второй студент должен изобразить подобный рисунок, слушая его описание и задавая вопросы (односторонняя). Или же описательный текст, где у каждого игрока отсутствует информация, которая есть у его партнера (двусторонняя).

Игра «Угадай» (*Guessing game*). Это вариант игры с информационным пробелом. Самый известный вариант этой игры «20 вопросов», в которых один человек загадывает имя известного всем человека, какое-либо место или вещь. Остальные участники могут задать ему 20 общих вопросов (с ответом «да» или «нет») и разгадать задуманное.

Игра-опрос (*Search game*). Эти игры являются еще одним вариантом двусторонней игры на информационный пробел, где каждый

участник отвечает и задает вопросы. Пример такой игры «Find Someone Who ...». Студентам раздается таблица. Задача состоит в том, чтобы заполнить все ячейки в таблице конкретным именем сокурсника, который подходит для этой ячейки, например, тот, кто является вегетарианцем. Студенты передвигаются по аудитории, задавая вопросы и отвечая на вопросы других участников игры.

Игры на *соответствие (Matching games)*. Как следует из названия, участники такой игры должны найти соответствие для слова, изображения или картинки. Например, студенты раскладывают 15 карточек со словами справа и 15 карточек с рисунками, соответствующими этим словам слева. Карточки следует разложить не по порядку, рисунками и буквами вниз. Участник берет две карточки справа и слева одновременно, цель – найти соответствие. Эта игра также известна как принцип *Peelmanism*, в честь её создателя Кристофера Луиса Пельмана британского психолога первой половины XX-го века.

Игра-маркировка (*Labeling game*). Она является одной из форм игры на соответствие, в ней участники ищут соответствие названий и изображений.

Игра – обмен (*Exchanging game*). В этой игре студенты обмениваются карточками, предметами, а также мыслями или знаниями. Многие карточные игры попадают под эту категорию.

Настольные игры (*Board games*). «Scrabble» является одной из самых популярных настольных игр, связанных со знанием языка. Аналог нашего «Эрудита».

Ролевые игры. В частности, М.А. Кодочигова в статье «Ролевая игра в обучении культуре: шесть быстрых шагов по применению в классе», опубликованной в TESL Journal, 8 (<http://iteslj.org/Techniques/Kodotchigova-RolePlay.html>), указывает, что термины «ролевая игра», «драма» и «притворство» иногда используются как синонимы, но могут быть дифференцированы. «Ролевая игра» подразумевает играть роль врача, официанта и т.д., в то время как «притворство» призывает вспомнить ту роль, которую ученики уже играли в жизни, например, покупатель в магазине, клиент в офисе.

Еще одну позитивную классификацию предлагает В. Ли [6]:

- структурные игры, которые тренируют использование грамматических структур в общении;
- лексические игры, в которых внимание обучающихся сосредоточено на словах;
- орфографические игры;
- игры на произношение;
- игры на цифры и числа;
- игры «слушай-выполни»;
- игры в письменной форме;
- мимические и ролевые игры;
- игры-обсуждения.

Из этой классификации следует, что каждая игра направлена на

BINGO CARD A				BINGO CARD B			
left	hated	was/were	played	moved	went	returned	became
got	worked	started	loved	made	studied	wrote	lived
had	watched	met	liked	finished	wanted	talked	sold
BINGO CARD C				BINGO CARD D			
studied	sold	played	wrote	worked	left	was/were	talked
hated	got	started	made	wanted	lived	loved	went
met	finished	moved	return	watched	had	liked	became
BINGO CARD E				BINGO CARD F			
moved	sold	studied	returned	went	got	started	talked
worked	had	wrote	watched	made	lived	left	hated
was/were	met	finish	liked	wanted	became	played	loved
BINGO CARD G				BINGO CARD H			
loved	wanted	met	made	hated	had	finished	was/were
started	got	lived	became	wrote	studied	worked	went
watched	sold	liked	moved	returned	talked	left	played
MASTER BINGO CARD							
leave	sell	go	meet	write		become	
make	have	get	be	study		work	
start	return	live	finish	want		love	
talk	watch	hate	like	play		move	

определенный аспект и следует быть аккуратным при конкретном выборе, чтобы получить максимальный эффект.

Как известно, звучание любого иностранного языка сильно отличается от родного. Грамматика же является ещё более сложным аспектом для понимания. Например, на подсознательном, полусознательном и сознательном уровне трудно помнить, как следует использовать глагол «быть» ('I'm from Belarus', 'I'm hungry', 'and I'm happy'), если в русском языке это – просто дефис.

Успешное освоение грамматики связано также с разговорной речью студентов. Им обычно приходится повторять по несколько раз скучные грамматические структуры. Студенты повторяют эти структуры без особого энтузиазма. Это происходит потому, что грамматический материал, как правило, дается традиционно, и его абстрактный характер нередко оказывает негативное к нему отношение. В то же время грамматика, в том числе теоретический материал, может быть представлена ярко, интересно, увлекательно. Она должна пробуждать эмоции и быть нацелена на личность студента [12].

Наиболее эффективными играми при изучении языка являются те, которые способствуют более успешному овладению его отдельными структурами. Эти игры не только способствуют овладению определенной структурой, но и делают это приятным, простым способом, который позволяет студентам забыть, что они изучают грамматику языка. Они помогают сконцентрироваться на получении удовольствия от игры. Это такие игры, в которых идет тренировка как общих, так и специальных, разделительных вопросов, а также сравнительной и превосходной степени прилагательных, затем наречия, модальных глаголов, местоимений и т.д.

Грамматике отводится одно из самых важных мест в изучении языка, поэтому необходимо искать максимально эффективные способы ее изучения. Один из таких способов заключается в фокусировке энергии студентов на предлагаемые игры. Студенты выполняют всё, что связано с внеклассной деятельностью, и в данном случае игры расцениваются ими именно в таком аспекте.

Таким образом, если принято решение использовать игры в процессе обучения, то необходимо иметь в виду следующие организационные моменты. Это:

- цель игры;
- уровень сложности игры;
- размер класса;
- оборудование, необходимое для игры;
- время, которое затрачивается на игру;
- материалы, которые необходимы;
- возраст студентов.

Следовательно, первоначально необходимо решить вопрос о цели игры. Поначалу игра может показаться уместной и полезной. Но если рассматривать её с точки зрения глубокого изучения иностранного языка, то она может в определенных случаях не нести смысловой нагрузки. Именно по этой причине так важно сначала определить её цель.

Также важно обратить серьезное внимание на уровень предлагаемой игры. Преподаватель должен определить, соответствует ли уровень игры уровню подготовки студентов. Если уровень игры слишком легкий, то студенты быстро справятся с ней, и, наоборот, если уровень тяжелый, то участники игры быстро потеряют к ней интерес. Каждая игра обязательно должна быть градуирована по уровню сложности. Но многие игры могут быть адаптированы к различным по уровню знаний аудиториям. Эта адаптация, как правило, обусловлена необходимостью обучения различным компонентам грамматики. На это указывают многие языковеды [11]. Разумеется, каждая игра может быть заполнена любым грамматическим материалом.

Размер рабочего места важен только в тех играх, в которых необходимо перемещаться по аудитории. В некоторые игры можно играть, не делая никаких движений, а другие игры, напротив, требуют много места.

Оборудование, необходимое для игры, может быть самым разнообразным (секундомер, диктофон и т.д.). Однако об этом следует позаботиться заблаговременно.

Время. Для некоторых игр нужно 5-10 минут, для других - до 60 минут и более. И если занятие длится более часа, то нельзя его полностью использовать под игру. Как правило, преподаватели знают своих подопечных очень хорошо, и решение, когда лучше (в начале, середине или конце занятия) проводить игру, они принимают сами. Для одной группы имеет смысл использовать игру как разогрев деятельности, для другой группы лучше закончить занятие, предложив какую-либо игру. Грамматические игры могут быть использованы тремя способами:

- до объяснения структуры (чтобы узнать, какой степенью информации студенты владеют);
- после грамматической презентации (чтобы увидеть, какое количество информации было осмыслено);
- как грамматический повтор.

Перед проведением игры, как правило, составляется список необходимых материалов. Он может включать фишки, фотокопии, фломастеры, ножницы, скрепки, фотографии и другие вещи.

Желание играть не зависит от возраста. Одни любят играть больше, другие – меньше, но очень многое зависит от правильности распределения ролей [13, с. 2].

При выборе игры так же важно объяснить цель и правила этой игры её участникам. Иногда это необходимо сделать не только на иностранном, но и на родном языке. Студенты должны четко представлять, что им надо делать, в противном случае это приведет к непониманию и отрицательному эффекту игры.

Игры увеличивают знания учащихся по грамматике посредством общения. С помощью грамматических игр студенты могут развивать коммуникативные способности, поскольку они получают возможность использовать язык в смысловых ситуациях [2, с. 3]. В последнее время в связи с введением коммуникативной компетенции игры, рассматриваемые ранее как отдых во время занятий, стали проводиться как неотъемлемая часть любой программы обучения иностранному языку.

Любые игры, при проведении которых необходимо разговаривать на изучаемом языке, являются образовательными. Если у преподавателя и студентов появится желание проводить игры, то новые игры можно найти даже в журналах, газетах, а также телевизионных программах.

В последнее время использование игр стало популярным среди многих преподавателей и рекомендовано современными методистами [3]. Можно с уверенностью сказать: если начать в процессе обучения английскому языку использовать игры, то в дальнейшем практически невозможно от них отказаться. Есть большое разнообразие книг с грамматическими играми. К ним относятся: Jill Hadfield, *Elementary Grammar Games* Longman, 2001, 128 p.; Mario Rinvolucri *Grammar games*, Cambridge: Cambridge University Press, 1995, 138 p.; Andrew Wright, David Betteridge and Michael Buckby *Games for language learning* (new ed.), Cambridge: Cambridge University Press, 1994, 212 p.; Peter Whatchyn-Jones *Grammar Games and activities for teachers*, Penguin Books, 1995, 185 p.; C. Nixon, M. Tomlinson *Primary Grammar Box*, Cambridge University Press, 2003, 120 p. и многие другие. Если нет возможности приобрести указанные книги, то их можно найти в Интернете.





Приводим некоторые примеры грамматических игр, которые могут быть использованы на занятиях. Эти игры предназначены для студентов, начинающих изучение английского языка. *Правила:*

1. Игра «Bingo», направленная на закрепление правильных и неправильных глаголов прошедшего времени [10, с. 143]. Для этой игры понадобится, по крайней мере, одна Bingo Card на каждого студента и карандаш. *Правила:*





- Студентам раздаются Bingo Card, в течение нескольких минут они могут изучать свои карточки. Если в группе более восьми студентов, можно раздать повторные карточки.

- Если ведущим игры будет преподаватель, то он оставляет себе Master Card. Преподаватель может также назначить ведущим игру одного из наиболее подготовленных студентов. В этом случае Master Card отдается данному студенту. Ведущий называет инфинитив глагола со своей карточки в любом порядке.

A When was the last time you ...?

<p>get up</p>  <p>When? _____ Where? _____ Who? _____ Why? _____</p>	<p>take</p>  <p>When? _____ Where? _____ Who? _____ Why? _____</p>
<p>read</p>  <p>When? _____ Where? _____ Who? _____ Why? _____</p>	<p>eat</p>  <p>When? _____ Where? _____ Who? _____ Why? _____</p>

B When was the last time you ...?

<p>go</p>  <p>When? _____ Where? _____ Who? _____ Why? _____</p>	<p>write</p>  <p>When? _____ Where? _____ Who? _____ Why? _____</p>
<p>cook</p>  <p>When? _____ Where? _____ Who? _____ Why? _____</p>	<p>travel</p>  <p>When? _____ Where? _____ Who? _____ Why? _____</p>

• Если у студента на его карточке есть этот глагол, но в форме прошедшего времени, то студент его вычеркивает. Первый, кто вычеркнет все глаголы по вертикали или горизонтали на своей карточке, должен сказать «Bingo». Он и будет победителем. Карточка студента может быть проверена на Master Bingo, если это необходимо.

• Чтобы повторить игру, раздайте новые карточки для студентов и выберите нового ведущего.

2. Вторая игра поможет закрепить специальные вопросы в Past Simple [1, с. 38–39].

Правила: Перед тем как играть, напишите на доске слово «holiday», а снизу вопросительные слова: *When, Where, Who, Why*. Задайте вопросы, которые начинаются с этих вопросительных слов. Например: *When did you go? Where did you go? Who did you go with? Why did you go there?* Попросите студента описать последний случай, когда он был на каникулах, отвечая при этом на ваши вопросы: Когда? Куда? С кем? Почему?

• Объясните, что студенты собираются опросить друг друга о том, что произошло в прошлом, а затем задать дополнительные вопросы, чтобы получить больше информации.

• Разделите учащихся на пары и раздайте им их варианты копий.

• Индивидуально студенты проговаривают вопросы к каждой картинке.

• По парам студенты опрашивают друг друга и записывают полученную информацию.

• Студенты рассказывают перед классом, какую информацию они получили от партнера.

СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Castle M, Soars Liz and John, New Headway, Elementary, Teacher's Resource Book, Oxford University Press, 2006. – P. 80.
2. Deesri, A., Games in the ESL and EFL class. The Internet TESL Journal (September 9), 2002, [Retrieved on 05-March-2008, at URL:<http://iteslj.org/Techniques/Deesri-Games.html>.]
3. Gerngross G., Puchta H., Thornbury S., Teaching Grammar Creatively, Helbling languages, 2006. – P. 267.
4. Hadfield, J., A Collection of Games and Activities for Low to Mid-Intermediate students of English. Intermediate Communication Games. – Hong Kong: Thomas and Nelson and Nelson and Sons Ltd, 1990. – P. 128.
5. Hadfield, J., Beginners' communication games. – Longman, 1999. – P.111.
6. Lee, W. R., Language teaching games and contests. – Oxford: Oxford University Press, 1979. – P. 203.

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.