

УДК 378.796 (476.6)

**РЕАЛИЗАЦИЯ ДУБЛИНСКИХ ДЕСКРИПТОРОВ В
ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОСРЕДСТВОМ МЕТОДИКИ
ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ РЕЖИМОВ
СТУДЕНТОВ В ГГАУ**

**П.В. Снежницкий¹,
С.П. Снежницкая²**

А.Н. Марчук¹,

О.С. Снежницкая²,

¹УО «Гродненский государственный аграрный университет»
(Республика Беларусь, 230008, г. Гродно, ул. Терешковой, 28; e-mail:
ggau@ggau.by)

²УО «Гродненский государственный медицинский университет»
(Республика Беларусь, 230009, г. Гродно, ул. Горького, 80; e-mail:
mailbox@grsmu.by)

Аннотация. В статье предлагается методика индивидуализации двигательных режимов студентов как на учебных, так и на самостоятельных занятиях физической культурой в ГГАУ.

Ключевые слова: Дублинские дескрипторы, физическая культура, индивидуальный двигательный режим, студенты.

**DUBLIN DESCRIPTORS IMPLEMENTATION IN PHYSICAL
EDUCATION WITH STUDENTS OF GSAU BY INDIVIDUAL
LOCOMOTOR REGIME**

P.V. Snezhickii¹, A.N. Marchuk¹, O.S. Snezhickaja², S.P. Snezhickaja²

¹EI "Grodno State Agrarian University" (Belarus, 230008, Grodno, 28 Tereshkova st.; e-mail: ggau@ggau.by)

²EI "Grodno State Medical University" (Belarus, 230009, Grodno, 80 Gorkogo st.; e-mail: mailbox@grsmu.by)

Summary. The method of individual locomotor regimes of students carrying both in gym and at individual practical classes of physical education at GSAU is described in the article.

Key words: Dublin descriptors, physical training, individual locomotor regime, students.

Реализация Дублинских дескрипторов в процессе образования включает пять главных результатов обучения студентов по любой учебной дисциплине, в том числе и по физической культуре. Это:

- знание и понимание обучающимися предмета изучения;

- практическая реализация обучающимися полученных знаний и способность понимания ими сути вещей в разных сферах жизнедеятельности;
- способность формирования суждений, оценки идей и формулирование выводов;
- коммуникативные способности на основе сформировавшихся образовательных компетенций;
- наличие навыков обучения, передачи знаний другим лицам и способности к собственной дальнейшей учебе.

Овладение методикой индивидуализации двигательных режимов студентов предполагает знание и понимание ими актуальности специально организованной двигательной активности, направленной на личное физическое совершенствование, основанное на механизмах адаптации человека. Это позволяет молодым людям в процессе всесторонних проявлений жизнедеятельности на протяжении всей своей жизни практически реализовать полученные знания, анализировать результаты, физически совершенствоваться совершая постоянную коррекцию индивидуального двигательного режима (ИДР), обучаться в этой сфере самому и обучать окружающих.

Алгоритм методики индивидуализации двигательных режимов включает следующие этапы:

1-й этап – каталогизация средств физической культуры и подбор физических упражнений для составления индивидуальных двигательных режимов. Каждое физическое упражнение имеет три уровня сложности соответственно физической подготовленности студента. Усложнение происходит за счет изменения условий выполнения упражнения (изменение исходного положения, амплитуды движений, применение дополнительного инвентаря).

2-й этап – определение количества упражнений одной направленности в ИДР соответственно уровню физической подготовленности по конкретному физическому качеству: 1 (одно) – высокий, 2 (два) – средний, 3 (три) – низкий.

3-й этап – определение продолжительности упражнений для двух пограничных уровней текущего функционального состояния по индексу Руфье:

а) снижение индекса Руфье на каждую условную единицу – повышает физическую нагрузку за счет увеличения продолжительности выполнения упражнения на 10 %;

б) повышение индекса Руфье на каждую условную единицу – снижает физическую нагрузку за счет сокращения продолжительности выполнения упражнения на 10 %;

в) корректировка длительности физических упражнений по показателям индекса Руфье осуществляется в рамках не более двух условных единиц в каждую сторону.

г) стандартная продолжительность каждого упражнения равняется 50 секундам.

4-й этап – определение темпа выполнения физических упражнений и количества повторений соответственно их направленности:

1) для воспитания гибкости: один подход на одно упражнение с максимальным удержанием тела в точке наибольшей амплитуды частей тела соответственно условиям упражнения с произвольным количеством повторений в низкодинамичном и статичном режимах при ЧСС в диапазоне от 100 до 140 уд/мин;

2) для воспитания силы: три подхода на каждое упражнение с расчетной нагрузкой не более четырех повторений в подходе; перерыв между подходами до восстановления ЧСС на 115 % от исходного уровня; в качестве дополнительной нагрузки рекомендуется также применять сопротивление товарища;

3) для воспитания быстроты: максимально возможное за время работы на станции количество подходов в максимальном темпе; длительность подхода не более 6 секунд; перерыв между подходами до восстановления ЧСС на 115 % от исходного уровня;

4) для воспитания ловкости (координации движений): максимально возможное за время работы на станции количество подходов; темп определяется в начале месяца с установлением количества повторений при ЧСС в диапазоне 140–160 уд/мин; длительность подхода не более 10 секунд; перерыв между подходами до восстановления ЧСС на 115 % от исходного уровня;

5) для воспитания выносливости: один подход на каждое упражнение; темп определяется в начале месяца с установлением количества повторений при ЧСС в коридоре 120–140 уд/мин; длительность подхода равна продолжительности работы на станции;

5-й этап – распределение физических упражнений по преимущественной направленности в различных периодах учебного года и определение долевого соотношения средств ОФП и упражнений восстановительной гимнастики в ИДР.

6-й этап – определение количества станций, порядка их прохождения и количества упражнений на станциях. Количество станций определяется количеством групп физических упражнений, а порядок прохождения – индивидуально для каждого занимающегося в соответствии с выраженностью наиболее проблематичных в структуре его физической подготовленности физических качеств:

– первая станция – воспитание физического качества с самым низким уровнем в структуре физической подготовленности;

– последняя станция – воспитание физического качества с самой высоким уровнем в структуре физической подготовленности.

7-й этап – составление карты индивидуального двигательного режима специалистом в области информационных технологий.

8-й этап – совместная с преподавателем подготовка дидактического материала для оборудования мест занятий (использование станционных карточек или ЭСО – смартфонов и планшетов).

ЛИТЕРАТУРА

1. Дергаусов, Б.Е. Влияние режимов чередования работы и отдыха на точность пространственных, временных и силовых характеристик движения при комплексном их воспроизведении / Б.Е. Дергаусов // Режимы тренировочных нагрузок: сборник научных трудов. – Киев, 1982. – С. 52 – 56.
2. Лебедева, Н.Т. Формирование здорового стиля жизни школьника / Н.Т. Лебедева. – Минск: Народная асвета, 1996. – 182 с.