

В виду всего вышесказанного необходимо отметить, что в рамках учебных занятий мы не в состоянии охватить всех желающих, а главное нуждающихся (по состоянию здоровья) в занятиях плаванием. В связи с этим стало целесообразно развитие иных форм и организации занятий (в частности — внеурочных). К таким формам занятий по специализации «Плавание» можно отнести:

1. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта во внеурочное время. Соревнования способствуют росту спортивного мастерства, воспитанию морально-волевых, физических и психоэмоциональных качеств, а также развивают чувство коллективизма и товарищества.

2. Совместный просмотр соревнований по плаванию с участием сильнейших спортсменов нашей страны и планеты. Это позволяет развить у студентов чувство гордости за свою страну.

3. Самостоятельные занятия плаванием во внеучебной программы. Для этого на кафедре разработана программа для групп специализации «Плавание», в которой предусмотрены занятия (на втором году обучения) по методике самостоятельных занятий. Также разработана на кафедре программа для специального медицинского отделения, включающая раздел «Плавание».

Внеурочные формы занятий позволяют увеличить объем физической нагрузки, оптимально организовать двигательный режим студента, сформировать потребность в здоровом образе жизни.

Н.Г. Тростинецкая, Г.И. Дулькина, И.Б. Конюх
БГЭУ (Минск)

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ И СКОЛИОЗЕ

В 2005 г. 18,6 % студентов в СУО имеют заболевания, связанные с нарушением опорно-двигательного аппарата и снижением двигательной функции. К ним относятся заболевания позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз), плоскостопие, состояние после операционных травм, переломов и др. Количество студентов со сколиозом по сравнению с прошлым годом увеличилось на 0,6 %, что составило 12,5 %. Невозможно представить здорового человека неподвижным, хотя, к сожалению, малоподвижные все чаще и чаще встречаются среди школьников и студентов. Заложенная природой потребность в движениях в условиях вуза реализуется не полностью. В период обучения студенты большую часть времени проводят в положении сидя, испытывая длительные статические напряжения и усугубляя болезнь позвоночника. Учебные занятия, проводимые в университете два раза в неделю, не могут создать физиологических предпосылок оздоровления и исправления дефектов осанки. Необходимы самостоятельные занятия, которые помогут сохранить

осанку, укрепить «мышечный корсет», улучшить функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

На основании литературных данных известно, что только 8 % студентов осознанно придерживаются здорового образа жизни, 12 % с ним плохо знакомы, 80 % достаточно информированы, но не используют его в повседневной жизни из-за отсутствия выработанной потребности в движениях, силы воли. Следовательно, включение в режим дня обучающихся регулярных самостоятельных занятий физической культурой остается проблемой, требующей своего решения. В то же время, практика показывает, что усвоенные на учебных занятиях знания, двигательные умения и навыки могут быть успешно использованы во внеучебное время в процессе самостоятельных занятий (Е.С. Григорович, А.М. Трофименко, 1995 г.).

Накопленный практический опыт и анализ литературы позволяют выделить некоторые правила и оздоровительные мероприятия самостоятельных ежедневных занятий в режиме дня студентов, больных сколиозом:

1. Устранение причин, вызывающих искривление позвоночника. Необходимо научить студентов в процессе повседневной деятельности соблюдать основные принципы:

- сидеть за столом, который соответствует вашему росту;
- стоять, равномерно распределяя массу тела на обе ноги, поддерживая в пояснице нейтральный изгиб, сохраняя правильную позу;
- спать на жесткой постели, используя свернутое полотенце (валик) в области поясницы и шеи для устранения прогибания спины;
- ограничивать ношение обуви на высоком каблуке, так как для сохранения равновесия требуется дополнительный изгиб в поясничном отделе позвоночника;
- поднимать предметы, перекладывая часть нагрузки на мышцы ног, приседая и сгибая их в коленях, закрепив мышцы спины;
- не носить тяжелые предметы в вытянутых руках, прижимать, если можно, к груди, использовать рюкзак и т.д.

2. Выполнение упражнений, направленных на формирование закрепления правильной позы.

3. Использование упражнений, общеразвивающих, а также укрепляющих мышцы спины и брюшного пресса.

4. Выполнение индивидуальных комплексов ЛФК, включающих корригирующие упражнения.

5. Разгрузка позвоночника в положении лежа на спине или на животе во время дневного отдыха с использованием индивидуальных асимметричных поз.

6. Выполнение физкультминуток, физкультпауз во время учебных занятий в положении сидя, стоя, сочетающих общеразвивающие и асимметричные упражнения.

7. Использование упражнений на вытяжение позвоночника лежа и в висе.

8. Выполнение дыхательной гимнастики, упражнений на расслабление для снятия стресса.

9. Оздоровление и закаливание плаванием стилями брасс и на спине, ходьбой на лыжах, катание на коньках, пешими прогулками.

Следует отметить, что вытяжение позвоночника в висе, асимметричные упражнения должны учитывать особенности заболевания и быть строго индивидуальными. На кафедре физвоспитания БГЭУ разработаны комплексы физических упражнений. Для каждого комплекса даны методические рекомендации по их применению. Проводятся методические и практические занятия по особенностям нарушения осанки, рассматриваются средства коррекции, применяемые при самостоятельных занятиях.

Для решения теоретико-методической подготовки студентов предлагаем подготовить учебно-методическое пособие «Физическая культура при нарушениях осанки, сколиозе», дающее студентам, кроме полученных знаний на методических занятиях и лекциях, заниматься самостоятельно.

А.Л. Кириченко, А.В. Сазонова, Г.Г. Ярец

БГЭУ (Минск)

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ И МИНИ-ФУТБОЛОМ

В настоящее время проблема оздоровления студентов имеет первостепенное значение. По данным Министерства образования Республики Беларусь на 2006 г., 27 % студенческой молодежи определены как относительно здоровые (соответственно 73 % имеют отклонения). Результаты медицинского обследования студентов БГЭУ в 2004 г., обобщенные преподавателями кафедры физической культуры, показали, что 47,1 % юношей и девушек были отнесены к подготовительной, специально-подготовительной группам и группе лечебной физической культуры. Вместе с тем в научно-методической литературе имеются данные об улучшении функционального состояния организма человека средствами физической культуры, о профилактике заболеваний, рекреативной роли физических упражнений (В.А. Иванченко, 1988; П.М. Амосов).

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья.

Действующие нормативы позволяют выявить уровень развития физических качеств студентов. Если показатели физического развития характеризуют запас физических сил человека, то уровень физической