

## Литература

1. Богданов, В.М. Методические и практические основы физического воспитания студентов: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Самара: СГАУ, 1998. – 111 с.
2. Виленский, М.Я. Основы профессиональной направленности студентов педагогических институтов / М.Я. Виленский. – М., 1980.
3. Виленский, М.Я. Основы здорового образа жизни студентов: Учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: МЕЭПУ, 1995.
4. Жолдак, В.И. Методы совершенствования физического воспитания в вузе / В.И. Жолдак. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
5. Ильин, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в вузах. Научно-методологические и организационные основы / В.И. Ильин. – М., 1978.

### ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОДА (ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА)

**В.А. Соколов, В.М. Кишкурно, Н.И. Шиманович**

*Белорусский государственный педагогический  
университет им. М. Танка*

При организации и проведении занятий с учащимися, которые имеют заболевания ОДА и нарушения осанки, преподаватели физического воспитания обращают внимание на применение физических упражнений, которые являются эффективным средством для коррекции этих отклонений

Ряд авторов (Егоров Г.Е., Кашин А.Д.) свои исследования конструируют на непосредственном воздействии физических упражнений на устранение тех или иных нарушений ОДА, тогда как еще Павлов И.П. призывал в заболеваниях «лечить не орган, а весь организм». Это медицинское положение относится и к рассматриваемым нами заболеваниям. В самом деле, формирование и укрепление скелетных мышц возможно только в здоровом организме и теле. По определению академика Амосова Н.Н., нет ничего более

эффективного в деле оздоровления человека, как правильно подобранные физические упражнения и адекватные физические нагрузки.

Наиболее распространенным заболеванием опорно-двигательного аппарата, начиная с раннего возраста, является сколиоз. Нарушения осанки, хотя они не относятся к заболеваниям ОДА, тем не менее, могут служить предпосылкой для возникновения ряда функциональных и морфологических расстройств здоровья у молодежи и оказывают отрицательное влияние на течение многих заболеваний. В формировании правильной осанки основную роль играют позвоночник и мышцы, окружающие его, так называемый мышечный корсет. Осанка – это комплексное понятие о привычном положении тела непринужденно стоящего человека. Она определяется и регулируется рефлексом позы (по Павлову И.П.) и отражает не только физическое, но и психическое состояние человека, которое является одним из показателей здоровья. Причины, которые могут привести к нарушениям ОДА, многочисленны: неблагоприятные условия окружающей среды, социально-гигиенические факторы, в частности длительное пребывание учащегося в неправильной позе (положении тела). В результате этого происходит образование неправильных физических установок тела, вследствие – нарушение осанки и другие негативные анатомические нарушения. В одних случаях этот навык неправильной установки тела формируется при отсутствии функциональных и структурных изменений со стороны опорно-двигательного аппарата. В других – на фоне патологических изменений развиваются отклонения в здоровье человека при наследственных или приобретенных нарушениях опорно-двигательного аппарата. Эти нарушения можно отметить и как следствие, и как главную причину усиления негативных последствий, ослабляющих двигательную активность.

При многочасовых, спортивных тренировках различные структурные элементы позвоночника подвергаются постоянной механической нагрузке. Это адаптирует организм к травмам. В этих ситуациях системная оздоровительная направленность построения специальных корригирующих упражнений будет играть первостепенную роль в профилактике и лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата. При ослаблении иммунитета и защитных сил организма, отсутствии планомерной профилактики, при многолетних занятиях нереконмендованными видами спорта возникают нарушения

осанки и сколиотическое искривление позвоночника. Одним из этиологических факторов развития сколиоза, особенно функционального, можно считать порочную осанку, которая ведет к асимметричной нагрузке на позвоночник.

В результате асимметричного роста кости, в частности позвонков, развивается деформация всего позвоночника. Установлено, что длительные асимметрические нагрузки на растущий позвоночник могут вызывать не только функциональный, но и истинный сколиоз со структурными изменениями позвонков. Асимметричная нагрузка, которая возникает при статико-динамических нарушениях, как правило, ведет к прогрессированию сколиоза.

Таким образом, предварительно можно сделать следующие выводы:

1. Важным условием для предупреждения возникновения заболеваний ОДА являются оздоровительно-профилактические мероприятия в этом направлении

2. На занятиях физической культурой степень воздействия на организм при физических нагрузках должна соответствовать анатомо-физиологическим особенностям растущего организма.

3. Профилактические лечебные мероприятия при заболеваниях и нарушениях ОДА только тогда дадут эффект, когда учащиеся осознанно относятся к их выполнению

### Литература

1. Лукомский Н.В., Стэх Э.Э., Улащик В.С. Физиотерапия, массаж. – Высшая школа, 1999.
2. Соколов В.А., Двинденко В.А., Шиманович Н.И. Правильная осанка – залог здоровья. – Мн.: БГПУ; городской центр здоровья, 2006.
3. Рейзман А.М., Багров Ф.И. Лечебная гимнастика и массаж при сколиозе.
4. Иванов С.М. Врачебный контроль и ЛФК. – М.: «Медицина», 1970.

## ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ПРАВОВЕДЕНИЯ

Ю.А. Осипчик, Т.Г. Осипчик

*Минский институт управления*

ППФП – одно из основополагающих направлений системы физического воспитания, формирующее прикладные знания, физические и специальные качества, учения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к условиям и воздействиям профессиональной деятельности.

*«Ум заключается не только в знании, но и в умении прилагать знание на деле ...» (Аристотель).*

В период студенческого возраста практически завершается физическое развитие, наступает этап относительной стабилизации. Возрастающие возможности познавательной деятельности активно влияют и на становление мировоззрения, потребность устанавливать причинно-следственные связи, анализировать и обобщать явления и факты.

ППФП студентов должна быть разнообразной, многогранной, усиленной упражнениями на быстроту, средствами спортивных игр, силовых видов занятий, занятий на открытом воздухе.

В процессе учебы ( и профессиональной деятельности в дальнейшем) необходимо использовать так называемую «производительную гимнастику».

В содержание учебного процесса по физическому воспитанию целесообразно включать обязательным компонентом гимнастику (упражнения со скакалкой, на гимнастической стенке, кувырки и др.), спортивные игры или их средства, легкую атлетику (спринт, прыжки, бег на средние дистанции и т.п.), различные виды подвижных игр, эстафет с резкими переходами, передачами мячей, остановками, поворотами и т.п.

Зачетно-экзаменационный период – ещё одна серьезная особенность обучения в вузе, также связанная с адаптацией организма не только к новому режиму деятельности, но и к повышенным умственным и психоэмоциональным нагрузкам. В периоды