

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, умения 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 «производственную 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

зачетной сессии умственные нагрузки используются на 30-50% больше, чем обычно, а в экзаменационный – возрастают почти в два раза.

Указанное выше позволяет отнести студентов к группе людей, основные характеристики труда которых – «умственный и преимущественно умственный труд, малоподвижный, требующий большого напряжения нервной системы и психических функций» (Н.А. Мусалов, Л.Н. Нифонтова 1984 г.).

Естественно, что такая занятость, такой вид деятельности требуют соответствующих компенсационных мер, четко направленных реабилитационных физкультурно-оздоровительных действий как в период обучения, так и в период наиболее интенсивного труда и психоэмоционального напряжения – экзаменов.

Литература

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.
2. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура. – Мн., 2003.

РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА И УПРАВЛЯЕМЫЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ БГПУ им. М. Танка

Г.Н. Сущенко, Д.И. Веренник, Д.А. Игнатович

Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка

Обеспечение качества подготовки специалистов, конкурентноспособных на рынке труда, является важнейшей задачей высшей школы. Резкое увеличение объема и существенное усложнение структуры научной информации, нарастание темпов развития науки и техники, усиление требования профессиональной и социальной мобильности, закономерное увеличение доли интеллектуального фактора в любом виде труда неизбежно приводят высшую школу к необходимости усовершенствования старых и разработки новых

форм и методов в физическом воспитании студентов. Совершенствование физического воспитания студентов – задача не только преподавателей кафедр физической культуры учебных заведений, но и огромного штата научных работников различных отраслей знаний. В связи с этим развитие качественного научно-методического обеспечения на основе экспериментальных разработок становится ведущим системообразующим звеном педагогического процесса, направленного на сохранение и укрепление здоровья студентов.

Для повышения эффективности физического воспитания на кафедре физической культуры и спорта БГПУ им. М. Танка разработана и внедрена в учебный процесс рейтинговая система контроля учебной деятельности студентов, позволяющая каждому студенту осуществлять выбор видов учебной деятельности с учетом своих возможностей и потребностей. Рейтинговые баллы начисляются студенту за учебную, методическую, организационную, спортивно-оздоровительную деятельность. Исходя из количества учебных часов, отведенных учебным планом на дисциплину «физическая культура», определена минимальная сумма кредитов (баллов), которую необходимо набрать студенту для получения зачета. Данная рейтинговая система контроля позволяет создать такие учебно-воспитательные условия, при которых студент перестает быть пассивным объектом педагогического процесса. Возможность выбора студентом различных видов деятельности ставит его в активную позицию, которая стимулирует процесс развития личности, воспитывает потребность в занятиях физической культурой и спортом.

Учебный процесс заключается не только в передаче знаний, умений и навыков от преподавателя к студенту, но и во всемерном развитии у студентов способности к непрерывному физическому совершенствованию. И в этом большое значение имеют управляемые самостоятельные занятия, которые проводятся по следующим направлениям:

1. «Неспециальное физкультурное образование и подготовка» – всестороннее физическое развитие, подготовка к выполнению социальных обязанностей, формирование знаний о развитии двигательных навыков, физических способностей, средств и методов физического совершенствования, привитие потребностей к самовоспитанию и самосовершенствованию.