

Таблица 1

Методика применения комплексов статодинамических упражнений у студентов 1 и 2 групп

1-я группа	Основные характеристики комплексов статодинамических упражнений	2-я группа
15 минут	Продолжительность выполнения комплекса статодинамических упражнений	20 минут
3 серии	Количество серий	2 серии
4 напряжения	Количество статодинамических напряжений в одной серии	4 напряжения
2 минуты	Время упражнений на растягивание в одной серии	4 минуты
1 минута	Время отдыха между сериями	1 минута

Разработанная методика статодинамических упражнений применялась у студентов с НЦД в основной части занятий спортивно педагогического совершенствования 3 раза в неделю в течение учебного года.

После применения статодинамической нагрузки произошли положительные изменения в состоянии обследуемых лиц 1 и 2 групп.

Уровень развития физических качеств повысился: особенно сила, гибкость, выносливость. Увеличилось количество студентов с нормокинетическим типом кровообращения и уменьшилось с гипер- и гипокинетическими типами. Изменились показатели вегетативной нервной системы, возросло число студентов с эйтонией покоя.

На основании вышеизложенного необходимо отметить:

1. Для студентов с НЦД характерны особенности нарушений гемодинамики в зависимости от варианта исходного вегетативного тонуса.

2. Учитывая разный уровень развития физических качеств у лиц с различным ИВТ, целесообразно применять физическую нагрузку с учетом ИВТ и гемодинамических особенностей.

3. Длительность статодинамических нагрузок для студентов с НЦД с симпатико- и этонией покоя с УО меньше 60 мл, и у лиц с ваго- и эйтонией с УО больше 60 мл должна быть различной.

Литература

1. Давыдов, О.Ю. Физическое воспитание студентов подготовительного отделения технического вуза с использованием статико-динамических упражнений: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.Ю. Давыдов. – Екатеринбург, 2006. – 177 с.

2. Картышева, С.И. Основные характеристики процесса формирования качества жизни студентов различного профиля обучения: дис. ... канд. биол. наук: 14.00.07/ С.И. Картышева. – Воронеж, 2005. – 257 с.
3. Шагуч, А.А. Комплексное использование физических упражнений и средств закаливания на занятиях физическим воспитанием в вузе: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.А. Шагуч. – Майкоп, 1997. – 118 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ У СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПОЗВОНОЧНИКА

Е.А. Платонова

Белорусский государственный экономический университет

Одной из важных проблем современного общества является сохранение здоровья учащейся молодежи. В последнее время положение в этой сфере становится критическим – по некоторым данным до 80% абитуриентов имеют различные отклонения в здоровье. Как следствие, значительная часть студентов-первокурсников для занятий физической культурой попадает в специальную медицинскую группу. В том числе в группу с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (чаще – сколиоз, остеохондроз и другие заболевания позвоночника). Организация учебного процесса по физическому воспитанию таких студентов имеет свои особенности и заслуживает пристального внимания.

Известно, что плавание – наиболее эффективное средство для лечения заболеваний позвоночника. Специальной программы физического воспитания студентов подготовительной группы с такими заболеваниями нет. При этом распространенность заболеваний позвоночника среди учащейся молодежи, связанная с возрастающими статико-динамическими нагрузками на него требует разработки эффективных профилактических и реабилитационных мероприятий, в частности, с использованием плавания. Поскольку для повышения эффективности таких мероприятий желательно комплексное

воздействие. Применяемая нами методика включает в себя не только лечебно-оздоровительное плавание с обучением навыку плавания, но и лечебную гимнастику в зале. Основные задачи физической реабилитации при наиболее распространенных заболеваниях позвоночника (сколиоз, остеохондроз) схожи, что позволяет проводить занятия по единой методике.

На основе результатов предварительного исследования, анализа научно-методической литературы и собственного практического опыта была разработана и апробирована экспериментальная комплексная методика занятий со студентами, имеющими заболевания позвоночника.

Целью программы являлось укрепление здоровья, профилактика осложнений и реабилитация студентов, овладение навыком плавания. Основу программы составило лечебно-оздоровительное плавание в комплексе с занятиями лечебной гимнастикой в зале. Специальные задачи: самовытяжение позвоночника, укрепление мышечного корсета (развитие силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса), повышение функциональных возможностей организма (тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем). Занятия проводились 2 раза в неделю по 2 академических часа в день в течение учебного года групповым методом (до 15 чел. в группе).

Подготовительная часть занятия проводится в зале и включает: краткий теоретический раздел, лечебную гимнастику по общепринятой методике, имитационные упражнения.

Основная часть занятия проводится в бассейне в теплой воде и начинается со специальных упражнений у бортика (симметричные упражнения на укрепление и вытяжение позвоночника) в медленном и свободном темпе. Затем выполняются имитационные или подготовительные упражнения по освоению с водой, изучение и совершенствование техники спортивных и рекомендуемых лечебных способов плавания. Обучение спортивным способам плавания проводилось по общепринятым методикам.

При сколиозах в качестве основного способа плавания рекомендуется брасс на груди с удлиненной паузой скольжения (далее по тексту – УПС), во время которой позвоночник максимально вытягивается, а мышцы туловища статически напряжены. Плечевой пояс при этом располагается параллельно поверхности воды,

движения рук и ног симметричны. Плавание таким способом практически исключает вращательные движения корпуса и таза, нежелательные при сколиозе. При остеохондрозе позвоночника рекомендуется плавание на спине, преимущественно брассом с УПС. При этом в самой подвижной части позвоночника (шейный и поясничный отделы) создается оптимальное положение: расслабляются мышцы всего тела, уменьшаются изгибы позвоночника, что снижает нагрузку на межпозвоночные диски.

Используются также следующие специальные упражнения: длительные скольжения, плавание при помощи движений ногами кролем и брассом, как на спине, так и на груди, на дистанции до 50 м. При выполнении каждого упражнения следует акцентировать внимание на самовытяжение. Задания чередуются с дыхательными упражнениями, на расслабление, лежанием на воде. Ограничивается использование прыжков, резких движений туловищем.

В заключительной части занятия у бортика применяются специальные симметричные упражнения на вытяжение и упражнения на расслабление, релаксацию – «медуза», висы на высоком бортике, лежание на воде (можно с опорой и дыхательными упражнениями). Темп выполнения – медленный, небольшое количество повторений. Особое внимание, как на протяжении занятия, так и в течение всего курса, необходимо уделять сознательному отношению студентов к выполнению упражнений.

По окончании занятий проводится этапное обследование состояния позвоночника (в поликлиническом отделении, по возможности – с проведением функциональных проб) и по его результатам назначается продолжение занятий или перевод в основную группу.

В результате таких занятий улучшение наступило у 30% студентов, занимавшихся в специальной медицинской группе по экспериментальной методике в течение учебного года. (В эксперименте участвовали 60 студентов, контрольная группа – 15 человек.) Положительные сдвиги свидетельствуют об эффективности принятых профилактических и реабилитационных мер. Ведётся дальнейшая отработка предлагаемой методики (включение комплексов упражнений для самостоятельных занятий, разработка программы занятий в соответствии с учебным планом) и предполагается детальное исследование результатов ее применения (включение дополнительных методов исследования, объективизация изменений).

При некоторой доработке предложенная методика может быть использована не только в качестве дополнения к стандартной программе физического воспитания студентов, но и в бассейнах в оздоровительных группах среди людей, страдающих указанными заболеваниями позвоночника, поскольку включает традиционное обучение плаванию.

ГРАЖДАНСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТА БГУФК

С.А. Колюх-Синица

*Белорусский государственный университет
физической культуры*

В социологии образования под воспитанием подразумевают воспитание как общественный процесс, формирование личности, в котором огромную роль играют социальные институты (семья, системы образования, средства массовой информации, общественные организации), социальная среда. Составной частью воспитания является гражданское воспитание. Его содержание определяется конкретными целями – формированием гражданского сознания, понимания необходимости согласования своего поведения с нормами и ценностями, принятыми в обществе: формированием гражданских чувств (совесть, долг, ответственность, стыд, достоинство, умение сопереживать) и моральных качеств (доброта, принципиальность, честность, добросовестность, надежность); воспитанием культуры поведения и поступков. Основным объектом гражданского воспитания является студенческая молодежь. В студенческие годы интенсивно идет процесс социализации индивида, закладывается мировоззрение, определенные ценностные ориентации, идеалы, формируется культура чувств, мышления и поведения, происходит профессиональное, гражданское и семейное самоопределение.

В рамках проведенного социологического исследования были определены основополагающие социокультурные показатели гражданского воспитания.

В образовательных учреждениях высшей школы длительное время ставилась цель всестороннего и гармонического развития личности. Привлекательность и гражданская направленность этой

цели не вызывает сомнений, но столь же несомненны абстрактность, неконкретность и в конечном счете утопичность данного тезиса. Даже на уровне общественной системы в целом, на уровне политической декларации этот тезис, как показала жизнь, оказался нереальным. Отсюда и результаты воспитания: наличие у студентов инфантилизма, агрессивности, безответственности, негативного отношения к обучению. Система гражданского воспитания рассматривает ценности для человека, а не человека для ценностей. Но главная особенность системы – ценностная личность студента. Это цель, объект и результат. Личность входит в структуру субъекта и является показателем эффективности системы. В основе системы лежат общечеловеческие, личностные ценности, поэтому она ставит своей целью воспитание человека, личности, гражданина.

Система гражданского воспитания требует пересмотра и цели воспитания.

Суть воспитания и образования состоит не в том, чтобы готовить студентов, которые могут только познавать мир, а в воспитании у граждан социальной активности. Гражданские ценности формируют гражданское общество, правовое государство, отношения между людьми, общественное поведение, социальную активность. Эти ценности направлены на реализацию прав и обязанностей человека как личности.

Начальный уровень развития гражданского воспитания можно определить через показатель отношения студентов к своей малой родине. Общее представление дают данные табл. 1.

Таблица 1

Отношение студентов к своей малой родине

Показатели	2002 г.	2003 г.	2004 г.	2005 г.
Очень значимо	30,93	31,64	31,03	33,9
Имеет определенное значение	39,18	40,78	37,33	38,67
Вообще незначимо	14,43	13,54	17,09	12,33
Трудно сказать	15,46	14,04	14,54	15,1

73% опрошенных студентов положительно относятся к своей малой родине, а это значит, что они готовы активно выступать в защиту всех как этнокультурных, так и государственных символов.