

---

---

человека, что является очень важным для каждого. Цигун является тем методом, который помогает человеку познать умиротворение и покой, вернуть молодость и здоровье. Методика цигун направлена на то, чтобы изменить внутренний мир человека, что проявляется в изменении мышления и отношения к себе и окружающему миру. Мысли человека, практикующего цигун, направлены на добро, позитив и оптимизм, а это прямой путь к отличному физическому и моральному состоянию [4].

К традиционным системам единоборств относят карате-до, кикбоксинг и самбо, тайский бокс.

Муай Тай в свободном переводе означает «поединок свободных» или «свободный бой». Это наиболее эффективный, приближенный к реальности стиль боевых искусств, который отличается динамичностью, большой силой и высокой скоростью ударов руками, ногами, локтями и коленями.

В современном спортивном тайском боксе можно наносить удары кулаками, ступнями и голенями ног, локтями и коленями – из-за этого муай тай часто называют «боем восьмируких бойцов». В отличие от других видов восточных единоборств и традиционных направлений муай тай, нет формальных комплексов движения, таких как ката или цуань. Вместо цуаней практикуются базовые связки из двух, трех и более ударов, спарринги и отработка ударов на специальных лапах, макеваре и боксерских грушах.

Требуется специальная физическая и психическая подготовка, готовность тела и духа, чтобы выйти на ринг тайского бокса. Три стадии допуска в Муай Тай позволяют максимально приблизиться к смертельной и беспощадной реальности поединка через спортивные состязания. Тогда ученик может ощутить реальность и силу своей техники без иллюзий и псевдомнений. [5].

Традиционный подход к обучению искусству муай тай предполагает исполнение условий и принципов ученичества, в том числе накопление заслуг. Речь идёт о духовном развитии и возвращении в себе качеств, необходимых каждому не только на ринге, в поединке, но и в повседневной жизни. Это короткий и эффективный путь обучения мастерству. Только так можно познать всю красоту, изысканность и сокрушительную мощь техники в полном объеме, заложенную в этом стиле с глубокой древности [6]. В выборе системы единоборств или оздоровления очень важно учитывать состояние здоровья человека, его вкусы и предпочтения.

Таким образом, нами рассмотренные традиционные оздоровительные системы направлены на:

1. Развитие способности к восприятию внутренних процессов тела человека и условий внешней среды.
2. Воспитание способности к созданию собственного информационного поля здоровья.
3. Обеспечение условий для эффективного воспроизведения организма в соответствии с новым планом.
4. Предупреждение экстремальных ситуаций путем контроля стресса и его устранения.

#### **Литература**

1. <http://www.sport-is.ru>
2. <http://iliqchuan.com.ua/about/making-healthy/>
3. Вон Кью Кит / Искусство Цигун, 2003.
4. <http://drebezov.by>

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ УСТАНОВОК В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

**О.М. Байко, Е.Н. Блашко**

*Минский институт управления, г. Минск, Беларусь*

*kaffv@miu.by*

По данным медицинских осмотров около 30 % студентов дневной формы обучения Минского института управления, занимающихся физическим воспитанием, отнесены по медицинским показаниям к специальному медицинскому отделению (СМО). В настоящее время в МИУ на кафедре физического воспитания в группах СМО обучается около 320 студентов. Самыми распространёнными заболеваниями являются сколиозы, которые составляют около 41 %, заболевания сердечно-сосудистой системы составляют приблизительно 28 %, заболевания органов зрения – более 20 %. Значительную часть составляют заболевания желудочно-кишечного тракта (19 %), а также заболевания мочеполовой системы (16 %). При этом практически во всех случаях студенты имеют два и более сочетанных заболевания.

---

Кроме того, за время учёбы состояние здоровья студентов значительно ухудшается. Напряжённый график занятий, несоблюдение режима дня, нерациональное питание, стрессы приводят к обострению уже имеющихся и появлению новых заболеваний. Так, если на первом курсе студенты СМО составляют примерно 21 % от общего числа учащихся, то, начиная со второго курса, их количество увеличивается сразу до 30–35 %.

Для переходного контингента, определяемого в СМО, характерен низкий уровень физической подготовленности, низкая сопротивляемость организма болезням, низкий уровень работоспособности. В связи с этим основными задачами физического воспитания становится развитие отстающих физических качеств и коррекция нарушений, вызванных болезнью, средствами физической культуры.

Физические упражнения являются средством реабилитации, укрепления здоровья, повышения защитных сил организма, активизации его резервных возможностей. Однако выбор средств физического воспитания значительно ограничен в группах СМО в связи с медицинскими противопоказаниями, связанными с нарушением здоровья студентов данных групп.

При организации и проведении занятий со студентами СМО основной проблемой является разнородность группы. Программа рекомендует формировать группы по трём нозологическим формам: А, Б и В. Однако не во всех УВО, в том числе и в МИУ, есть такая возможность, и учебные группы комплектуются только с учетом пола. У студентов могут быть несходные ограничения физической нагрузки, значительно отличаться уровень работоспособности. В таких условиях преподаватель вынужден при подготовке занятия ориентироваться на самых неподготовленных студентов и исключать упражнения, противопоказанные при всех имеющихся у студентов заболеваниях. Специфика же проведения занятий в группах СМО требует индивидуализированного подхода.

Исходя из изложенного, мы предлагаем внутри группы студентов делить на подгруппы с учётом имеющихся заболеваний, имеющих сходные ограничения. Деление на подгруппы осуществляется с целью оптимизации учебного процесса в группах СМО. Это позволяет дать студентам каждой группы задание для самостоятельного выполнения, которое максимально учитывает цели, стоящие перед занимающимися данной группы.

При проведении исследования использовались следующие методы: анализ медицинской документации, педагогические наблюдения, анкетирование.

В исследовании приняли участие 94 студента групп СМО в возрасте от 18 до 21 года, из них 61 девушка и 33 юноши. Мы разделили группы по трём нозологическим формам, которые рекомендуются программой (А, Б, В). Для каждой подгруппы были разработаны задания с учётом специфики заболеваний студентов. После общей вводной части занятия, в основной части студенты, разделившись на подгруппы, выполняли задания самостоятельно под руководством и контролем преподавателя. При проведении занятий использовались общеразвивающие упражнения, комплексы корригирующей гимнастики, а также включались упражнения с использованием спортивного инвентаря и оборудования (фитболы, гантели, гимнастические палки, спортивные тренажёры). Занятия проводились на открытых спортивных сооружениях МИУ, в зале ЛФК, тренажёрном зале.

В течение семестра группы занимались по данной методике. В результате повышение интереса к занятиям по физвоспитанию отметили 74 % студентов, повышение работоспособности – 65 %, улучшение самочувствия – 40 %, повышение эмоционального тонуса – 65 %, считают, что такая форма проведения занятий более эффективна – 85 % студентов

При использовании данной методики повышается не только интерес к занятиям по физвоспитанию, самостоятельность и личная ответственность студентов в процессе выполнения заданий, но она позволяет и преподавателю значительно расширить круг средств физического воспитания, используемых на занятиях в группах СМО.

*Выводы:*

1. При организации занятий в соответствии с описанной методикой преподаватель может в большей степени учитывать индивидуальные особенности студентов СМО.
2. Появляется возможность более широко использовать средства физической культуры и тем самым повысить эффективность и эмоциональный уровень занятия.
3. Повышается заинтересованность студентов в занятиях физическими упражнениями, возрастает их эффективность в плане формирования ценностных установок.

### **Литература**

1. Физическая культура. Типовая учебная программа для высших учебных заведений / В.А. Коледа, Е.К. Кулинкович, И.И. Лосева, В.А. Овсянкин, Т.А. Глазко. – Минск: РИВШ, 2008 г. – 49 с.

2. Лечебная физическая культура: учебник для институтов физической культуры / под. ред. профессора С.Н. Попова. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 343 с.
3. Лосева, И.И. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учеб.-метод. пособие / И.И. Лосева; под общ. ред. И.И. Лосевой. – Минск: БГЭУ, 2005. – 79 с.
4. Свитин, Г.И. Физическая культура студента: учебник / Г.И. Свитин; под ред. В.И. Ильинича. – М., 1999. – 448 с.
5. Физическая культура: учеб. пособие / В.А. Коледа и др.; под общ. ред. В.А. Коледы. – Минск: БГУ, 2005. – 211 с.: ил.
6. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003. – 528 с.
7. Сенашенко, В.С. Основные понятия проблемы качества образования / В.С. Сенашенко, В.А. Кузнецова, Л.Б. Медведева // ТЕРТІА: альманах. – Дніпропетровськ, 2005.

## **МИНИ-ФУТБОЛ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РЕАЛИЗАЦИИ ВАРИАТИВНОГО КОМПОНЕНТА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ГОРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

**Д.П. Батечко, Ю.Н. Самарин**

*Национальный горный университет, г. Днепропетровск, Украина  
batechko@email.ua, samarin1987@gmail.com*

Учебно-трудовая деятельность студентов высших учебных заведений характеризуется постоянным ростом объема информации, высокой интенсивностью процесса обучения, наличием стрессовых ситуаций, гипокинезией, поэтому вопросы повышения их двигательной активности становятся очень актуальными. Требуется сбалансировать повышение нагрузки на умственную деятельность с необходимым объемом и интенсивностью двигательной деятельности и положительным эмоциональным фоном [7].

В процессе совершенствования профессионального образования акцент деятельности преподавателя смещается с разработки новых форм и методов активизации собственной деятельности на стимуляцию активности студентов, то есть от воли, интересов и стремлений последних зависит степень вовлечения в учебный процесс и, как следствие, успешность овладения профессией. Поэтому главным в переходе на европейские стандарты стало внедрение расширенной самостоятельной работы – по сравнению с предыдущими стандартами высшего образования, где решающими были активность и деятельность преподавателя в передаче знаний [1].

Проблема совершенствования физического воспитания в вузах уже давно является предметом внимания многих исследователей, интересующихся личностью студентов, изучающих спортивные интересы и мотивы физического совершенствования студенческой молодежи [2, 3].

Основными принципами, которые необходимо положить в основу развития физического воспитания, учитывая специфику учебной работы и быта студентов, должны стать доступность и гибкая вариативность [8].

Таким образом, проблемная ситуация заключается в том, что, с одной стороны, есть большое количество студентов, желающих заниматься выбранным видом спорта, а с другой – недостаточная разработанность и научная обоснованность эффективных средств, методов, форм физического воспитания в ВУЗах горного профиля. Поэтому возникает необходимость существенно пересмотреть и обновить содержание физического воспитания, предоставить ему деятельность, характер, жизненную и практическую направленность, сделать его личностно ориентированным, личностно значимым и прежде всего соответствующим индивидуальным особенностям студентов. Одним из универсальных средств решения этих задач является использование мини-футбола в физическом воспитании студентов высших учебных заведений горного профиля.

**Анализ последних исследований и публикаций.** Возможности использования мини-футбола как универсального, чрезвычайно эмоционального и захватывающего вида спорта в воспитании студенческой молодежи отражены в работах ряда ученых [4, 5, 6, 9].

Мини-футбол появился совсем недавно и развивается стремительно в последние годы как за рубежом, так и на Украине. Одним из первых оценил красоту этой игры С.Н. Андреев [5]: «Мини-футбол – игра очень привлекательная, захватывающая. Играя в мини-футбол, каждый значительно чаще, чем, скажем, в футболе, касается мяча и принимает участие в соревновательных игровых действиях. Да