

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

подготовленности позволяет судить о том, как этот запас может быть реализован в двигательной деятельности (Б.М. Нельга, В.Н. Кряж, 1990). Известно, что для каждого вида спорта характерны приоритетные физические качества, необходимые для успешной деятельности.

Настольный теннис относится к спортивным единоборствам, характеризуется постоянной сменой игровых ситуаций. Работа происходит преимущественно в анаэробном режиме. Однако систематические занятия игроков в настольный теннис ведут и к росту аэробных возможностей организма, что повышает производительность сердечно-сосудистой системы. Также на занятиях осуществляется управление движениями во времени, пространстве, по величине прилагаемых усилий, что связано с развитием координационных способностей.

Настольный теннис предъявляет повышенные требования и к зрительному аппарату, стимулируя его работу. Улучшается пространственное (глубинное) и периферическое зрение. Необходимость следить за летящим мячом стимулирует аккомодацию глаза. Занятия настольным теннисом показаны студентам подготовительной медицинской группы с диагнозом миопия. Частота сердечных сокращений составляет на занятиях в среднем 130—150 ударов в минуту и может достигать 180.

В мини-футболе характер деятельности носит скоростно-силовой характер. Также развивается двигательный и зрительный анализаторы, вестибулярный аппарат. В ходе учебно-тренировочного процесса повышаются анаэробные и аэробные возможности организма студентов. Частота сердечных сокращений составляет в среднем 150—160 ударов в минуту, максимально у студентов в группах спортивного совершенствования — 180—190.

Мини-футбол и настольный теннис совершенствуют подвижность нервных процессов, способствуют повышению концентрации внимания, его устойчивости, развивают оперативное мышление.

С целью уточнения имеющихся в научно-методической литературе данных применительно к студентам и для дальнейшего совершенствования учебно-тренировочного процесса изучалось влияние занятий настольным теннисом на уровень физической подготовленности занимающихся.

Т.П. Бахун
БГЭУ (Минск)

ОПТИМАЛЬНЫЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Исходным для понимания сути девиантного поведения служит понятие «норма». Социальная норма — исторически сложившаяся в кон-