

ми. Игроки не должны отрывать от земли обе руки одновременно. После каждого нарушения правил одной командой другая команда получает право на свободный удар; после выхода мяча из игры следует вбрасывание.

Подвижная игра «прыгающий мяч». На игровом поле 10х20 м, разделенном на две половины гимнастической скамейкой, располагаются по 3-4 игрока. В начале игры игрок одной из команд подает мяч в сторону соперника, так, чтобы мяч отскочил от поверхности площадки на собственной поло-

вине поля, перелетел через гимнастическую скамейку на поле соперника. Игроки противоположной команды должны дать ему отскочить один раз от поверхности площадки, затем ударить два раза по мячу о площадку и послать мяч на другую половину. Во время игры каждая команда старается вынудить соперника сделать ошибку. Ошибкой считается, если мяч коснулся препятствия, игрока или пола площадки вне пределов ее. Мяч разыгрывается на одной половине больше 3-х раз или разыгрывается одним игроком два раза подряд.

УДК – 796

Пасичниченко В.А., Кудрицкий В.Н., Артемьев В.П., Жук Э.И.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫХ НАВЫКОВ, НЕОБХОДИМЫХ ЧЕЛОВЕКУ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В условиях перестройки высшей школы кафедрам физического воспитания необходимо особое внимание уделять профессионально-прикладной физической подготовке студентов. Основой содержания ППФП является воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям будущей профессии. ППФП является составной частью процесса физического воспитания студентов и проводится с целью подготовки будущих специалистов к производственной деятельности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка планируется на всем протяжении обучения в вузе и проводится в форме теоретических и практических занятий по физическому воспитанию на всех учебных отделениях, в оздоровительно-спортивных лагерях и на производственной практике.

Основными задачами профессионально-прикладной физической подготовки являются следующие.

1. Сообщить сведения о характере будущей деятельности, о возможных профессиональных заболеваниях и их профилактике, об использовании в целях профилактики средств физической культуры и спорта.
2. Формировать и совершенствовать прикладные умения и навыки.
3. Повышать устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.
4. Готовить к специфическим условиям труда.
5. Воспитывать специально-волевые качества.

Для развития профессионально-прикладных качеств в учебном процессе необходимо применять упражнения для развития и совершенствования функций зрительного анализатора, воспитания волевых и психических возможностей занимающихся.

Одной из распространенных форм занятий по прикладной физической подготовке в высших учебных заведениях является комплексный урок, в основную часть которого включают общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на профессионально-прикладную физическую подготовку студентов в зависимости от условий труда специалиста на производстве.

Содержание разделов учебного материала и средства по профессионально-прикладной физической подготовке необходимо разрабатывать для каждой профессии или группы профессий. С этой целью, прежде необходимо изучить, какие физические качества и двигательные навыки необходимо развивать у студентов в процессе учебных занятий и какие средства и методы лучше использовать для эффективной работы в этом направлении. Изучив характер труда по избран-

ной специальности, можно за счет внедрения простых и доступных для всех занимающихся средств физического воспитания эффективно решать вопрос подготовки студентов к трудовой деятельности.

Предлагаем характеристики разных групп профессий и примерные комплексы физических упражнений, направленные на профессионально-прикладную физическую подготовку занимающихся.

Профессиональная деятельность педагога характеризуется постоянным эмоциональным и нервным напряжением, заболеванием голосового аппарата, утомлением зрительного анализатора и длительным пребыванием на ногах.

Комплекс упражнений.

Упр. 1. Наклоны туловища вперед и назад, руки на пояс.

Упр. 2. Из исходного положения: лежа на спине, руки вдоль туловища - поднимание ног, касание ими пола за головой и опускание их в исходное положение.

Упр. 3. Продвижение прыжками на одной ноге. Быстрые отталкивания правой ногой с приземлением на правую, бедро поднимается как можно выше.

Упр. 4. Бег с высоким подниманием бедра.

Упр. 5. Бег с преодолением сопротивления. Два занимающихся упираются руками в плечи друг друга, стремясь в беге преодолеть сопротивление.

Упр. 6. Беговые движения ногами из стойки на лопатках.

Упр. 7. В упоре на брусьях поднимание и опускание ног в быстром темпе.

Упр. 8. Из положения лежа на гимнастическом козле, ноги закреплены, поднимание туловища и рук до полного прогибания в поясе.

Упр. 9. Из положения: ноги на ширине плеч - наклоны туловища назад до касания руками пяток.

Упр. 10. Из положения: лежа на спине руки за голову - повороты туловища вправо и влево с «фиксированными» ногами.

Упр. 11. Из основной стойки, стоя лицом к стенке на расстоянии 10 –12 м от нее, броски теннисного мяча в цель.

Упр. 12. Из стойки ноги врозь, баскетбольный мяч перед грудью, передача мяча партнеру двумя руками в среднем и быстром темпе.

Профессиональная деятельность работников сельского хозяйства сопровождается длительным пребыванием их в любую погоду на поле, длительной ходьбой, проявлением силовой выносливости. Особое внимание при физической подготовке в сельскохозяйственных вузах следует обращать

Пасичниченко Владимир Алексеевич. К.п.н., доцент, зав. кафедрой физвоспитания Белорусского государственного технологического университета.

на закаливании, воспитание у студентов общей силовой выносливости.

Комплекс упражнений.

Упр. 1. Прыжки на одной и двух ногах через скакалку с «захлестыванием» голени назад.

Упр. 2. Сгибание и разгибание ног в голеностопном суставе, стоя на возвышенности со штангой на плечах.

Упр. 3. Прыжки через набивные мячи с продвижением вперед.

Упр. 4. Стоя правым боком к гимнастической скамейке, прыжки через нее, сгибая ноги.

Упр. 5. Прыжки вверх с поворотом на 180° и 360° .

Упр. 6. Напрыгивание и спрыгивание с тумбы разной высоты.

Упр. 7. Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 5-6 м. Передавая баскетбольный мяч, они сближаются до 1 м, затем расходятся, не прекращая передачи мяча.

Упр. 8. Партнеры располагаются в низком приседе на линии круга лицом друг к другу. Передвижение по кругу в низком приседе и передача баскетбольного мяча друг другу.

Упр. 9. В стойке ноги врозь лицом друг к другу передавать баскетбольный мяч двумя руками различными способами.

Упр. 10. Стоя спиной друг к другу, партнеры передают набивной мяч двумя руками сбоку по кругу.

Упр. 11. Бег по ступенькам лестницы в быстром темпе.

Упр. 12. Бег из положения упора присев спиной вперед. По сигналу встать, повернуться кругом и сделать рывок на 10-15 м.

Профессиональная деятельность инженерно-строительных работников характеризуется значительным динамическим и статическим мышечным напряжением, проявлением выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств и развитием вестибулярного аппарата.

Комплекс упражнений.

Упр. 1. Ходьба на носках по узкой части перевернутой скамейки.

Упр. 2. Перешагивание через горизонтальную гимнастическую палку вперед с выкрутом ее назад.

Упр. 3. Прыжки через набивные мячи с продвижением вперед.

Упр. 4. Ходьба по прямой линии, из разных исходных положений, руки в стороны, набивной мяч на голове.

Упр. 5. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз при помощи рук и ног.

Упр. 6. Стоя правой (левой) ногой на скамейке, темповые прыжки над скамейкой со сменой толчковой ноги в безопасном положении.

Профессиональная деятельность инженерно-технических работников, бухгалтеров, экономистов характеризуется умственным напряжением, однообразной рабочей позой, ограниченной двигательной активностью.

Комплекс упражнений.

Упр. 1. Сидя на скамейке в упоре сзади, выполнять движения прямыми ногами «ножницы».

Упр. 2. В седе углом, руки за голову скрестное разведение и сведение ног.

Упр. 3. Наклоны туловища вперед и назад, руки за голову.

Упр. 4. Из положения лежа на спине - одновременные встречные движения ног и туловища.

Упр. 5. Из положения выпада правой ногой вперед, левая сзади, пружинящие наклоны туловища вперед с поочередной сменой положения ног.

Упр. 6. В седе углом попеременно в быстром темпе поднимать и опускать прямые ноги.

Упр. 7. Стоя, левым боком к цели, броски теннисного мяча в цель.

Упр. 8. Ведение баскетбольного мяча на скорость с обводкой предметов.

Упр. 9. Стоя лицом к стенке, броски и ловля отскочившего от стенки гандбольного мяча.

Упр. 10. Стоя лицом к баскетбольному щиту на расстоянии 5-6 м, броски по кольцу.

Упр. 11. Со штангой, хват снизу в положении сидя, сгибание и разгибание рук в локте.

Упр. 12. Со штангой разгибание и сгибание туловища.

Профессиональная направленность рабочих при выполнении оптико-механических операций - оптика широкого профиля, оптика - механика и контролера оптических деталей, сопровождается однообразной сидячей позой, повышенным напряжением внимания, большой точностью движений рук.

Комплекс упражнений.

Упр. 1. Из стойки: ноги врозь, руки в стороны, в правой руке теннисный мяч, в быстром темпе перебрасывать его из руки в руку.

Упр. 2. Из положения: приседа, теннисный мяч в левой руке, ходьба в приседе с одновременным подбрасыванием мяча вверх и ловлей его другой рукой

Упр. 3. Из положения: стоя против друга на расстоянии 15-20 м, теннисный мяч в правой руке - броски мяча партнеру на точность.

Упр. 4. Из положения: стоя лицом друг к другу на расстоянии 10-15 м, теннисный мяч в правой руке - броски мяча партнеру на точность в среднем и быстром темпе.

Упр. 5. Из стойки: ноги врозь лицом друг к другу, взявшись за кисти в положении руки в стороны, один партнер с силой опускает руки другого вниз.

Упр. 6. Из стойки: левая нога вперед, лицом друг к другу - партнеры, взявшись за кисть правой руки, стараются перетянуть друг друга.

Упр. 7. Из положения стойки: ноги врозь лицом друг к другу, взявшись за кисть правой руки вверх, один партнер с силой опускает руки другого вниз.

Упр. 8. Из стойки: ноги врозь, руки вперед с захватом грифа широким хватом, поднимание грифа вперед и медленное опускание вниз.

Упр. 9. Из стойки: ноги врозь, руки впереди, пальцы захватывают гриф средним хватом, туловище повернуть вправо, руки вправо, затем влево.

Упр. 10. Из стойки: ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки впереди, пальцы захватывают гриф штанги за один конец, второй у ног, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.

Упр. 11. Приседание на обеих ногах в глубокий присед со штангой на плечах.

Упр. 12. Поднимание и опускание туловища с отягощением, лежа на гимнастической скамейке.

Профессиональная направленность работников связи - телеграфиста, радиооператора характеризуется постоянным пребыванием тела в одной рабочей позе, нервным и эмоциональным напряжением, ограниченной двигательной активностью мышц туловища и ног.

Комплекс упражнений.

Упр. 1. Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3-5 м, у каждого из них теннисный мяч. Один партнер бросает мяч сверху, другой снизу.

Упр. 2. Сидя на полу, поочередно перебрасывать баскетбольный мяч с руки на руку.

Упр. 3. Партнеры в глубоком приседе друг против друга передают баскетбольный мяч в среднем и быстром темпе.

Упр. 4. В стойке ноги врозь, набивной мяч в правой, левая поддерживает его, толчком мяча от плеча одной рукой передать его партнеру.

Упр. 5. Прыжки вверх, руками поочередно выполнять круговые движения вперед, назад.

Упр. 6. Стоя лицом к гимнастической стенке, руками взяться за планку на уровне головы. Толчком двух ног прыжки вверх с разведением ног в стороны.

Упр. 7. Прыжки со скакалкой на одной и двух ногах с «захлестыванием» голени.

Упр. 8. Партнеры в низком приседе держатся за руки и передвигаются вправо, а затем влево стороны по кругу прыжками и шагом.

Упр. 9. Партнеры в низком приседе спиной друг к другу, соединив руки в локтях, передвигаются в левую и правую стороны.

Упр. 10. Быстрая смена ног прыжками из положения выпада вперед правой ногой, руки на поясе.

Упр. 11. Ведение баскетбольного мяча во встречных колоннах на скорость.

Упр. 12. Ведение мяча в быстром темпе с обводкой предметов: набивных мячей или стоек для обводки.

Профессиональная направленность работников по производству текстиля и ковровых изделий – мотальщика, крутильщика, тростильщика, намотчика ниток, прядильщика и ткача характеризуется большим нервным напряжением, устойчивым вниманием, высокой скоростью выполнения однообразных простых и сложных повторяющихся рабочих операций.

Комплексе упражнений.

Упр. 1. Ведение мяча на скорость по прямой и с обводкой предметов.

Упр. 2. По сигналу ведение мяча на скорость спиной вперед.

Упр. 3. По сигналу выполнить ведение мяча в быстром темпе на 10-12 м, затем в беге спиной вперед вернуться в исходное положение.

Упр. 4. Бег приставным шагом на 10-12 м вправо и влево с мячом и без него на скорость.

Упр. 5. Партнеры в низком приседе лицом друг к другу, взявшись за руки, одновременно выносят поочередно левую и правую ноги.

Упр. 6. Подскоки на одной ноге, другая вытянута вперед, руки на поясе.

Упр. 7. Партнеры становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м. Один занимающийся с волейбольным мячом прыгает вверх и передает мяч партнеру.

Упр. 8. Партнеры становятся друг против друга на расстоянии 10-12 м. Занимающийся с мячом передает его партнеру толчком от плеча.

Упр. 9. Из полуприседа, набивной мяч внизу, разгибая ноги, выполнить бросок мяча двумя руками снизу.

Упр. 10. Из стойки ноги врозь, набивной мяч сверху в правой руке, передача мяча партнеру правой и левой рукой.

Упр. 11. Круговые движения ногами из положения лежа на спине с хватом руками за нижнюю рейку гимнастической стенки.

Упр. 12. Поднимание ног из виса на гимнастической стенке. Быстро коснуться прямыми ногами перекладины выше хвата рук, медленно опустить ноги.

Профессиональная направленность работников по механической обработке металлов – заточника, шлифовщика, строгальщика, токаря, фрезеровщика характеризуется напряжением внимания и зрительного анализатора, большой точностью и координацией движений, выполнением рабочих операций в положении стоя.

Комплексе упражнений.

Упр. 1. Из основной стойки, левая рука сверху, правая внизу, пружинящие махи прямыми руками назад, поочередно меняя положение рук.

Упр. 2. Из основной стойки, руки перед грудью, пружинящие махи согнутыми, а затем прямыми руками в стороны – назад.

Упр. 3. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Упр. 4. Из положения: сидя на гимнастической скамейке, ноги закреплены, руки за голову, опускание туловища назад и возвращение в исходное положение.

Упр. 5. Из стойки ноги врозь, руки с гантелями впереди, ладони внутрь, разведение и сведение рук.

Упр. 6. Из стойки ноги врозь, гантели сверху прижаты к затылку, наклоны туловища вперед, не сгибая ног в коленях.

Упр. 7. Из стойки ноги врозь пошире, гантели сверху прижаты к затылку, наклоны туловища в левую и правую стороны.

Упр. 8. Из стойки ноги врозь, носками на подставке высотой 6-8 см, пятки на полу, гантели у плеч, поднимание на носки и опускание на пятки.

Упр. 9. Из стойки ноги врозь, волейбольный мяч в правой руке, подбрасывание мяча вверх поочередно правой и левой рукой.

Упр. 10. Из положения стоя лицом друг к другу на расстоянии 10-15 м., поочередная передача мяча одной рукой сверху и ловля его другим партнером двумя руками.

Упр. 11. Из положения седа ноги врозь, лицом друг к другу на расстоянии 8-10 м, партнеры одновременно передают мяч друг другу и, поймав его, выполняют перекат на спину, переходят в исходное положение и продолжают передачу мяча.

Упр. 12. Ведение баскетбольного мяча с изменением высоты откоса по замкнутому кругу.

Профессиональная направленность строительных работников – арматурщика, бетонщика, каменщика, кровельщика, плотника, столяра характеризуется однообразием рабочих движений, выполняемых в положении стоя, большим мышечным напряжением динамического и статического характера, точностью движений.

Комплексе упражнений.

Упр. 1. Из широкой стойки ноги врозь, набивной мяч сверху, поочередные наклоны туловища вправо и влево.

Упр. 2. Из полуприседа, набивной мяч сзади, выполнить бросок мяча через голову вперед партнеру на 10-15 м.

Упр. 3. Два партнера в упоре сидя на расстоянии 3-4 м друг против друга одновременно передают набивные мячи друг другу.

Упр. 4. Из упора сидя, руки назад, набивной мяч между ступнями, поднять и опустить мяч прямыми ногами.

Упр. 5. Из стойки ноги врозь, спиной к партнеру, передача набивного мяча через спину.

Упр. 6. Перетягивание партнера хватом за одну руку.

Упр. 7. Стоя лицом друг к другу и захватив поднятые вверх руки, преодолевать сопротивление партнера.

Упр. 8. Перетягивание партнера взаимным захватом за затылок.

Упр. 9. Жим штанги двумя руками от груди.

Упр. 10. Подтягивание на перекладине хватом сверху или смешанным.

Упр. 11. В положении лежа на спине поднимание и опускание штанги.

Упр. 12. В положении сидя сгибание и разгибание рук в локте. Хват грифа штанги снизу.

Профессиональная направленность сварочных работников – газосварщика, электросварщика ручной сварки, элек-

тросварщика на полуавтоматических машинах характеризуется разнообразной рабочей позой – лежа, сидя, стоя на одном и двух коленях с умеренным мышечным напряжением в динамическом и статическом режимах работы, проявлением значительного напряжения зрительного анализатора, точностью при выполнении рабочей операции в различных климатических и погодных условиях.

Комплекс упражнений.

Упр. 1. Из стойки: правая нога впереди, лицом друг к другу, опереться руками в плечи партнера и, преодолевая сопротивление, пытаться сдвинуть друг друга с места.

Упр. 2. Из стойки: правая нога впереди, лицом друг к другу, руками взяться за кисти партнера и, преодолевая сопротивление, поочередно сгибать и разгибать руки в локтевых суставах.

Упр. 3. Из положения: стоя спиной друг к другу, взявшись за кисти в положении руки вверх, один партнер, наклоняя туловище вперед, поднимает второго, затем медленно возвращается в исходное положение.

Упр. 4. Из положения: стоя на коленях в шаге друг от друга, взявшись за шею партнера, стараться преодолеть сопротивление, не сходя с места.

Упр. 5. Из положения: стоя на коленях в шаге друг от друга, взявшись руками за набивной мяч массой 2-3 кг, стараться силой вырвать мяч из рук друг друга.

Упр. 6. Из стойки: ноги врозь, руки с эспандером внизу, поднимая руки вперед, растянуть эспандер, опуская руки вниз, вернуться в исходное положение.

Упр. 7. Из положения: стоя на середине эспандера, руки на уровне плеч с захватом концов эспандера поочередное выпрямление рук вверх и опускание к плечам.

Упр. 8. Из стойки: ноги врозь, руки внизу, пальцы захватывают концы эспандера, середина которого проходит под ступнями ног, сгибание рук в локтевых суставах.

Упр. 9. Из положения: туловище наклонено, руки вперед, пальцы захватывают концы эспандера, который проходит под стопами ног, развести руки в стороны и медленно опустить их.

Упр. 10. Из стойки: ноги врозь, руки впереди захватывают по центру гриф штанги, который располагается вертикально, сгибание разгибание рук в локтевых суставах.

Упр. 11. Из стойки: ноги врозь, туловище наклонено вперед, пальцы захватывают гриф штанги хватом сверху, поднятие штанги вверх и медленное опускание его вперед, не выпрямляя туловище.

Упр. 12. Из стойки: ноги врозь, руки впереди, пальцы правой захватывают гриф штанги по центру, который находится в вертикальном положении, разведение рук в стороны с грифом в правой руке, медленно свести руки вперед, переложить гриф в левую руку и продолжить упражнение.

Профессиональная направленность электромонтажных работников – электромонтажника, электрослесаря, электромонтера-линейщика характеризуется повышенным напряжением внимания, сверхбольшой точностью выполнения рабочих операций, высоким напряжением и распределением внимания при выполнении монтажных и ремонтных работ на различной высоте, экономного распределения мышечных усилий и развитием зрительного и вестибулярного аппарата.

Комплекс упражнений.

Упр. 1. Из положения: виса на гимнастической стенке поднимание прямых ног до перекладины и выше головы.

Упр. 2. Из положения: стоя на одной ноге, другая с опорой на рейку гимнастической стенки выше головы, наклоны поочередно к правой и левой ноге.

Упр. 3. Из положения: стоя правым боком вплотную к гимнастической стенке взяться руками за рейку – левой над

головой, правой – на уровне поясницы, наклоны вправо, выпрямляя руки.

Упр. 4. Из положения: лежа на животе на гимнастическом козле, ноги закреплены за гимнастическую стенку, руки вверх, прогибание назад, затем пружинящие наклоны вперед.

Упр. 5. Из положения: сидя на гимнастическом коне, ноги закреплены за гимнастическую стенку, руки за голову, сгибание и разгибание туловище.

Упр. 6. Из упора присев, сгруппировавшись, выполнить перекач назад, перекатом вперед возвратиться в исходное положение.

Упр. 7. Из положения: сидя на полу, ноги согнуты, взявшись руками за голени, выполнить перекач, подтягивая голени к груди и наклоняя голову вперед, перекатом вперед возвратиться в исходное положение.

Упр. 8. Из упора присев выполнить кувырок вперед в группировке.

Длительный эксперимент, проводимый нами с целью решения разнообразных и сложных задач профессионально-прикладной физической подготовки, позволяет предложить некоторые рекомендации, заключающиеся в следующем.

1. Подбор физических упражнений на учебных занятиях со студентами разных факультетов должен существенно отличаться, определяться характером и содержанием будущего труда по специальности.

Так, дозировка общей физической нагрузки студентов строительного факультета должна быть большей, чем на других факультетах, так как будущий их труд предполагает значительные мышечные напряжения динамического и статического характера.

Вместе с тем, в комплексы профессионально-прикладной физической подготовки должны включаться упражнения на расслабление мышц, так как эти упражнения способствуют более быстрому и полному отдыху, снижают физическую нагрузку на организм.

2. В занятия со студентами, будущая профессия которых не предполагает больших затрат физических усилий (инженерно-технических работников, бухгалтеров, экономистов и др.) следует предлагать комплексы упражнений, включающие в активную деятельность большие мышечные группы, системы дыхания и кровообращения.

3. При выборе содержания учебных занятий следует учитывать предполагаемую умственную напряженность труда, которая характеризуется степенью включенности в работу высшей нервной деятельности и психических процессов.

Дело в том, что чем больше нагрузка при умственном труде приходится на высшие отделы коры больших полушарий головного мозга, тем более важно переключать внимание занимающихся на другой вид деятельности.

С этой целью, за счет использования определенных приемов проведения занятий, следует существенно повысить их эмоциональность: «скучные» занятия физическими упражнениями дают эффект в несколько раз меньше.

4. При выборе содержания занятий по профессионально-прикладной подготовке к специальностям, требующим сохранения определенной, часто неудобной, рабочей позы, удержания ее длительное время следует разнообразить физические упражнения, менять темп их выполнения, характер усилий, амплитуду движений, перераспределять физическую нагрузку на различные мышечные группы.

5. Выбор физических упражнений для занятий должен учитывать характер будущих физических нагрузок.

Для положительного решения этих задач, если труд предполагает статические нагрузки с затратой значительных физических усилий, в занятия должны включаться упражнения на расслабление с глубоким дыханием. Если это будут статические нагрузки без ярко выраженного силового компонента,

нужны динамические упражнения в сочетании с глубоким дыханием.

В случае если трудовая деятельность предполагает динамические нагрузки, рекомендуются упражнения динамические с элементами расслабления.

В процессе обучения в университете, благодаря регулярным занятиям, у студентов накапливается двигательный опыт, появляется возможность для выполнения более сложных упражнений.

Поэтому, нужно постепенно вводить в занятия упражнения с большой амплитудой, усложнять координацию, увеличивать физическую нагрузку. При этом следует учитывать физические возможности занимающихся, подбирать и дозировать упражнения так, чтобы они были не слишком трудными, но и не легкими.

УДК 796

Жук Э.И., Моисейчик Э.А.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО, НАПРАВЛЕННОЕ НА УВЕЛИЧЕНИЕ ПОДВИЖНОСТИ В ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВАХ

Тазобедренный сустав по форме является чашеобразным и представляет разновидность шаровидного сустава, его составная поверхность больше полусферы. Через тазобедренный сустав можно провести три взаимно-перпендикулярные оси вращения: поперечную, передне-заднюю и вертикальную. Вокруг этих осей возможны следующие движения: вперед и назад (сгибание и разгибание); наружу и вовнутрь (отведение, приведение); поворот внутрь и наружу (пронация и супинация); круговое движение[1].

Тазобедренный сустав укреплен крупными связками. Наиболее важной является подвздошнобедренная связка. Она идет от подвздошной кости к бедренной. При разгибании бедра эта связка своим натяжением препятствует значительному движению бедра назад, при стоянии – разгибанию таза в тазобедренном суставе. Из других связок тазобедренного сустава следует упомянуть связки, идущие от седалищной и лобковой костей к капсуле сустава. Чаще всего встречаются вывихи в тазобедренных суставах.

Вывихом называется стойкое патологическое смещение суставных поверхностей костей, образующих сустав. Вывихи почти всегда сопровождаются разрывом суставной сумки и связок, вместе с тем наблюдается ограниченная подвижность тазобедренных суставов.

Ограничение подвижности в тазобедренных суставах может быть: а) врожденными, вследствие неправильного развития суставов внутриутробной жизни; б) приобретенным вывихом.

При вывихе нарушается движение в суставе, при попытке

Правильность подбора упражнений и их физической нагрузки в данном случае следует контролировать по пульсу, оптимальная величина которого должна не превышать 150-160 ударов в минуту и лишь в редких случаях достигать величины 180 ударов в минуту.

Предложенные нами комплексы физических упражнений по разным профессиональным направлениям будущей деятельности человека апробированы в учебном процессе студентов Брестского государственного технического университета, позволили существенно увеличить моторную плотность учебных занятий с 50% до 80%, улучшить результаты при сдаче тестов и контрольных нормативов по профессионально прикладной физической подготовке студентов.

произвести движение: а) увеличивается боль; б) изменяется форма сустава; в) положение конечности становится вынужденным и необычным; г) происходит кровоизлияние в сустав, при этом травмируются мышцы, длина их изменяется. Одна группа мышц сокращается, другие растягиваются.

Подвижность тазобедренных суставов оценивается двумя показателями: поперечным шпагатом; высотой подъема выпрямленной ноги вперед.

1. Поперечный шпагат – расстояние между максимально разведенными в стороны жестко выпрямленными в коленных суставах ногами, разделенное на рост. По формуле $X - 0,64$ разделенное на 0,39 мы получаем оценку подвижности в тазобедренном суставе. По этой формуле значения x – выражает рост человека, а 0,64 и 0,39 заданные коэффициенты автора [2].

$$\text{Оценка : } \frac{X - 0,64}{0,39}$$

2. Высоту подъема выпрямленной ноги вперед, разделив на рост (x), оцените по формуле:

$$\frac{X - 0,6}{0,17}$$

Оцениваем полученный результат следующим образом:

- 1-0,5 - хорошо,
0,5 - 0,3 - удовлетворительно,
0,2- 0 - неудовлетворительно.

Таблица – Средние статистические данные подвижности в тазобедренных суставах студентов специальных медицинских групп.

№	Имя и Ф.	До эксперимента			После эксперимента		
		Хорошо	Удовл.	Неудовл.	Хорошо	Удовл.	Неудовл.
1	Саша И.	-	-	0,17	-	0,46	-
2	Анна К	-	-	0,2	0,52	-	-
3	Наталья З.	-	-	0,1	-	0,37	-
4	Николай Б.	-	-	0,11	-	0,44	-
5	Андрей К.	-	-	0,18	0,58	-	-
6	Константин Ж.	-	-	0,19	0,59	-	-
7	Алина К.	-	-	0,15	0,6	-	-
8	Янина А.	-	-	0,2	0,7	-	-
9	Зина В.	-	-	0,17	-	0,34	-
10	Николай З.	-	-	0,16	-	0,29	-