

В Брестском университете эти вопросы изучаются более 30 лет. Все прежние представления о ФП, ФР, ФС базировались на возможности студентов в выполнении норм комплекса ГТО.

В 1986 г. приказом Минвуза СССР N 636 была введена ежегодная оценка ФП и ФС всех студентов. На наш взгляд, оценка весо-ростового показателя и показателя функциональной пробы не позволяла полно определить физическое состояние студентов. Более того, оценка весо-ростового показателя в предлагаемой градации не соответствовала объективной действительности. Общая оценка ФП и ФС не активизировала стремление студентов к физическому совершенствованию и воспитанию у них должной потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

В настоящее время трудно сделать сравнительный оценочный анализ ФП и ФР студентов разных лет, т.к. постоянно изменялись оценки контрольных тестов и показателей (программы по физическому воспитанию 1975, 1987, 1990 г.г., ИП-41 1986 г.).

В проекте программы физического воспитания студентов ВУЗов Республики Беларусь (1990 г.) была сделана попытка оценивать физическую подготовленность и физическое развитие по очковой системе бывшего комплекса ГТО, что представляла определенный интерес. Все это отсутствует в последней программе по физическому воспитанию (1992 г.).

На наш взгляд, для анализа физической подготовленности, физического развития, функционального состояния студентов учебных заведений республики необходимо выработать критерии оценок по этим показателям.

На кафедре физического воспитания университета по этой проблеме исследования продолжаются.

СОЗИДАНИЕ ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ - В ВАШИХ РУКАХ, РОДИТЕЛИ.

Жук Э.И.

Двадцатый век наглядно показал, что научно-технический прогресс, достижение человеческого интеллекта не сделали человека более счастливым, скорее наоборот, эти достижения только умножили его страдания. Статистические данные информируют о том, что у нас 99,9 % больных, 90 % психически больных людей.

Многие ученые говорят, что воспитание здорового человека должно начинаться с момента его рождения и продолжаться всю жизнь. На самом же деле, чтобы воспитать здоровое поколение, начинать надо с самого зачатия. Это дело матери, которая может действовать двумя путями, во-первых, работая над собственным совершенствованием, и, во-вторых, заботясь о здоровье ребенка, которого она формирует внутри себя физически. Мать закладывает первые зерна сознательно здоровой жизни ребенка. искренность, честность, целеустремленность, бескорыс-

тие, отсутствие эгоизма, терпение, настойчивость, мир, тишина, самоконтроль, созидание здорового образа жизни - такие качества гораздо лучше усваиваются через личный пример, чем через красивые слова. Целью данного исследования было выявить, каковы основы здорового образа жизни заложили родители в ребенке. Была применена методика "Оудитинга". Проудитировано 25 человек в возрасте до 20 лет.

В результате исследования выявилось, что в пренатальном периоде закладывается фундамент здорового образа жизни.

В пренатальном периоде ребенок улавливает:

- поведение своих родителей, их взаимоотношения, скандалы - во всех подробностях, обидные слова;

- воспринимает боль и болезненные ощущения во всех ее проявлениях, ребенок видит измену своих родителей.

Все это оставляет глубокий след, отпечаток в мозговых клетках ребенка и подвешиваются в виде энграмм в банках реактивного ума (энграмма - это полные, вплоть до последней точной подробности, записи каждого ощущения, присутствующего в момент частичной или полной бессознательности). Энграммы при новых условиях (аналогично первому) возобновляются - эфарируются. Что посеешь, то и пожнешь.

Родители, за очень редким исключением, не понимают, какое пагубное воздействие оказывают их недостатки, порывы, отсутствие самоконтроля. Родители, лишенные культуры мысли, культуры поведения, этого венца человеческого существования, могут способствовать лишь развитию низших проявлений человеческих страстей.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ ПРИ РАССТРОЙСТВАХ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.

Жук З.И., Ворчакова С.И.

Научно-технический прогресс привел к функциональным расстройствам нервной системы у студентов. Одним из таких видов расстройств является неврастения - истощение нервных процессов. Предрасполагаемыми факторами к возникновению этого расстройства являются: утомление, недовосстановление организма изо дня в день, несоблюдение режима. Особое значение имеют постоянное недосыпание, злоупотребление алкоголем, курением. Больные неврастением жалуются на повышенную раздражительность, быструю утомляемость, неумение сдерживаться, расстройства сна, головные боли, головокружение, чрезмерная эмоциональность, повышенная чувствительность к факторам внешней среды. При неврозах нередко наблюдается чрезмерное нервно-мышечное напряжение с сопутствующим учащением пульса (80-120 уд. в мин.) и дыхания

Особенности методики ЛФК при неврастении

При организации и проведении лечебной гимнастики с больными студентами целью является тренировка и усиление процессов активного