

Целью нашей работы явилось внедрение закаливающих процедур с широким спектром воздействия по методу П.К.Иванова и изучение их влияния на здоровье студентов.

Для решения поставленной цели, нами создавалась система оздоровительных мероприятий, которые начинаются дома с пробуждением человека и заканчиваются вечером перед сном, а именно: закаливание атмосферным воздухом с минусовыми температурами, хождение босиком 1-2 минуты, кратковременное (1-3 секунды) обливание холодной (9-10°C) водой (12 л), специальные дыхательные упражнения для тренировки дыхательной мускулатуры грудной клетки и диафрагмального дыхания, а также комплекс из 8-10 физических упражнений из гомотоники, разработанной Н.И.Аринчиным.

Предложенная система оздоровительных мероприятий позволила значительно интенсифицировать учебные занятия студентов, способствовала повышению их работоспособности и снижению простудных заболеваний.

По нашему убеждению, включение закаливающих процедур по природно-оздоровительной методике П.К.Иванова и комплекса физических упражнений, в быт каждого молодого человека, может стать эффективным средством оздоровления, укрепления физического и нервно-психического здоровья учащейся молодежи.

О НЕОБХОДИМОСТИ КООРДИНАЦИИ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РБ

Приступа Н.И.

В настоящее время подготовка специалистов по специальности ПО20200 "Физическая культура и спорт" в Республике Беларусь осуществляется помимо Академии физического воспитания и спорта в г.Минске на пяти факультетах физического воспитания г.г. Бреста, Гродно, Гомеля, Витебска и Могилева. В рамках одной специальности указанные высшие учебные заведения готовят будущих специалистов по многим дополнительным специализациям: физкультурно-оздоровительная работа и туризм, тренерская работа (с названием вида спорта), дошкольное физическое воспитание, лечебно-оздоровительная работа, аэробика, технические виды спорта, физическая реабилитация, специальная подготовка. Необходимость качественной подготовки студентов по дополнительной специализации приводит к увеличению продолжительности срока обучения студентов в ВУЗе. Переход на 5-летний период обучения осуществлен в Брестском, Гродненском и Гомельском университетах. В Академии физического воспитания и спорта (Минск), Витебском педагогическом университете и Могилевском педагогическом

институте условия для увеличения продолжительности обучения студентов с учетом получения дополнительной специализации еще не созданы.

Положительные изменения, наметившиеся в последние годы в физкультурном образовании в РБ, не могут, к сожалению, закрыть и существующие проблемы:

- отсутствие типового учебного плана по базовой специальности "Физическая культура и спорт";
- отсутствие типовых учебных планов по блоку возможных дополнительных специализаций;
- отсутствие типовых программ по дисциплинам, входящих в учебные планы и др.

Решение данных и других проблем должно осуществляться посредством координирующей деятельности учебно-методического объединения (УМО) по специальности "Физическая культура и спорт", формально созданного в структуре республиканского центра физического воспитания и спорта учащихся и студентов, но так и не приступившего к работе.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И НЕСТАНДАРТНЫЙ СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.

Скрипко А.Д., Кудрицкий В.Н.

Для правильной организации учебно-тренировочного процесса с применением дополнительного оборудования и нестандартного спортивного инвентаря необходимо подчеркнуть их значение в учебном процессе, дать классификацию техническим средствам с целью распределения их по группам.

Используемые в учебном процессе дополнительные средства обучения должны приобретать значение автотренера, которыми сам занимающийся может пользоваться без участия преподавателя. Это облегчит процесс обучения и совершенствования, повысит продуктивность занятий и позволит занимающимся самостоятельно выполнять различные упражнения.

Для повышения моторной плотности и интенсивности учебных занятий при выполнении упражнений на тренажерах группу студентов надо разделить на две подгруппы. Одна подгруппа выполняет упражнения на тренажерах, а другая - один из предложенных комплексов физических упражнений, затем подгруппы меняются местами. После выполнения упражнений на тренажерах все студенты дополнительно выполняют физические упражнения на нестандартном оборудовании.

На тренажерах предлагается выполнять комплекс в следующей последовательности: 1) разгибание и сгибание ног в положении сидя; 2) разгибание и сгибание рук в положении сидя и лежа на спине; 3) сгиба-