

ствами являются спортивные и подвижные игры, игровые эстафеты, ходьба на лыжах, кроссы, многократное выполнение специальных и общеразвивающих упражнений. В спортивных играх занимающимся рекомендуется развивать скоростную выносливость за счет многократных повторений технических приемов игры.

Для достижения высоких спортивных результатов в спортивных играх требуется длительное и систематическое выполнение специальных упражнений, направленных на всестороннюю и специальную физическую подготовку.

В процессе занятий спортивными играми совершенствуется физическое развитие, воспитывается смелость, сила воли, коллективизм и чувство товарищества.

Спортивные игры, проводимые на свежем воздухе, имеют большое оздоровительное значение, способствуют укреплению двигательного аппарата, усилению общего обмена веществ и являются отличным средством активного отдыха.

Самыми распространенными и доступными спортивными играми в высших учебных заведениях являются баскетбол, гандбол, волейбол, футбол и настольный теннис. Для их организации не требуется особого оборудования и инвентаря.

В баскетболе игроки одной команды, передвигаясь по площадке и передавая друг другу мяч, стараются как можно большее число раз забросить его в корзину противника. Основу игры составляют бег, прыжки, повороты, обманные дей-

ствия, передача и ловля мяча, ведение и броски мяча по корзине.

В игре в волейбол игроки двух команд, находящиеся на площадке по обе стороны натянутой сетки, стремятся ударами рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы последний не мог его оттуда вернуть. Игра насыщена прыжками, перемещениями, рывками на 3-5 метров, кувырками, перекатами и падениями. Основными техническими приемами в волейболе являются подача мяча, нападающий удар, блокирование и передача мяча.

В игре в ручной мяч сущность заключается в том, что игроки одной команды, передвигаясь по площадке и передавая друг другу мяч, стремятся приблизиться к вратарской зоне противника и забросить мяч в ворота.

Основу игры составляют стремительный бег, прыжки с одной и двух ног, повороты, падения, передача мяча на месте и в движении, ловля мяча, ведение его по прямой и с изменением направления, броски мяча по воротам, заслоны и обманные действия.

В футболе игроки двух команд стремятся передачами мяча в движении приблизиться к воротам соперника и ударом ногой, головой, завершить атаку и забить гол.

Основу игры составляют стремительный бег, передачи мяча на короткие, средние, длинные дистанции, удары ногой и головой. В игре используются обманные движения, удары из различных исходных положений, отбор мяча в защите.

УДК 796

Пасичниченко В.А., Кудрицкий В.Н., Артемьев В.П.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК НЕОБХОДИМАЯ ЧАСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

На начальном этапе зарождения и развития общества пользовались примитивные игры и физические упражнения, позднее: метание копья, дротика, фехтование, плавание, гимнастика, верховая езда и т.д.

Постепенно, с развитием цивилизации, физические упражнения меняли свое содержание. Появляются более современные виды физических упражнений, дошедшие и до наших дней, такие, как кулачный бой, борьба, поднятие тяжестей, метание различных предметов, прыжки и бег на короткие и длинные дистанции.

На современном этапе развития человека физическая культура выступает как действенное, доступное и эффективное средство укрепления здоровья и всестороннего развития личности. Она является хорошим фактором профилактики различных простудных и инфекционных заболеваний, способствует развитию мышления, сообразительности и смекалки, укреплению воли, воспитанию привычки к организованным действиям.

Внедрение в учебный процесс и в производство электронно-вычислительной техники, роботов, поточных автоматических линий, естественно, частично заменяют элементарный физический труд человека и снижают его двигательную активность.

Исследованиями М.М. Кольцовой (1973 г.) М.В. Антроповой (1977 г.) и др. доказано, что даже непродолжительное ограничение двигательной активности нарушает подвижность нервных процессов в коре головного мозга, снижает его ассоциативную функцию, угнетает вегетативную регуляцию сер-

дечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Физическое воспитание в таком случае будет выступать как едва ли не единственное и универсальное средство, позволяющее двигательную активность человека, способствующее развитию познавательных способностей, расширяющее круг специальных знаний, двигательных навыков и физических качеств.

Говоря о сложности выбора ведущего направления становления физической культуры и спорта, следует напомнить, что субъективным фактором рациональности его служит экономический уровень развития общества. Дело в том, что новое направление в национальном физическом воспитании, предложенное авторами ВУЗовской программы, предлагает переориентацию всей системы физического образования и воспитания, а это весьма сложный процесс, хотя и вполне возможный с учетом достойных традиций, ценных и научно обоснованных, сложившихся в системе физической культуры Республики Беларусь.

Основой для реализации направления системы физического воспитания должны стать разнообразные и обязательные формы физического воспитания, такие как:

- учебные занятия;
- физические упражнения в режиме учебного дня;
- массовые оздоровительные и спортивные мероприятия;
- самостоятельные занятия во внеучебное время в спортивных секциях и командах.

Двухразовые занятия по 1,5 часа, отведенные для физиче-

Пасичниченко Владимир Алексеевич. К.п.н., доцент, зав. каф. Минского технологического университета.

Артемьев Виталий Петрович. К.п.н., профессор каф. физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Беларусь, БГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.

ского воспитания в ВУЗах, на наш взгляд, не оказывают полного и целенаправленного воздействия на организм занимающихся, необходимого для всестороннего и гармонического развития личности. Если студент будет заниматься только два раза в неделю, в этом случае лишь частично будет решаться образовательная задача по физическому воспитанию.

Только за счет внедрения в высших учебных заведениях массовых форм физической культуры, таких как например, "Всей группой на старт!", проведение открытого первенства Вуза среди учебных групп по различным видам спорта, а также за счет организации спортивных секций под руководством профессиональных и общественных тренеров, можно привлечь к дополнительным регулярным занятиям до 90 процентов студентов, желающих заниматься спортом, выработать у них сознательность к регулярным занятиям физическими упражнениями, привить любовь к спорту и физическому воспитанию.

Хочется отметить, что для того, чтобы стать всесторонне развитым человеком, необходимо ежедневно заниматься фи-

зическими упражнениями. Утром, в обязательном порядке делать гигиеническую гимнастику, выполнять зарядку, а после занятий тренироваться в одной из спортивных секций.

Рекомендуется строго выполнять режим дня - это позволит распределить время так, что его будет вполне хватать на качественную подготовку к занятиям, на любимое дело, физическое совершенствование.

Следует не ограничивать физическую культуру только физическими упражнениями, а дополнить её гигиеническими факторами, специальными и естественными.

Всестороннее физическое развитие, для подготовки к движениям, формирование знаний о развитии двигательных навыков, физических способностей, средствах и методах физического совершенствования, сознательное отношение к здоровому образу жизни, самосовершенствование и самовоспитание - вот ценности, которые могут быть приобретены в результате серьезного отношения к такой важной категории жизни студента нефизкультурного профиля, как физическая культура.

УДК 796

Жук Э.И., Бондаренко В.Н.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ ПРИ ИНФЕКЦИОННЫХ НЕСПЕЦИФИЧЕСКИХ АРТРИТАХ

Из артритов чаще других встречается инфекционный неспецифический, реже - ревматический. При артритах воспалительные изменения вначале появляются в синовиальной оболочке, затем в капсуле и окружающих сустав тканей. Острый воспалительный процесс сопровождается усиленным выделением синовиальной жидкости, которая растягивает и пропитывает сумку сустава и периартикулярные ткани. Ограничение движений связано с болями, отечностью, защитным спазмом мускулатуры. При прогрессировании заболевания и переходе в хроническую форму разрастающиеся ворсинки синовиальной оболочки покрывают суставные хрящи, частично прорастая в их толщу. Суставные хрящи начинают разрушаться. Полость сустава зарастает, формируется фиброзный анкилоз. Фиброзный анкилоз может перейти в костный с полной утратой движений в суставах. Отмечается хронологическая связь сустава со вспышкой инфекций, изменение крови, со стороны суставов - выраженные признаки воспаления (покраснение, отечность, боли, резкое нарушение функции). Ревматические артриты, как правило, поражают симметричные крупные и средние суставы конечностей и имеют доброкачественный характер, т.е. заканчиваются выздоровлением без осложнений.

При неспецифических инфектартритах поражение суставов (в первую очередь мелких суставов кисти и стопы) преобладают среди других проявлений заболевания. Отмечаются частые вспышки заболевания, ведущие к стойким изменениям в суставах. Суставы резко деформируются, атрофируются мышечно-связочный аппарат, причем больше страдают разгибатели. Как правило, особенно по утрам, больные испытывают боли в суставах, скованность, хруст.

Задачами лечебной физической культуры являются:

1. нормализация тонуса центральной нервной системы;
2. улучшение функционирования основных физиологиче-

- ских систем;
3. активизация обмена веществ;
4. улучшение крово- и лимфообращения в пораженных суставах;
5. предупреждение атрофии мышечно-связочного аппарата суставов;
6. предупреждение развития тугоподвижности в суставах;
7. разрушение создавшихся неполноценных временных компенсаций;
8. восстановление координации движения;
9. адаптация пораженных суставов к бытовым и трудовым навыкам.

При занятиях ЛФК в подострой фазе вначале выполняют преимущественно упражнения общетонизирующего характера в исходных положениях лежа и сидя, включая в движения здоровые и малопораженные суставы. Если реакция на занятия удовлетворительная, в движения включаются более пораженные суставы. Упражнения должны быть тщательно подобраны и они не должны усиливать боль. Пассивные движения вначале выполняются с небольшой амплитудой, в дальнейшем амплитуда увеличивается, но в пределах безболезненного выполнения. Активные движения в пораженных суставах вначале выполняются в облегченных исходных положениях (с разгрузкой веса конечностей), в дальнейшем - с осевой нагрузкой и с отягощением.

Рекомендуем применять различные активные и пассивные упражнения:

- а) при умеренном ограничении подвижности в суставах, преимущественно применяются активные движения в суставах с максимальной амплитудой;
- б) маховые движения с отягощением и без него;
- в) упражнения на растягивание мышечно-связочного аппарата пораженных суставов (на гимнастической стенке по типу

Жук Эмилия Иосифовна. К.п.н., доцент каф. физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Бондаренко Валентина Николаевна. Ст. преподаватель каф. физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Беларусь, БГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.