

После спортивных занятий и физических упражнений на тренажерах гидромассажа при температуре воды 36-37°C позволяет хорошо отдохнуть и восстановить силы.

Различные ароматические добавки усиливают положительное действие гидромассажа. В воду гидромассажных бассейнов можно по желанию добавлять хвойный экстракт, аэрофитоны, настои различных трав, которые оказывают дополнительное воздействие на кожу за счет содержащихся в них эфирных масел, вязущих веществ, а также на обонятельный анализатор, что обуславливает благоприятный эффект.

С лечебными и реабилитационными целями гидромассаж может успешно применяться при:

- вегето-сосудистой дистонии;
- остеохондрозах;
- повреждениях и заболеваниях периферической нервной системы, таких как радикулиты, плекситы, невриты, невралгии;
- функциональных расстройствах нервной системы;
- после травматических поражений опорно-двигательного аппарата (переломы, вывихи, разрывы и растяжения связок и сухожилий и т.д., состояние после операций на суставах, связках и др.);
- заболеваниях суставов различной этиологии (кроме туберкулезной);
- остаточных явлениях после перенесенного полиомиелита;
- вяло гранулирующих язвах, варикозных язвах, некоторых формах лимфостаза.

Вывод. Сауна и гидромассаж - активные союзники в борьбе с избыточным весом и его осложнениями и могут с успехом включаться в комплекс мероприятий по лечению ожирения и структурно-функциональных нарушений позвоночника.

СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Суханов, А.И. Теория и практика управления физическим состоянием человека на основе комплексных физкультурно-оздоровительных коррекций: Дис. ... докт. пед. Наук /А.И. Суханов. - СПб., 2002. - 351 с.
2. Суханова, Т.Н. Комплексные физкультурно-оздоровительные коррекции физического состояния военнослужащих при структурно-функциональных нарушениях позвоночника: Автореф. дис. ... канд. пед. Наук /Т.Н. Суханова. - СПб., 2005. - 18 с.
3. Петленко, В.П. Этюды валеологии / В.П. Петленко, Д.Н. Давиденко // Здоровье как человеческая ценность. - СПб.: Балтийская педагогическая академия, 1998. - 120 с.
4. Меньшуткина, Т.Г. Теория и методика оздоровительного плавания женщин разного возраста: Дис. ... докт. пед. Наук /Т.Г. Меньшуткина. - СПб., 2000. - 332 с.
5. Бондарев, В.А. Оздоровительная физическая культура со студентами, имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата: Автореф. дис. ... канд. пед. Наук /В.А. Бондарев. - СПб., 2002. - 22 с.
6. Суханов, А.И. Теория и практика управления физическим состоянием человека на основе комплексных физкультурно-оздоровительных коррекций: Дис. ... докт. пед. наук /А.И. Суханов. - СПб., 2002. - 351 с.
7. Койпиш, С.В. Организация оздоровительного плавания с людьми среднего возраста в условиях деятельности спортивно-развлекательного комплекса: Автореф. дис. ... канд. пед. наук /С.В. Койпиш. - СПб., 2005. - 21 с.
8. Дерголец В.Ф. Мир воды. - Л.: Недра, 1979. - 251 с.
9. Львович К.С. Вода и жизнь. - М.: Наука, 1986. - 57 с.

Материал поступил в редакцию 01.11.2007

ORLOVA N.V., GURINA E.I. The characteristic of a role of improving navigation for preventive maintenance and correction of structurally functional infringements of a backbone

The results of interview with specialists of health-improving swimming under pedagogical estimation of the most effective exercises for correction of structure functional injuries of the spinal column are cited in the article, the pedagogical estimation of such groups of physical exercises is given as well as: stretching exercises in water, corrected exercises on land and in water, physical relaxing exercises, special respiratory exercises, isotonic exercises.

УДК 796

Кудрицкий В.Н.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Введение. В связи с постоянным техническим преобразованием производства в различных сферах деятельности требуется значительное количество квалифицированных кадров для народного хозяйства. Это обуславливается в первую очередь хорошей подготовкой специалистов с высшим образованием, имеющих достаточно высокий показатель всестороннего развития, что в свою очередь будет оказывать влияние на сокращение периода освоения профессии, на увеличение производительности труда, на повышение уровня физического развития и физической подготовленности занимающихся.

Постановка проблемы. Под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями появляется возможность достижения высокого уровня сопротивляемости организма занимающихся к неблагоприятным условиям внешней среды, более быстрому включению организма в режим работы, что создает хорошие рабочие настроения. Регулярное выполнение физических упражнений в процессе учебы или работы позволяет предупреждать или преодолевать производственное утомление, противодействовать неблагоприятному влиянию однообразных поз, движений и монотонности при выполнении работ. В этой связи при организации учебного процесса перед кафедрами физического воспитания и спорта должна ставиться главная задача – организовывать всестороннюю подготовку студентов на высоком уровне с применением специальных технологий. В

этом случае в первую очередь необходимо профилировать организацию физического воспитания в вузах и направлять ее на подготовку студентов в зависимости от особенностей будущей профессии. Профессионально-прикладная физическая подготовка [ППФП] необходима в первую очередь для дальнейшего формирования физических качеств, специальных навыков и умений. ППФП необходимо направлять на повышение устойчивости организма занимающихся к воздействию внешних условий среды [3,4].

В настоящее время ППФП должна иметь главенствующее значение при организации учебного процесса. В связи с этим содержание разделов учебного материала и средства по ППФП необходимо разрабатывать для каждой профессии или групп профессий. С этой целью, прежде чем организовать работу по профессионально-прикладной физической подготовке рекомендуется на первом этапе изучить, какие физические качества и двигательные навыки необходимо развивать занимающимся в процессе учебных занятий и какие средства и методы лучше использовать для эффективной работы в этом направлении.

Как показали педагогические наблюдения, занятия спортом более эффективно развивают специальные трудовые навыки, чем профессиональный труд. Именно физическая культура и спорт лучше совершенствуют двигательные анализаторы и позволяют в дальнейшем успешно осваивать многие профессии. Главным фак-

Кудрицкий Владимир Николаевич, профессор кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

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

тором эффективности ППФП является направленное воздействие различными видами спортивной тренировки на центральную нервную систему и анализаторы, развитие специальных физических качеств и навыков.

Особенно велика роль спортивных тренировок в освоении профессий, требующих сложных и точных движений [5,6].

При организации целенаправленных занятий по программе ППФП необходимо строить учебно-тренировочные занятия так, чтобы ППФП входило в общий комплекс физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий, позволяющих решать основную задачу – подготовку специалистов с высшим образованием к предстоящей трудовой деятельности. В этот комплекс должны входить учебные и секционные занятия, занятия утренней гигиенической гимнастикой и самостоятельные тренировки во время производственной практики.

Особое место при организации учебно-тренировочного процесса, направленного на ППФП, должно отводиться внедрению современных технологий, положительно влияющих как на специальную подготовку, так и на восстановление организма после физических нагрузок. С этой целью предлагается несколько вариантов рекреационных технологий, направленных на формирование здоровья и совершенствование ППФП.

К таким технологиям можно рекомендовать педагогические технологии, медико-биологические технологии и психологические технологии [7,8].

Педагогические технологии в физическом воспитании студентов должны быть направлены на двигательную активность, рассчитанную на максимальный оздоровительный эффект.

В этом случае необходим подбор оптимального соотношения физической деятельности и активного отдыха.

Педагогические технологии являются основными, так как определяют режим и правильное сочетание нагрузки и отдыха на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

К педагогическим технологиям в физическом воспитании на примере учебно-тренировочного занятия необходимо, в первую очередь:

- эффективная и целенаправленная разминка – индивидуальная, групповая, без предметов и с различными отягощениями и предметами;
- обязательны занятия на свежем воздухе – прогулки, пробежки, спортивные и подвижные игры, езда на велосипеде и лыжные прогулки;
- эффективны занятия в тренажерном зале и бассейне;
- необходимы корригирующие упражнения на восстановление – на осанку, на дыхание, на расслабление и релаксацию, полезны массаж и самомассаж;
- в учебный процесс рекомендуется включать средства, направленные на высокую работоспособность и эффективное восстановление – релаксационные и рекреационные упражнения, выполняемые на современных тренажерах, тренировочных устройствах и дополнительном оборудовании, направленном на ППФП.

Медико-биологические технологии в физическом воспитании студентов представляют основное направление в оздоровительных целях. Планирование восстановительных технологий должно осуществляться с учетом направленности их воздействия. Использование в учебно-тренировочном процессе комплекса восстановительных технологий позволяет увеличить объем нагрузок в последующих тренировках на 15-30% при одновременном улучшении качества работы.

К медико-биологическим технологиям в физическом воспитании рекомендуется относиться:

- физиотерапию и гидротерапию – электрофорез, ультразвук, УВЧ, магнитотерапию, индуктотерапию, душ, баню, сауну, парилку, разновидности гидромассажа;
- сбалансированное рациональное питание и прием комплекса минеральных веществ – жиросодержащие продукты, углеводсодержащие продукты, белковосодержащие продукты, минеральные вещества [кальций, фосфор, натрий, магний, железо], щелочосодержащие вещества [минеральная вода, различные напитки и соки];
- очень полезны витаминные препараты – поливитаминные комплексы, глюкоза с витамином С, бальзам “Валентина Дикуля”, бальзам “Золотой ус”, специальные мази, кремы и гели.

Психологические технологии в физическом воспитании студентов должны быть направлены на снижение уровня нервно-психологической напряженности, угнетенности, более быстрого восстановления затраченной нервной энергии и тем самым оказание существенного влияния на ускорение процессов восстановления в органах и системах организма в целом.

К психологическим технологиям в физическом воспитании студентов рекомендуется отнести:

- психотерапию – внушенный сон-отдых; мышечную релаксацию; психопрофилактику – индивидуальная и коллективная психорегулирующая терапия;
- психогигиену – мероприятия, снижающие отрицательные эмоции, разнообразный активный отдых, комфортные условия быта;
- музыку и цветомузыку – музыка в ритме, спокойная музыка, радостная музыка, приятная цветомузыка.

За счет внедрения таких технологий в учебно-тренировочный процесс будет обеспечиваться возможность дифференцировать нагрузку с учетом физической подготовленности студентов, регулироваться объем выполняемой работы скоростью-силового и силового характера. Это позволит применять упражнения для локального воздействия на различные мышечные группы.

Готовя специалистов с высшим образованием по различным специальностям, необходимо особое внимание обращать на общеоздоровительные и специально-направленные мероприятия.

Общездоровительные мероприятия физической культуры направлены на укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности занимающихся, улучшение адаптационных возможностей организма человека к условиям среды пребывания.

Специальнонаправленные мероприятия – это профессионально-прикладная физическая подготовка, за счет которой необходимо добиваться укрепления здоровья и повышения возможностей организма занимающихся для эффективной производственной деятельности.

ППФП должна стать основным направлением физического воспитания в высших учебных заведениях. В этом направлении необходимо: организовывать подготовку занимающихся к высокопроизводительному труду, создавать условия для активного отдыха, обеспечивать профилактику производственного травматизма, уменьшать утомления работающих за счет средств физической культуры и спорта [9].

К специальным технологиям в физическом воспитании в практическом смысле мы рекомендуем комплекс тренировочных устройств, дополнительного спортивного оборудования и тренажеров.

Рассматривая вопрос профессионально-прикладной физической подготовки, в частности работников строительно-монтажных работ необходимо отметить, что эта группа профессий в первую очередь характеризуется однообразием рабочих движений, выполняемых в положении стоя и наклоне туловища вперед. Работы выполняются в помещениях и на открытых строительных площадках, на разной высоте и в ограниченном пространстве. Такие условия труда, естественно создают определенные неудобства, ограничивают двигательные возможности человека и вызывают большую нагрузку на опорно-двигательный аппарат, приводят к быстрому утомлению мышц спины, значительной физической усталости за счет многократных однообразных движений. Для студентов данной группы профессий мы рекомендуем специально разработанное дополнительное оборудование, способствующее совершенствованию физических качеств, направленных на профессионально-прикладную подготовку студента в условиях вуза.

Специальное оборудование с вертикальными и наклонными лестницами, на которых можно выполнять различные упражнения в среднем и быстром темпе. Для выполнения упражнений затрачивается время - 20-30 с. Частота сердечных сокращений [ЧСС] поднимается до 140-150 уд/мин. На данном оборудовании эффективно развиваются силовые и скоростно-силовые качества.

Специальный бум, на котором выполняются различные упражнения в ходьбе. Для выполнения упражнений затрачивается время – 10-20 с, ЧСС поднимается до 130-140 уд/мин. На данном оборудовании развивается сила мышц ног и вестибулярный аппарат занимающихся.

Универсальная съемная перекладина, на которой можно выполнять подтягивания разным хватом. Для выполнения 7-9 подтяги-

ваний затрачивается 15-20 с, пульс поднимается до 130-140 уд/мин. При выполнении упражнений на данном оборудовании развивается сила мышц рук и плечевого пояса.

Приспособление для развития силы кистей и мышц предплечья. За счет вращения кистью вращающейся трубки необходимо поочередно поднимать и опускать груз весом 15-30 кг. На подъем и опускание груза затрачивается 20-25 с, ЧСС поднимается до 120-130 уд/мин. При выполнении упражнений на данном приспособлении эффективно развивается сила мышц рук.

Тяговое спортивное устройство. Из различных исходных положений необходимо растягивать резиновый жгут прямыми руками. При выполнении 10-12 растягиваний жгута затрачивается 20-25 с, ЧСС поднимается до 125-130 уд/мин. При выполнении упражнений на тяговом спортивном устройстве у занимающихся развивается сила мышц рук и плечевого пояса.

Для прохождения всех спортивных конструкций необходимо затратить 10-12 мин. После выполнения упражнений у занимающихся пульс возрастает в среднем до 145-150 уд/мин. Как показывают научные исследования, повышение ЧСС в пределах 140-170 уд/мин говорят о хорошей вработываемости организма к нагрузкам и положительном тренировочном эффекте.

Внедрение в учебный процесс различных тренировочных устройств, тренажеров и дополнительного спортивного оборудования – одно из перспективных направлений для совершенствования учебно-тренировочного процесса, направленного на ППФП. В этом случае появляется реальная возможность в короткие сроки значительно увеличить объем и интенсивность учебных занятий, что создает благоприятные условия для целенаправленной подготовки студентов к производственному труду в условиях вуза.

Заключение. На начальном этапе организации профессионально-прикладной физической подготовки рекомендуется особое внимание обращать на развитие общефизической подготовки, применяя для этого общеразвивающие и специальные упражнения из различных видов спорта. При достижении определенного уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся необходимо в учебный процесс включать специальную физическую подготовку, направленную на увеличение объема ППФП студентов.

Успешное решение этой задачи во многом будет зависеть от разработки и внедрения в учебный процесс современных технологий, направленных на эффективную специальную подготовку [ППФП] и восстановление организма после физических нагрузок.

СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Кобринский М. Е. Концепция и программа развития высшего физкультурного образования в Республике Беларусь на 2003-2005 годы. / М. Е. Кобринский // Концепция. – Минск, 2003. – 27 с.
2. Кудрицкий В. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников разных профессий. / В. Н. Кудрицкий // Методические рекомендации. – Брест, 2003. – 14 с.
3. Кудрицкий В. Н. Использование нестандартного оборудования в организации физического воспитания студентов. / В. Н. Кудрицкий // Пособие для студентов высших учебных заведений. – Брест, 2001. – 110 с.
4. Кудрицкий В. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка. / В. Н. Кудрицкий // Учебное пособие для студентов учреждений, обеспечивающих получение высшего образования. – Брест, 2005. – 276 с.
5. Наскалов В. М. Организационно-методические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов. / В. М. Наскалов // Методические указания для студентов всех специальностей. – Новополоцк, 1996. – 38 с.
6. Пасичниченко В. А. Влияние физической культуры и спорта на формирование навыков, необходимых человеку в повседневной деятельности в зависимости от профессии. / В. А. Пасичниченко // Вестник БГТУ. Серия: гуманитарные науки №6[18]. – Брест, 2002. – с. 125-129.
7. Скрипко А. Д. Технологии в физической культуре и спорте. / А. Д. Скрипко // Учебно-методическое пособие. – Минск, 2001. – 124 с.
8. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов политехнического института. / Р. Т. Раевский // Методическая разработка для студентов, 1996. – 45 с.
9. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Ж. К. Холодов // Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 2-е изд., испр. и доп. Издательский центр «Академия». – М., 2001. – 480 с.

Материал поступил в редакцию 12.11.2007

KUDRICKIJ V.N. Pedagogical aspects of professional - applied physical preparation

The educational employment[occupations] on the physical culture organized on the standard technique render not identical influence on perfection mentally physiologically of the opportunities necessary for the man at performance of certain professional activity. In this case by the specially directed preparation of the students the certain kinds of sports special means and methods selectively influencing effective development of applied skills, skills and physical preparation [1,2] should be used.

УДК 796

Юрчик С.И., Юрчик В.Ф.

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ БАСКЕТБОЛИСТА В УЧЕБНО-ТЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Постановка проблемы. В процессе учебно-тренировочных занятий на отделении баскетбола у студентов повышается уровень развития целого комплекса физических качеств. Разнообразие игровых действий позволяет расширить и обогатить запас двигательных умений и навыков.

Любая физическая деятельность человека в быту, на производстве, в спорте требует определенного уровня развития физических качеств и психомоторных способностей. Чем он выше, тем лучше работоспособность организма и тем выше производительность труда при одновременно меньших затратах энергии. Основные физические качества – мышечная сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость – определяют эффективность трудовой деятельности человека, состояния его здоровья, возможность активного долголетия. Физические упражнения вызывают повышенную потребность организма в кислороде. В результате чего увеличивается “жизненная емкость”

легких, улучшается подвижность грудной клетки. Кроме того, полное расправление легких ликвидирует застойные явления в них, скопления слизи и мокроты, т.е. служит профилактикой возможных заболеваний. Легкие, при систематических занятиях физическими упражнениями увеличиваются в объеме, дыхание становится более редким и глубоким, что имеет большое значение для вентиляции легких. Занятия физическими упражнениями также вызывают положительные эмоции, бодрость, создают хорошее настроение. Поэтому становится понятным, почему человек, познавший “вкус” физических упражнений и спорта, стремится к регулярным занятиям. Для достижения высоких спортивных результатов в баскетболе, бесспорно, необходимо иметь высокий уровень развития быстроты [2].

Игровая деятельность вызывает целостную реакцию организма. Движения играющих протекают на фоне активизации интеллектуального и эмоционально-волевого компонентов умственно-

Юрчик С.И., Юрчик В.Ф., старшие преподаватели кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

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