

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

В. Н. Кудрицкий

Брестский политехнический институт

Педагогические наблюдения за студентами Брестского политехнического института выявили низкий уровень развития функции равновесия. Это подтвердилось при выполнении некоторых, на первый взгляд, простых упражнений, как прохождение бума, удержания равновесия в позе Ромберга. С этой целью мы разработали и предложили для тренировки двигательного и вестибулярного анализаторов специальные упражнения, выполняемые на учебных занятиях по 10-15 минут. В процессе занятий для формирования функции равновесия использовались медленная и быстрая ходьба по бума, ходьба с поворотом и ходьба в обратном направлении по бума, удержание туловища в положении "ласточка", стоя на бруске, кувырки вперед и назад, выполнение стойки на лопатках и на руках с опорой ногами о стенку. Предлагаемые специальные упражнения выполнялись в основной части урока после прохождения учебного материала по волейболу или баскетболу, легкой атлетике или футболу.

Под влиянием специальных упражнений студенты, занимающиеся по программе совершенствования функции равновесия, достигли определенных сдвигов уже на 6 занятии.

Так, при прохождении бума в медленном и быстром темпе все студенты группы не допустили ошибок, при удержании тела в статическом равновесии "положение ласточка" в среднем время на удержание увеличилось на 4 сек, при удержании равновесия с закрытыми глазами, время на удержание равновесия увеличилось на 3,25 сек.

Результаты педагогических наблюдений дают основания говорить о том, что преподаватели физического воспитания должны

на первых занятиях выявлять студентов с низко развитой функцией равновесия и предлагать комплекс специальных упражнений для формирования как функции равновесия, так и тренировки вестибулярного аппарата.

ПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ ВО ВРЕМЯ ДЛИТЕЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ НАГРУЗОК В ДНИ СОРЕВНОВАНИЙ

В. Н. Кудрицкий, Е. П. Дьяконов

Брестский политехнический институт

Особое значение приобретает правильно организованное питание студентов-спортсменов во время длительных спортивных нагрузок (бег, гребля, плавание, велогонки, лыжные гонки и т.д. на длинные дистанции) в дни соревнований. В эти дни нельзя резко менять привычный режим питания, не следует принимать новые, не известные организму пищевые продукты и блюда. Главным принципом отбора продуктов и блюд должен быть: большая калорийность, легкая усвояемость при малом весе продукта.

Завтрак должен быть проведен за 4-6 часов до старта и состоять из продуктов богатых углеводами, фосфором и витаминами.

Во время соревнований на дистанции рекомендуется использовать питательные смеси, отвечающие следующим гигиеническим требованиям:

- быстро восстанавливать энергозатраты организма;
- устранять чувство жажды и сухости во рту;
- не усиливать мочевыделение;
- не очень наполнять желудок.

Прием тех или иных питательных смесей апробируется атлетом на тренировках. Они подаются в ходе соревнования в теплом или охлажденном виде, в зависимости от времени года. Подать следует