

задачей этих мероприятий является активный поиск более прогрессивных организационных форм, средств и методов, применяемых в учебном процессе. Это предъявляет особые требования к планированию и организации занятий по физическому воспитанию студентов. При этом особое значение приобретают вопросы научно обоснованного определения и контроля за физической подготовленностью и общей работоспособностью занимающихся. Так как уровень физической подготовленности студентов находится в прямой зависимости от организации учебных занятий и использования наиболее целесообразных средств и методов повышения эффективности учебного процесса. В связи с этим методика подготовки студентов к сдаче нормативов по физической подготовленности требует существенного изменения. Значительную роль в решении этой задачи играет вопрос технизации учебного процесса. К средствам физического воспитания, обеспечивающих эффективность учебного процесса, главным образом следует отнести рекомендации специальной методической литературы по отдельным вопросам физической культуры и спортивной тренировки, а также различные технические средства обучения, тренажеры и тренировочные устройства.

Для эффективной организации учебного процесса по физическому воспитанию мы рекомендуем использовать тренажеры различных конструкций, направленных на развитие силы и ловкости, лестницы под различным наклоном, рукоходы различной длины и высоты, направленных на развитие силовой и скоростно-силовой подготовке студентов, необходимых при выполнении контрольных упражнений согласно требований учебной программы.

СИСТЕМА "У-ШУ" КАК СРЕДСТВО И МЕТОД ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В.П.Артемов, О.В.Крыловский

Система воспитания, образ жизни и восточное единоборство "у-шу" имеет глубокие исторические корни (Г.В.Попов, 1991; К.М.Барский, 1992; О.А.Сагоян, 1989; А.Е.Тарас, 1992 и др.).

Оказывая комплексное воздействие на организм, упражнения этого вида считают в себе воздействие на суставы, мышцы и сухожилия, имеют элементы дыхательной гимнастики, акупунктуры и общего (классического) характера массажа.

В связи с этим, система "у-шу" приобретает особое значение в физическом воспитании студенческой молодежи, их общей и профессионально-прикладной физической подготовке. Кантеят-анализ экспериментальных материалов, анкетный опрос 37 респондентов в возрасте 19-58 лет: тренеров-инструкторов и тренеров-преподавателей по "у-шу" (школа "Чой") из Москвы, Санкт-Петербурга, Краснодара, Иваново, Волгограда, Клина, Брянска, Мурманска, Уфы, Казахстана, Киргизстана, Беларуси и некоторых других городов и регионов СНГ - позволили определить основные впечатления (дать оценку) системы. Это имеет значение для возможностей рекомендации её элементов в программу физического воспитания высших учебных заведений, а также широкого использования в быту.

Анкетным опросом предполагалось получение информации об оздоровительных, образовательных и воспитательных свойствах "у-шу". Для оценки каждого из 11 вопросов экспертам предлагались суждения: "Совершенно верно", "Верно", "Скорее верно, чем не верно", "Трудно сказать", "Скорее неверно, чем верно", "Неверно" и "Совершенно неверно".

В результате обработки были получены следующие средние оценки по каждому из вопросов:

Вопросы	Средние оценки
1. Занятия "у-шу" благоприятно отражаются на здоровье человека.	Совершенно верно
2. "У-шу" вырабатывает навыки правильного дыхания.	Совершенно верно
3. "У-шу" оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую деятельность.	Верно
4. Суставная гимнастика - один из элементов в системе занятий "у-шу".	Совершенно верно
5. Как показывает практика, люди, занимающиеся "у-шу", дольше живут и реже болеют.	Верно
6. Занятия "у-шу" комплексно развивают двигательные качества (силу, гибкость и т.д.)	Совершенно верно
7. Посредством занятий "у-шу" совершенствуется духовно-нравственная сфера личности.	Верно
8. При занятиях "у-шу" вырабатываются такие морально-волевые качества, как смелость, упорство и т.п.	Верно
9. Занимаясь "у-шу", человек приобретает жизненно необходимые навыки.	Верно

10. Занятия "у-шу" дисциплинируют человека, помогают чётко и рационально распределить время. Верно
11. Занимаясь "у-шу", человек приобретает навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями. Совершенно верно

Исходя из данных исследований, можно сделать вывод об универсальной эффективности занятий "у-шу" для решения разнообразных педагогических задач всех групп населения, в том числе студентов.

ПРОБЛЕМЫ РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Э.А.Мойсейчик, Н.К.Гурий, С.С.Хацкевич

Система подготовки учителей охватывает весь спектр дисциплин, которые помогут студенту в его будущей профессии. Немаловажное место в учебном процессе занимает и физическое воспитание, которое помогает студентам приобрести необходимые теоретические и практические знания, умения, навыки, содействует укреплению здоровья.

Во время проведения анализа заболеваемости студентов БрГПИ было установлено: преобладание простудных заболеваний - 42%, на втором месте сердечно-сосудистые заболевания - 12%, органов пищеварения - 9%, опорно-двигательного аппарата - 7% и 30% - другие заболевания. Наблюдения и опросы показали, что многие студенты, которые имеют отклонения в здоровье, в школе были освобождены от занятий физической культурой, не посещали кабинеты ЛФК при поликлиниках. В институте они зачисляются в специальную медицинскую группу без дифференциации по болезням, что в свою очередь является ненормальным явлением, так как возникают проблемы при подборе оптимальных нагрузок для каждого студента с учетом заболеваемости. В этих условиях: студенты должны владеть элементами контроля и самоконтроля; знать показатели своего физического развития; уметь составить комплекс физических упражнений.

Поддержку в проведении занятий со студентами спецмедгрупп должна оказывать и кафедра медицины. Такое более тесное взаимодействие дало бы больший эффект в проведении занятий со студентами специальных медицинских групп.