

оценка «4». Данная оценка искажает уровень физической подготовленности студента.

Наиболее объективным подходом к выставлению общей оценки за практическую подготовленность является система, где общая оценка складывается из частных оценок, полученных за выполнение каждого упражнения:

«Отлично» – если половина и более оценок «5», а остальные «4»;

«Хорошо» – если половина и более оценок «4» и «5», а остальные «3»;

«Удовлетворительно» – если все оценки «3» или если одна оценка «2» при наличии хотя бы одной оценки «4» или «5».

АЧКАСОВ В. В.

ПОДДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ВО ВРЕМЯ ОБУЧЕНИЯ КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

С середины 20-х гг. прошлого столетия в результате социального прогресса началась научно-техническая революция (бурное развитие науки и техники) и как следствие начался лавинообразный рост объема информации, продолжающийся и по сей день. Однако насколько мы, преподаватели и студенты вузов, умственно и физически готовы к работе с этим гигантским объемом знаний? Для студентов 1-2-х курсов сегодня в расписание занятий включена физическая культура (4 часа в неделю), существенно помогающая поддержать на лекциях и семинарах физическую и умственную работоспособность. Но что делать в дни, когда занятий физкультуры нет или если студенты освобождены от нее, не говоря уже о старшекурсниках и педагогах? Конечно, можно порекомендовать занятия в секциях и спортивных клубах после обучения, но как показывает практика, на это очень часто не хватает времени, а иногда и сил.

Целью нашей работы явился подбор методов физической реабилитации, которые позволили бы поддерживать физическую и умственную работоспособность как во время обучения в вузе, так и при самоподготовке дома.

Для отбора методик использовались: портативный компьютер – iRU (ноутбук, модель Intro-2315COMBO), аппарат для оценки функционального состояния целостного организма по биоло-

гически активным точкам «Прогноз-Мини» (г. Тверь) с блоком для подключения к ЭВМ и программное обеспечение для работы с ним. Дополнительно для контроля физического состояния применялась проба Руфье-Диксона [1; 4]. Исследование проводилось на студентах 1-2-х курсов, освобожденных от занятий физической культурой во время занятий в университете.

В процессе работы было проверено большое количество рекомендаций по оздоровлению организма, однако их индивидуальная эффективность оказалась недостаточной. Поэтому был сформирован комбинированный вариант, в который вошли:

- утренняя гимнастика, сочетающая статические и динамические упражнения (1:2);
- на переменах пешие прогулки в среднем темпе, с количеством пройденных шагов не менее 100;
- перед проведением занятия (после перемены) выполнение 2-3 упражнений из гимнастики «Па-туань-чинь» (сочетающей физическое движение с дыханием) [3];
- на лекционно-семинарских занятиях, в паузах между написанием конспектов выполнение «мудр» пальцев рук [2].

Такой комплекс можно использовать как во время обучения, так и при самоподготовке дома. Его отличает простота и неприхотливость. При этом возможна его индивидуализация в зависимости от проблем со здоровьем (за счет включения специфических упражнений из гимнастики «Па-туань-чинь» и подбора «мудр» пальцев рук).

В процессе дальнейшего исследования результативности разработанной методики на различных группах студентов было выявлено, что наибольший эффект проявляется среди юношей и девушек, освобожденных от физкультуры или недавно переболевших ($p < 0,02$). У остальных студентов не выявлено выраженной положительной динамики ($p < 0,1$). Однако всеми испытуемыми отмечается положительный субъективный эффект («прилива сил») при выполнении данного комплекса.

В заключение хочется отметить, что разработка комплексов физической реабилитации для работников умственного труда позволяет не только сохранить их здоровье, но и получить солидный экономический эффект. Нетрудоспособность данной категории работников является наиболее дорогим «удовольствием» для государства. Несмотря на это, к сожалению, сегодня этой проблеме уделяется недостаточное внимание.

Литература

1. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. – 2-е изд. – М. : Медицина, 1990. – 192 с.
2. Гоникман Э. И. Как вытасщить себя из стресса. Аюрведа – йога пальцев – мудры / Э. И. Гоникман. – Минск : Центр нар. медицины «Сантана», 1992. – 80 с.
3. Очерки методов восточной рефлексотерапии / сост. Гаваа Лувсан. – 3-е изд., перераб. и доп. – Новосибирск : Наука. Сиб. отд-ние, 1991. – 432 с.
4. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман [и др.]. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

БУГУТДИНОВА Л. З.

ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В ВУЗЕ

В высших учебных заведениях существуют такие формы организации физкультурно-оздоровительной работы, как физкультурно-спортивные клубы по интересам; группы здоровья, общей физической подготовки и ГТО, специальной физической подготовки; спортивные секции; индивидуальные занятия.

Спортивное направление предполагает специализированные систематические занятия одним из видов спорта в учебных группах спортивного совершенствования, в спортивных секциях спортивного клуба или индивидуально; участие в спортивных соревнованиях с целью повышения или сохранения определенного уровня спортивного мастерства.

В содержание занятий всех учебных отделений включаются разделы: аэробика, легкая атлетика, плавание, баскетбол, футбол, гандбол, бокс и другие спортивные игры. Проводятся также и спортивные отборы студентов, желающих заниматься профессиональным спортом. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности. Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности – задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, – задача спортивного отбора.

Спортивный отбор продолжается постоянно в процессе спортивной деятельности после зачисления в спортивный клуб вуза.

Так, если новичок зачисляется в спортивную группу, то затем работа с ним продолжается до тех пор, пока по каким-либо причинам не принимается решение о прекращении занятий. Отре-