

ДАСЛЕДВАННЕ УПЛЫВА ВІБРАСАЖА НА АРГАНІЗМ СТУДЭНТАУ ПРАФЕСІЙНА-ПРЫКЛАДНОЎ ФІЗІЧНАЙ ПАДРЫХОТКІ

У.І.Кудрыцкі

Прафесійна-пракладная фізічная падрыхтоўка ўсе шырэй знаходзіць сваё прымяненне ў вышэйшай і сярэдне-спецыяльнай школе як сродак рэабілітацыі, павышэнне эфектыўнасці навучання і забяспячэння працаздольнасці ў прафесійнай дзейнасці. Пры гэтым на занятках па фізыхаванню выкарыстоўваюцца розныя сродкі даагнянення суадноснасці паміж прафесійна-прыкладной, агульнай фізічнай падрыхтоўкі і уплывам на канчатковы вынік: паліпшэнне прафесійнай дзейнасці.

Нараду з іншымі сродкамі немалаважнае значэнне мае выкарыстанне для даагнянення гэтай мэты розных прыстасаванняў, да якіх датычацца і біямеханічныя вібрасажоры. Эфектыўнасць іх-пята уздзеяння на арганізм спартсменаў, здаровых і хворых людзей, дааследавана шматлікімі аўтарамі (Крэймер А.Я. 1980, Бірукоў А.А. 1981, Калыоў В.С. 1981, Марозаў Н. 1986, Сэадзёр Я. - Х.О. 1985, Дурганян Л.А. 1986, Каршунова А.А. 1987, Кушнірэнка В.А. 1988, Шнейдэр А.І. 1988) і інш.

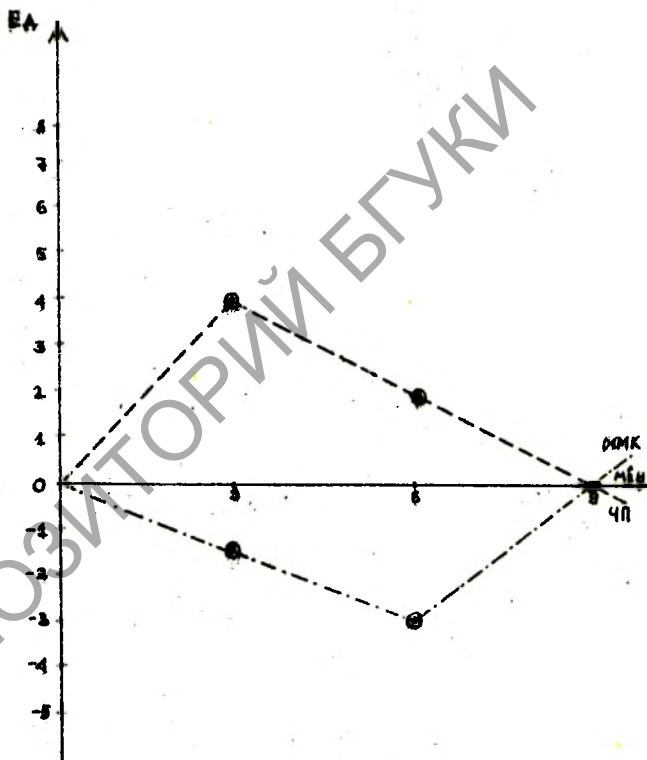
Разам з тым, назіранняў па выкарыстанню в/м на занятках па фізыхаванню ў спецмедгрупах у студэнтаў, вышэйшай і сярэдне-спецыяльнай школы мастацтваў краіне недастаткова. На практыцы гэтаму пытання надаецца вельмі незначная увага з пункту гледжання прафесійнай фізічнай падрыхтоўкі і рэабілітацыі.

Зыходзячы з гэтага, улічваю суб'ектыўнае адчуванне лёгкай, натуральнай стомленасці студэнтаў у канцы заняткаў па фізпадрыхтоўцы і складанасці іх хуткага ўключэння ў работу па спецыяльным предметам, мы паставілі перад сабой задачу зніжэння стомленасці праз ужыванне пасля ўрока біямеханічнага в/м. Дзеля гэтага мы правялі назіранні за 17 студэнтамі I-4 курсаў факультэта мастацкай творчасці, якія граюць на струнных, смячковых і клявішных інструментах.

У пачатку заняткаў у студэнтаў вымяралася моцнасць мышцаў кіяці і частата сардэчных скарачэнняў. Паўторнае вымярэнне праводзілася ў канцы, пасля 3-хвіліннага адпачынку.

ролі не схематичні, а живі, і дзейнічаць, як сапраўдныя людзі. Тады чытачу не здаецца непраўдападобнымі іх дзеянні і учынкi. Басаногая дзяўчынка Ганька з апавесці А. Васілевіч "Раскі, Ганька" выступае ў ролі Мараліста. Але ей верні. У эпізодзе, калі Ганька хацела паспрабаваць чужога гароку, а гэта убачыў прахожы, істотна адчуваецца гора і сорам дзяўчынкі, якая "сваімі уласнымі прыкрымі рукамі сапсавала настрой сабе і іншым". Думаецца, што разам з гераіняй судзе перажываць і чытач. Запаведзь "Не украдзі" дойдзе і да яго праз вобраз эракаві і маляўнічы. Маленькі хлопчык з "Калінавай жукавічкай" А. Васілевіч сваімі беражлівымі адносінамі да прыроды, насуперак прагнозам ветрабяздомніка, дае маральны урок чытачам: "Не бойся, калінка-малінка. Мае ручкі не злыя. Галінак тваіх не паломяць, вершалінкі не акрышаць. Толькі ягудкі сарвуць - маме на лякарства..."

Самабытны ў спярджэнні гуманістычных адносінаў і Павел Міско. Яго творы для дзяцей - жыццясцярджалыя, чысцоткая крынічка, якая поіць малых оветлым гумарам, прымушае як у лясцёрка заглянуць у самога сябе, часам збоку, задумацца. У кнігах "Наваселы", "Прыгоды Бульбобау", "Як на нашы імяніны" ёсць усе: і прыгоды, і барацьба добра са злом, і шмат пазнавальнага, а галоўнае - яны неназойліва вучаць дзяцей быць людзьмі. Творы не толькі цікавыя па зместу, але і арыгінальныя па пабудове: самабытная дзіцячая мова, яркія захваляючыя падзеі, псіхалагічна абгрунтаваныя учынкi - усе, што так вабіць дзяцей у сапраўднай мастацкай кнізе. На вялікі жаль, такіх кніг у нас яшчэ мала. А пры дэфіцыце высока-мастацкіх кніг, пры непрадуманай выдавецкай палітыцы рэпертуар дзіцячага чытання штучна дэфармуецца. У гэтай сітуацыі менавіта творы невысокіх мастацкіх якасцей - літаратурныя сурэгаты - уплываюць на фарміраванне і выхаванне асобы. Выйсце - у прадуманай сацыяльнай палітыцы, якая б гарантавала правы дзіцяці на атрыманне неабходнага ей літаратуры.



Мал.1 Змяненне паказчыкаў моцнасці і частаты пульсу ў студэнтаў пад уплывам вібрамасажа

Затим студенти масіраваля па чэрзе, па адной хвіліне, мшыцы пляча, перадплечча і кісці на біа механічным в/м-ры пры частаце ваганняў 1-15 гу і амплітудзе 4-5 мм. Пасля працэдур праводзілася трэцяе вымярэнне, а праз 3 хвіліны - чацвертае.

Прыведзення назіранні паказалі, што ў канцы заняткаў частата пульса была некалькі вышэй, чым у пачатку ўрока, а моцнасць мшыцаў кісці паменшылася на 1-2 кг. Суб'ектыўна студэнты адзначалі легкую стомленасць і држання кісці рук у паставе "стоячы, рукі выцягнуты наперад пры заплукчаных вачах". Нягледзячы на тое, што фізічная нагрузка была адэкватная для дадзенага кантынгентна студэнта. Гэта тлумачыцца натуральным станам і рэакцыяй арганізма на фізічную нагрузку (Куляк І.А. 1968).

У канцы 3-хвіліннага масажа частата сардэчных скарачэнняў была роўная, а моцнасць мшыцаў кісці - меншая за першапачатковыя паказчыкі на 1-3 кг. Суб'ектыўна студэнты адчувалі легкасць, расслабленне мшыцаў рук, спынілася држання кісці. Яны легка пераклучыліся на спецыяльныя. Гэта гаворыць аб тым, што ў арганізме студэнта пасля масажа пачалі працякаць аднаўленчыя працэсы ў сардэчна-сасудзістай сістэме і настала расслабленне нервава-мышэчнага апарата, а, значыць, панізілася стомленасць усяго арганізма.

Пры апошнім вымярэнні моцнасць мшыцаў кісці павялічылася на 1-2 кг у параўнанні з першапачатковымі дадзенымі. Частата пульса не змянілася. Гэта сведчыць аб тым, што надшышу перыяд зверхнаўлення дзейнасці нервава-мышэчнага апарата пасля прадзеланай фізічнай работы (мал.1).

Нашы назіранні адпавядаюць даследаванням Т.М.Макаравай (1980) і інш., якія зацвярджаюць, што для зняцця стомленасці пасля фізічнай нагрузки і расслаблення мшыцаў варта шырока ўжываць в/м з частатой 10-15 гц, амплітудай 4-5 мм на працягу 3-5 хвілін. Высокія частоты (20-30 гу) прыводзяць да ўзбуджэнасці мшыцаў, а вышэйшыя (30-50 гу) - да трэніроўкі і павялічэння іх моцнасці, што і выкарыстоўваецца ў спорце, а таксама дзеля фізічнай нагрузки для здаровых і хворых людзей.

У прафесійна-прыкладнай фізічнай падрыхтоўцы б/х-я в/м-ры, як і ў нашым даследаванні спрыяюць зняццю стомленасці, паляпшаюць прыстасавальнасць і рэабілітацыю арганізма перад прафесій-

най дзейнасцю, могуць шырока і эфектыўна выкарыстоўвацца у ВНУ і сярэдне спецыяльных навучальных установах мастацтваў.

ДА ПЫТАННЯ АБ БЕЛАРУСКАЙ ШКОЛЕ РУСІСТЫКІ

Н.А.Булацкая

Адказ на пытанне: што такое беларуская школа русістыкі, ці з'явіцца, ці ёсць яна – адказа час. Многае не разгадана.

Сення, асабліва сярод інтэлігенцыі Беларусі, часта паўтараецца прыметнік "Нацыянальнае": нацыянальныя праблемы, нацыянальныя адносіны, нацыянальная культура і г.д. З аднаго боку, гэта даніна модзе ў сувязі з нацыянальным самавызначэннем былых ІЗ з СССР. Але з другога боку, нацыянальныя праблемы былі і ў час палеаліту. І калі згадзіцца з тэорыяй, прапанаванай Д.М.Гумілёвым, развіццё нацыянальных адносін галоўным чынам залежыць ад узроўню пасіянарнасці і стану этнасаў. Што датычыць этнаса, то ў Беларусі ёсць становчая рэча (у адрозненні ад іншых этнасаў): менавіта прыналежнасць да Беларусі адзначаецца не толькі па дакументу. Больш складана з пасіянарнасцю. Калі пад ёй разумець "эфект энергіі жывого рэчыва, біосферы, котрая існуе па ўсёй зямлі", не духоўную, а біяхімічную энергію, дык тое, што назіраем сення на Беларусі – не духоўны працэс. На Беларусі даўно паспяваў этнічны надлом, і пасіянарнасць ў гэтай сітуацыі можа надаць гэтаму працэсу рух. Пытанне ў тым, на якому шляху: агрэсіўнасці да усяго іншага, не "свайго", альбо міралюбівага супрацоўніцтва. Беларускім русістам нельга не ўлічваць гэты фактар.

Выводзілася, на маю думку, тэндэнцыя звязваць нацыянальную беларускую культуру перш за ўсё з мовай. У такім выпадку на першае месца ў барацьбе за нацыянальную культуру выходзіць клопат аб мове. Мова становіцца прадметам палітыкі, ідэалогіі. Аб мове як навуцы забываюцца. Але ж вядома, што многія (калі не большасць) з сучасных нацый карыстаюцца мовамі іншых народаў, чаючы пры гэтым сваёасабліваю нацыянальную культуру. Ды і носбіты розных моў могуць быць прадстаўнікамі адной культуры. Урэ-