

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ПОДГОТОВКИ КАДРОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Материалы
Международной научно-практической конференции**

(Минск, 8–10 апреля 2009 г.)

В 4 томах

Том 3

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ
В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ КАК ФАКТОР
ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО
ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАЦИИ**

Научно-педагогическая школа В.Н. Кряжа

В 2 частях

Часть 2

Минск
БГУФК
2009

УДК 796/799(082)+796.011.3

ББК 75+75.1

Н34

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом БГУФК

Редакционная коллегия:

д-р пед. наук, проф. *М.Е. Кобринский* (главный редактор);
д-р пед. наук, проф. *Т.Д. Полякова* (заместитель главного редактора);
д-р филос. наук, доц. *Т.Н. Буйко*; д-р пед. наук, проф. *Е.И. Иванченко*;
д-р пед. наук, проф. *В.Н. Корзенко*; д-р биол. наук, проф. *А.А. Семкин*;
д-р пед. наук, проф. *А.Г. Фурманов*; д-р пед. наук, проф. *Т.П. Юшкевич*;
канд. мед. наук, доц. *Г.М. Броновицкая*; канд. пед. наук, доц. *О.А. Гусарова*;
канд. пед. наук, доц. *Г.В. Жулкевская*; канд. пед. наук *Р.Э. Зимницкая*;
канд. пед. наук, проф. *В.Н. Кряж*; канд. пед. наук *Н.М. Машарская*;
канд. пед. наук, доц. *А.В. Пищова*; канд. мед. наук, доц. *В.И. Приходько*;
канд. биол. наук *И.Н. Рубченя*; канд. психол. наук, доц. *В.Г. Сивицкий*;
канд. пед. наук, доц. *Н.Б. Сотский*; канд. пед. наук, доц. *М.П. Ступень*;
канд. пед. наук, доц. *Е.В. Фильгина*; канд. пед. наук, доц. *Л.И. Широканова*;
канд. пед. наук *Е.М. Якуш*; *А.Н. Борисевич*; *М.К. Бориц*;
Н.В. Журович; *Е.Н. Карсеко*; *А.В. Помозов*; *С.Р. Сенько*;
Т.Л. Слишина; *А.И. Толкачева*; *Л.А. Шушко*

В сборнике материалов Международной научно-практической конференции опубликованы результаты исследований, посвященных изучению актуальной проблемы физического и духовного оздоровления нации средствами физического воспитания и спорта.

В издание включены статьи ученых из одиннадцати стран.

Во вторую часть сборника вошли материалы исследований по направлению «Физическое воспитание как фактор физического и духовного оздоровления нации».

Издание предназначено для практиков и ученых, занятых в сфере физического воспитания и спорта, студентов старших курсов физкультурных вузов и факультетов. Инновационные подходы к оздоровлению нации средствами физического воспитания и спорта могут быть использованы в системе повышения квалификации и переподготовки кадров по физической культуре.

УДК 796/799(082)+796.011.3

ББК 75+75.1

ISBN 978-985-6902-43-0

ISBN 978-985-6902-47-8 (т. 3, ч. 2)

© Белорусский государственный университет
физической культуры, 2009

ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОСТУДНОЙ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Моисейчик Э.А., канд. пед. наук, доцент,

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,
Республика Беларусь

Постоянно изменяющиеся социально-экономические условия жизни нашего общества требуют по-новому взглянуть на организацию занятий физическими упражнениями и закаливание. Вопросы оптимизации оздоровительного процесса остаются наиболее важными, причем актуальность данной проблемы все более возрастает, о чем свидетельствует тенденция к росту заболеваний и осложнений, что ведет к увеличению экономических потерь. В этих условиях повышается роль немедикаментозной профилактики, где особое значение придается физкультурно-оздоровительной работе среди населения. Физическое воспитание – единый многолетний медико-педагогический процесс, который аккумулирует в себе комплекс разнообразных теоретических, методических и практических знаний. В основе физических занятий лежит формирование и совершенствование функциональных систем, повышение резистентности организма, что в конечном итоге приводит к снижению уровня заболеваемости и осложнений.

Анализ научных данных дает возможность установить, что при интенсивных занятиях физическими упражнениями и закаливании может наблюдаться напряженное функционирование одних функциональных систем организма по отношению к другим. Как правило, при рациональной организации процесса занятий такие явления носят кратковременный характер и связаны с приспособительной реакцией организма к непривычному воздействию. Однако при чрезмерных нагрузках одни функциональные системы адаптируются достаточно хорошо, но за счет других функциональных систем. Вызванный дисбаланс может быть причиной возникновения патологических отклонений. Отсюда возрастает роль такой связи, как тесное сотрудничество медицины и педагогики. Сбалансированные и целенаправленные занятия физическими упражнениями и закаливание при обязательном систематичном медико-педагогическом контроле должны способствовать укреплению здоровья человека, приобретению им практических знаний, умений и навыков для ведения здорового образа жизни.

Актуальность оздоровительной работы подтверждается анализом статистики по вопросу общего состояния здоровья студентов и их оздоровления: более чем у 36 % студентов диагностируются хронические заболевания, у 2/3 отмечаются морфофункциональные отклонения. При этом обнаруживается тенденция к росту отдельных форм заболеваний, в том числе и простудных. Так, хронический тонзиллит наблюдается у 11–14 % студентов, хронический насморк диагностируется у 9–16 %, а у 2,6–12,9 % отмечается увеличение носоглоточных миндалин. Наибольшее количество случаев ОРВИ, гриппа и осложнений приходится на зимнее и весеннее время. Часто болеющие ОРВИ студенты, а это 47–60 %, составляют определенный контингент риска в отношении развития в дальнейшем заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Обратим внимание, что в вуз поступают студенты, которые проходят медицинский контроль и предоставляют справку. Тем не менее среди мужчин с I по V курс в специальной медицинской группе занимается 35,7 %, среди женщин с I по V курс – 41 %.

Эти данные наглядно демонстрируют общее состояние здоровья студенческой молодежи.

Физкультурно-оздоровительные и рекреационные мероприятия в вузе требуют строгого соблюдения определенных положений и принципов, которые позволяют упорядочить

процесс применения различных средств и методик. Такие базовые положения, как систематичность, постепенность и адекватность применения воздействующих факторов, являются наиболее специфичными. Систематичность использования закаливающих процедур вызвана тем, что в основе закаливающего действия физических факторов лежит условный рефлекс. Условный рефлекс состояния автоматизма не достигает, ввиду чего его необходимо постоянно поддерживать. Обеспечить систематическое проведение закаливающих процедур в течение года можно только в том случае, если они прочно войдут в распорядок дня и органично, будут сочетаться с обычными мероприятиями, проводимыми в различное время суток. Постепенное увеличение силы раздражающего воздействия также важно, поскольку закаливание основано на способности организма постепенно приспосабливаться к необычным условиям. Скорость перехода от менее сильных воздействий к более сильным определяется состоянием организма в данный момент времени и непосредственной реакцией на раздражение. Незначительное увеличение раздражения не сопровождается выработкой закаленности.

Не меньшее значение приобретает на этом фоне объединение возможностей и путей закаливающих воздействий с тем, что человек уже знает и умеет. Формирование и закрепление знаний, умений и навыков базируется на следующих правилах:

- проводимые мероприятия должны учитывать уже имеющийся предшествующий опыт закаливания;
- предлагаемые процедуры должны способствовать переходу на более глубокий уровень гигиенических знаний или создавать предпосылки для такого перехода.

Знание данных правил дает возможность значительно упорядочить организуемый процесс, повысить эффективность процедур в конкретных условиях микросреды, конкретизировать основные специфичные положения закаливания:

- ежедневное применение закаливающих процедур;
- распределение средств закаливания в строго определенной последовательности;
- сохранение преемственности;
- постоянный динамический контроль за степенью закаленности организма;
- своевременное изменение средств закаливания в соответствии с состоянием здоровья и перенесенным заболеванием;
- рациональное перспективное планирование с учетом сезонности простудной заболеваемости.

Как показало наше исследование, физкультурно-оздоровительная работа среди студентов должна проводиться с учетом условий окружающей среды (климат, экология и т. д.) при активном положительном ее влиянии на организм. Современные методики и научные разработки дают возможность для такой целенаправленной работы. С учетом природных условий особенностью управления процессом физкультурно-оздоровительного характера является коррекция тренировочных воздействий на основе оценки срочного, отставленного и кумулятивного эффекта. Учет ответной реакции организма на предлагаемые воздействия или конкретные климатические условия обитания дает возможность значительно рационализировать и индивидуализировать процесс физического воспитания и совершенствования с учетом этапов, непосредственно предшествующих весеннему, зимнему, осеннему эпидемиологическим сезонам.

Согласно материалам исследований, начало наиболее массового всплеска простудной заболеваемости и осложнений регистрируется с третьей недели января (180 случаев на 1000 человек), пик отмечается в конце февраля (540 заболеваний) и спад приходится на первую неделю марта.

Данный эпидемиологический период характеризуется понижением температуры воздуха, нестабильной относительной влажностью, витаминным дефицитом.

Второй период подъема уровня простудной заболеваемости приходится на вторую неделю октября (190 случаев на 1000 человек) и достигает максимума в конце месяца (230 случаев).

Третий период фиксируется с середины ноября (200 случаев на 1000 человек) до конца декабря (300 заболеваний).

Как отмечают специалисты, рост заболеваемости в эти месяцы связан с нестабильностью погодных условий (температура, влажность, сила ветра и т. д.), нестабильным температурным режимом в помещениях (социально-экономический фактор) и с переходом на более теплую одежду. Исследования свидетельствуют, что падение адаптивных возможностей может происходить и в связи со снижением освещенности (уменьшение продолжительности светового дня, увеличение количества пасмурных дней, искусственное освещение в помещениях).

Таким образом, физкультурно-оздоровительная работа должна строиться в виде циклов, имеющих различную продолжительность в зависимости от целей и задач, решаемых в конкретной группе занимающихся или индивидуально, с учетом следующих положений:

- физкультурно-оздоровительная работа предполагает комплексное использование искусственно создаваемых воздействий с целью тренировки защитных механизмов человека;
- тренировочный процесс должен строиться с учетом сезонов года и периодичности неблагоприятных периодов, что предполагает организацию целенаправленных профилактических мероприятий в периоды, предшествующие росту простудной заболеваемости, и активные специальные реабилитационные мероприятия после перенесенного заболевания. Отдельно должен выделяться период мероприятий во время болезни.

С целью совершенствования организации и методики проведения закаливающих процедур среди студентов было проведено экспериментальное исследование. Всего под наблюдением находилось 60 девушек и юношей. Были сформированы две контрольные группы А и Б и экспериментальная С. Результаты комплексного обследования показали, что среднее количество простудных заболеваний за год у студентов – 3,9–4,2 случая и только 46,4–55,6 % студентов имеют среднюю степень закаленности.

В ходе эксперимента установлена зависимость показателей физического развития, физической подготовленности, закаленности ($r=0,540-0,980$).

Экспериментальная программа, разработанная нами, включала общие и местные процедуры закаливания и распределения их в процессе жизнедеятельности в зависимости от состояния здоровья. Как показали результаты осуществления программы, применение таких средств в различном их сочетании привело к увеличению вдвое числа закаленных студентов в экспериментальной группе.

Результаты исследований. В первой контрольной группе А простудная заболеваемость за исследуемый период снизилась в среднем в 1,2–1,3 раза. Незначительно сократилась средняя продолжительность каждого отдельного случая заболевания (на 22,2 %, с 16,7 до 13 дней). Экономические потери, связанные с болезнью, в этой группе составили около 500 тыс. рублей, в то время как на начало эксперимента они составляли 460 тыс. рублей. Некоторое ухудшение финансово-экономической ситуации в группе А (на 8,7 %) произошло в виду увеличения количества студентов, которые переносят более тяжелые формы простудных заболеваний и осложнения. Это отчетливо проявилось на фоне незначительной положительной динамики при распределении студентов по группам закаленности в начале и в конце эксперимента.

Во второй контрольной группе Б, где студенты регулярно посещали бассейн, простудная заболеваемость снизилась в среднем в 1,5–1,7 раза. Сократилась и средняя продолжительность каждого отдельного случая заболевания на 33,7 %, с 15 до 9,5 дня. Экономические потери снизились на 23,4–23,9 % (с 460–470 до 360 тыс. рублей).

Особое внимание необходимо обратить на закаливание плаванием. Как отмечают ученые, оно является сильным и эффективным средством оздоровления. Однако, как показало наше исследование, при использовании бассейна отмечаются и некоторые негативные моменты. Это обусловлено неблагоприятным микроклиматом закрытых бассейнов, интенсивным хлорированием воды и механическим попаданием ее в полость рта, ушей, носа, что становилось предпосылкой для возникновения заболеваний.

В экспериментальной группе С простудная заболеваемость за период эксперимента снизилась в среднем в 1,9–2 раза, а продолжительность каждого отдельного случая заболевания сократилась на 48,8 % (с 16 до 8,2 дня). Экономические потери уменьшились на 40–45,7 %, с 500 до 250 тыс. рублей.

Таким образом, рациональная организация учебного процесса, отдыха и занятий физическими упражнениями снижает вдвое показатель простудной заболеваемости среди студентов.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИННОВАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Москаленко Н.В., канд. пед. наук, профессор,

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта,
Украина

Актуальность. В условиях становления национальной системы образования важное значение приобретает инновационная деятельность общеобразовательных учебных заведений, которая характеризуется системным экспериментированием, апробацией и внедрением инноваций в общеобразовательный процесс.

На современном этапе развития системы общего среднего образования в Украине количество экспериментальных школ, которые разрабатывают педагогические инновации, за последние три года в среднем увеличилось на 18 %.

Анализ образовательных инноваций показывает, что 26 % – это инновации, которые касаются проблемы личностно-ориентированного обучения, 16 % – развивающего, 9,3 % – дифференцированного, 10 % – интегрированного, 14 % – ранней социализации учеников, 11,3 % – национального воспитания, 12,6 % – духовного воспитания, 8 % – управления [1].

В последнее время обучение и воспитание проходит в очень сложных социально-экономических, социально-психологических и экологических условиях. Состояние здоровья детей и подростков продолжает ухудшаться. В связи с этим сохранение физического и психического здоровья молодого поколения – одна из важных задач системы образования.

Для повышения эффективности учебно-воспитательного процесса необходимо активизировать поиск новых путей совершенствования системы физического воспитания, создание новых инновационных технологий.

Изменения в системе физического воспитания должны коснуться, прежде всего, качественного улучшения содержания физического воспитания, разработки новых подходов к организации системы физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательных учебных заведениях.

Цель – научное обоснование системы педагогических инноваций для повышения эффективности системы физического воспитания.