

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 2

**МОЛОДЕЖЬ – НАУКЕ.
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Посвящается 5-летию
Совета молодых ученых БГУФК**

Минск
БГУФК
2009

УДК 796/799(082)+796.015.1

ББК 75+75.1

НЗ4

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 мед. 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. пед. наук, доц. *В.И. Альшевский*; канд. пед. наук, доц. *Н.А. Демко*;
канд. мед. наук, доц. *А.И. Дойлидо*; канд. пед. наук, доц. *С.В. Красовская*;
канд. психол. наук, доц. *Е.В. Мельник*; канд. пед. наук, доц. *Т.А. Морозевич*;
канд. пед. наук, доц. *М.Д. Панкова*; канд. пед. наук *А.В. Пицкова*;
канд. биол. наук *И.Н. Рубчеля*; канд. пед. наук *В.В. Садовникова*;
канд. пед. наук, доц. *А.Л. Смотрицкий*; канд. пед. наук, доц. *М.П. Ступень*;
канд. пед. наук, доц. *Е.В. Фильгина*; канд. пед. наук *И.В. Якимец*;
В.В. Коваленя; Т.А. Куц; О.М. Туровец

В материалах Международной научно-практической конференции рассматриваются современные подходы к подготовке спортсменов различной квалификации, научные и прикладные аспекты оздоровительной и адаптивной физической культуры, физической реабилитации, а также педагогические, социальные и философские аспекты, использование современных образовательных и информационных технологий. проблемы подготовки, повышения квалификации и переподготовки кадров в области физической культуры и спорта.

Представленные материалы могут быть использованы студентами, магистрантами, аспирантами, докторантами, профессорско-преподавательским составом в учебном процессе и научной деятельности в области физической культуры и спорта.

УДК 796/799(082)+796.015.1

ББК 75+75.1

ISBN 978-985-6902-43-0

ISBN 978-985-6902-45-4 (т. 2)

© Белорусский государственный университет
физической культуры, 2009

Способы и средства реализации модели заключаются в оздоровительной тренировке. В основе оздоровительной тренировки управление педагогическим процессом в соответствии с диагностическими критериями индивидуального здоровья, избирательного воздействия на развитие физических качеств и психомоторных функций за счет подбора средств и направленности тренировочной нагрузки. Своевременного осуществления педагогического контроля над уровнем физической подготовленности.

Оздоровительно-коррекционный подход основывается на диагностике критериев индивидуального здоровья. Индивидуальное здоровье, в свою очередь, основывается на интегральном показателе оценки уровня физического состояния, физического развития, морфологических особенностей организма, психомоторных и типологических особенностей индивида.

Критерии индивидуального здоровья рассматриваются нами как важнейшее условие для успешного восстановления утраченных жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, что позволяет организовать индивидуальный подход к физкультурно-спортивной активности студента на учебном занятии.

Индивидуальный подход способствует более эффективному формированию потребностей в систематическом использовании физических упражнений, повышает интерес к физической культуре после завершения обучения в учебном заведении, позволяет добиваться более высокого уровня физической подготовленности. Интегральным показателем качественного подхода к организации учебных и самостоятельных занятий является повышение функциональных возможностей организма.

Особенностью модели является результат. Формирование мотивации на здоровье и ЗОЖ, создание педагогической познавательной-развивающей деятельности на основе дифференцированного подхода и самостоятельных занятий. Внедрение методики комплексного применения средств оздоровительной тренировки, которая носит коррекционный характер, направлена на обеспечение устойчивости адаптационно-гомеостатических процессов и привитие навыков овладения здоровьесберегающими технологиями. Все это позволяет в полной мере повысить не только двигательный и психофизиологический потенциал индивида, но функциональные возможности организма и психическую работоспособность. Овладение приемами психофизической тренировки, индивид способен повысить устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, а значит, реализовать свои потенциальные возможности и улучшить психосоциальную адаптацию, повысить свой социальный статус, то есть гармонизировать соответствие интеллектуальной и психоэмоциональной устойчивости.

АКТУАЛЬНОСТЬ ЗАКАЛИВАНИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ

Зинкевич В.Г., 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 физическим воспитанием и закаливанием. Вопросы оптимизации оздоровительного процесса остаются наиболее важными, причем актуальность данной проблемы все возрастает, о чем свидетельствует тенденция к росту заболеваний и осложнений, что ведет к увеличению экономических потерь. В этих усло-

виях повышается роль немедикаментозной профилактики, где особое значение придается физкультурно-оздоровительной работе среди населения.

Актуальность оздоровительной работы подтверждается анализом статистики по ситуации, имеющей место на современном этапе в вопросе общего состояния здоровья студентов и их оздоровления. Более чем у 36 % студентов диагностируются хронические заболевания, 2/3 отмечаются морфофункциональные отклонения.

Обратим внимание, что в вуз поступают студенты, которые проходят медицинский контроль, предоставив справку, и тем не менее, среди мужчин с I по V курс в спецмедгруппе занимается 35,7 %, среди женщин – 41 %.

Таблица – Распределение студентов по группам для занятий физической культурой

Курс	Кол-во обследованных студентов	Кол-во студентов в основной и подгот. группе		Кол-во студентов в спецмедгруппе в абсол. / в % числах		% больных студентов
		Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	
I	970	624		246/39,4 %		
II	1106	415	691	160/38,5 %	280/40,5 %	39,7 %
III	1067	411	656	141/34,4 %	234/35,6 %	35,1 %
IV	1035	352	683	115/32,6 %	305/44,6 %	40,5 %
V	838	289	540	111/37,2 %	313/57,9 %	50,5 %

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. Обеспечить систематическое проведение закаливающих процедур в течение года можно только в том случае, если они прочно войдут в распорядок дня и будут органично 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.

Данные положения достаточно полно регламентируют весь процесс по закаливанию и дополняются некоторыми принципами:

- комплексность использования всех природных факторов вместе с физическими упражнениями;
- сочетание общих и местных, сильных и слабых воздействий;
- необходимость учета индивидуальных особенностей организма человека в зависимости от группы здоровья, его физической подготовленности, физического развития и степени закаленности на данный момент времени;
- полиградационность или необходимость тренировки к сильным и слабым холодовым воздействиям, чтобы без отрицательного стресса воспринимать естественные термические условия;

– положительная эмоциональная настроенность на применение процедур.

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.

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. 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), конец 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 ношение более теплой одежды. Исследования свидетельствуют, что падение адаптивных возможностей может происходить и в связи со снижением освещенности (уменьшение продолжительности светового дня, увеличение количества пасмурных дней, искусственным освещением 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 периодичностью 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.