

Министерство образования Республики Беларусь
Брестский государственный университет
Кафедра теории и методики физической культуры



ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА ПОРОГЕ XXI СТОЛЕТИЯ

Материалы Международной
научно-методической конференции



Брест 1999

Министерство образования Республики Беларусь

Брестский государственный университет

Кафедра теории и методики физической культуры

**Человек, здоровье, физическая культура
на пороге XXI столетия**

**Материалы международной научно-методической
конференции**

Брест, 30-31 марта 1999 года

Брест 1999

УДК 796.043.06:788.083.8
ББК 81.204.01.74.267.31.73

Организацыйны камітэт

Прэсідэнт: рэктар Брэсцкага дзяржаўнага ўніверсітэта,
академік Акадэміі адукацыі Рэспублікі Беларусь,
професар Стэпановіч В.А.

Зам. прэсідэнта: зав. кафедрай тэорыі і метадыкі фізічнай культуры,
кандыдат педагагічных навук, дацэнт Зданевіч А.А.

Члены: кандыдаты педагагічных навук, дацэнты Артемьев В.П.,
Шукевіч Л.В., Ярмолюк В.А., Софенка А.И., Стаднік В.И.;
кандыдат педагагічных навук Мартынюк Н.С., дацэнт Бес-
путчык В.Г., Пірожніков В.В., Крылов А.П., Стэпусь В.Ф.

Навуны камітэт

Прэсідэнт: кандыдат педагагічных навук, дацэнт Зданевіч А.А.

Члены: кандыдаты педагагічных навук, дацэнты Артемьев В.П.,
Шукевіч Л.В., Софенка А.И., Стаднік В.И.; кандыдат пе-
дагагічных навук Мартынюк Н.С.; дацэнт Беспутчык В.Г.

Навуны рэдактар: А.А.Зданевіч

Чало 39

Чалавек, здароўе, фізічная культура на парозе ХХІ стагоддзя:

Матэрыялы Міжнароднай навучна-метадычнай канферэнцыі (Брэст, 30-31 марта 1999 года). - Брэст:
Ізд-во БрГУ, 1999. - 361 с.

В зборніку помешаны матэрыялы, адражаючыя сучасны ўзровень становішча здароўя,
фізічнага развіцця і фізічнай падрыхтоўленасці розных контынгентаў зацікаўленых,
проблемы і перспектывы развіцця аздоровіцельнай фізічнай культуры і сістэмы фізічнага
воспітання насельніцтва.

Прызначаны для прафесараў ВУЗов, настаўнікаў фізічнай культуры, навучных работнікаў,
аспірантаў і доктарантаў.

ISBN 985-6547-05-9

© Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт,
1999

только быстрых, но и медленных мышечных волокон (ММВ). Для практики оздоровительной тренировки это важно со следующих позиций. При повседневной активности человека и во время аэробной тренировки любого типа медленные мышечные волокна выполняют основной объем работы. Так быстрые фазные мышечные волокна (БМВ) включаются в работу на полную мощность только в быстрых движениях, при преодолении или удержании значительного сопротивления или тогда, когда силовое или интенсивное упражнение продолжается «до отказа». Такого рода упражнения в оздоровительной тренировке или в повседневной активности встречаются относительно редко. Следовательно, от «подготовленности», как силовой (т.е. гипертрофия), так и аэробной (т.е. окислительного) потенциала, медленных мышечных волокон в конечном итоге зависят физическая работоспособность человека, количество энергии, которое он может истратить в течение суток, соотношение затрачиваемых на энергообеспечение жиров и углеводов: эффективность «естественной» профилактики гипокинезии и мн. др. Сочетание в одном занятии статодинамических упражнений, гипертрофирующих медленные мышечные волокна (т.е. увеличивающих их силу), и аэробных упражнений, увеличивающих их окислительный потенциал, - полезная находка для практики оздоровительной тренировки. Однако, как следует из экспериментальных данных (С.М.Обухов, В.Н.Селуянов, Е.Б.Мякинченко, 1995 и др.), можно предположить, что планирование аэробной и статодинамической тренировок в разные дни недельного цикла - наиболее эффективная форма оздоровительной тренировки.

В.Г.Беспутчик, доцент, Е.А.Ковальчук
(Брестский государственный университет)

ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В настоящее время происходят многочисленные изменения в области экологии, социологии, экономики и на сегодняшний день не до конца выяснено, что в этих постоянно изменяющихся условиях окружающей жизни происходит со здоровьем физическим развитием и физической подготовленностью детей в конкретных дошкольных учреждениях нашего региона.

Детский возраст является временем закладывания практически всех характеристик взрослого человека. Формируются важные базовые

двигательные умения и навыки. Учитывая то, что двигательная активность является условием и стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, необходимо обратить внимание на проблемы, связанные с уровнем физической подготовленности и физического развития детей, так как игнорирование этих вопросов способствует ухудшению состояния здоровья детей.

Дошкольники, согласно данным медицинской практики, испытывают двигательный дефицит, который приводит к ярко выраженным функциональным нарушениям в их организме. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки и плоскостопие, задержку возрастного развития, координации движений, выносливости, гибкости, силы.

Статическую нагрузку на определенные группы мышц вызывает длительное пребывание за столом, а, следовательно, такие нарушения как искривления позвоночника, жировые отложения. Таким образом, уже к началу школьного возраста ребенок может иметь серьезные нарушения здоровья.

Улучшение здоровья дошкольников является одной из важных социальных задач. Неблагоприятные сдвиги в состоянии здоровья детей наносят обществу социальный и экономический ущерб, затрудняют успешность обучения детей в школе с 6-летнего возраста, нередко создают перспективы профессиональных ограничений. Только при хорошей физической подготовленности 6-летние дети без ущерба для здоровья смогут выдерживать нервно-психические нагрузки в школе и в полной мере развивать свои задатки и способности, эффективно осваивать основы научных знаний, формировать свои нравственные качества и способности.

При наличии достаточного внимания на физическую подготовленность детей повышается уровень физического развития, который способствует укреплению здоровья ребенка в целом. Так, в детском саду № 43 г. Бреста ведется активная целенаправленная работа по физическому воспитанию детей. Результатом ее являются следующие показатели физической подготовленности детей (в сравнении с показателями физподготовки детей детского сада №3):

У мальчиков старшей группы ДС № 43:

- прыжков в длину с места - выше на 12,7%;
- метания на дальность - выше на 2,3%;
- бега на 30 м - выше на 4,5%.

У девочек старшей группы ДС № 43:

- прыжков в длину с места - выше на 12,1%;
- метания на дальность - выше на 8,6%;

- бега на 30 м - равны показателем девочек ДС № 3.

Нами выяснено, что уровень физического развития детей ДС № 43 в целом выше, чем ДС № 3, т.е. физическая подготовленность детей определяет уровень физического развития - чем лучше физическая подготовленность, тем выше уровень физического развития.

Взаимосвязь уровня физического развития и количества пропущенных по болезни дней (простудные заболевания) является следующей: более высокому уровню физического развития соответствует меньшее количество пропущенных по болезни дней. Следовательно, более высоко физически подготовленные дети болеют реже.

Существующие противоречия между состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью детей 4-6 лет могут быть разрешены государством путем увеличения материальных затрат на физвоспитание, социальной поддержки детей дошкольного возраста непосредственно в детских дошкольных учреждениях; в процессе финансовой и социальной поддержки обеспечиваются организационно-педагогические условия, способствующие формированию общей и физической культуры личности ребенка, что способствует укреплению его здоровья, физического развития и физической подготовленности.

В.Г.Беспутчик, доцент

**В.А.Артемьев, кандидат педагогических наук, профессор
(Брестский государственный университет)**

КРИЗИС ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПОРОГЕ ХХІ СТОЛЕТИЯ

Производственная физическая культура (ПФК) - включает в себя: ПГ - производственную гимнастику (для повышения работоспособности за счет снижения утомляемости, ускорения восстановительных процессов); ППФП - профессионально-прикладное физическое воспитание (развитие и поддержание физических и психических качеств, навыков, умений); ПВ - послерабочее восстановление (профилактика неблагоприятных факторов труда, повышение устойчивости организма к их воздействию).

Из четырех вышеперечисленных самостоятельных видов ПФК, только ППФП, что в учебных заведениях, а не на предприятиях, получила дальнейшее развитие, остальные же находятся в критическом состоянии.

Многолетними исследованиями (В.С.Раевский, А.Н.Крестовников, М.Н.Маршак, М.Б.Юспа, А.Г.Фурманов, В.П.Артемьев, В.Г.Беспутчик,