

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



ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА ПОРОГЕ ХХІ 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 комітэт

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 комітэт

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

общении друг с другом, развивается самостоятельность, умение предвидеть последующие действия не только партнера, но и противника.

**Ул.П.Люкевіч, кандыдат філасофскіх навук, дацэнт
(Берасьцейскі дзяржаўны ўніверсітэт)**

МЕТАДАЛАГІЧНЫЯ ПАДЫХОДЫ ДА ПРАБЛЕМЫ ЗДAROУЯ ЧАЛАВЕКА З ПУНКТУ ГЛЕДЖАННЯ НАВУКІ АБ СПОРЦЕ

Даследаванні метадалагічнага базісу навукі аб спорце звязаны з шэрагам прадметных палёў, якія ўскосна адносяцца да руху, гульні і спорту і прэзэнтуюць падставы навукі аб спорце. Гэтыя прадметныя палі прадстаўляюць сутнасць спартыўнае навукі, і ў той жа час адгульваюць важную ролю адносна іншых феноменаў, такіх, як мастацтва, музыка, эканоміка і г.д.

Можна вызначыць сем асноўных накірункаў у даследаванні спартыўнае навукі: відовішча і садзейнічанне відовішчу ў спорце; музыка і рух; спорт і рэкрэацыя (ці адпачынак, правядзенне вольнага часу); спорт і здароўе; спорт і размаітыя сацыяльныя групы; спорт і mass media; агрэсія і гвалт у спорце.

Спіс гэтых асноўных накірункаў у даследаванні спартыўнае навукі можа быць працягнуты, а названыя прадметныя палі папросту выступаюць у якасці прыкладаў. Іншыя прапазіцыі выглядаюць так: спорт і адміністраванне; спорт і навакольнае асяроддзе; спорт і працягласць жыцця і г.д. Яны могуць не быць уключаныя ў дадзены аналіз толькі з-за абмежаванняў у прастору.

Гэтыя асноўныя накірункі спартыўнае навукі маюць падставы галоўным чынам у інтэграцыі тэорыі і ведаў: ад палёў тэарэтычных да палёў спартыўна-спецыфічных. Такім чынам, інтэрдyscyплінарная і інтэгратыўная парадыгма выкарыстоўваецца ў сувязі з патрабаваннямі вышэйпазначаных прадметных палёў. Спіс жа асноўных суб'ектных палёў можа і павінен быць працягнуты. Дзеля таго каб утрымацца на ўзроўні і пэўнымі сістэматычнымі крытэрыямі і лагічным падыходам, вышэйняй абстракцыі, нельга пакідаць проста так у гэтым магчымым працэсе напрацоўкі ведаў пытанне датасавання новых асноўных прадметных палёў.

Больш дэталёва метадалагічныя падыходы да праблемаў здароўя чалавека могуць быць разгледжаныя ў адносінах да рэкрэацыі, якая напрыканцы XX стагоддзя стала адгульваць значную ролю ў грамадскай жыцці людзей.

Рэкрэацыя, альбо вольны час у спорце, - гэта форма фізічнай актыўнасці на дасугу ў часовай перспектыве. Спорт як нельга лёгка падыходзіць сюды (спорт пасля працы на ўікенды і дні вольныя ад работ на вакацыях, падчас перыяду беспрацоўя). Важнасць рэкрэацыйнага спорту, спорту ў вольны час пастаянна ўзрастае разам са скарачэннем працоўнага тыдня. Такім чынам, гэтая форма спорту не можа выглядаць больш значнай толькі пад крытэрыямі рэлаксацыі і ўзнаўлення працоўнага дня. Да некаторай ступені гэта мае сваю асаблівую каштоўнасць у якасці ўкладу ў задавальненне жыццём. Гэта характарызуецца такімі аспектамі, якія самастойная актыўнасць, крэатыўнасць, супрацоўніцтва і камунікацыя.

Спорт заўсёды меў пэўныя адносіны да здароўя. З аднаго боку можна сцвярджаць, што спорт і фізічная дзейнасць паляпшаюць здароўе розных памерах. З другога боку, таксама трэба прызнаць, што пэўныя формы заняткаў спортам з'яўляюцца небяспечнымі для чалавечай здароўя, г.зн. што шкода для здароўя і хвароба могуць быць справакаваны вынікамі заняткаў спортам. Такім чынам, сувязь паміж спортам і здароўем мае быць разгледжанай на амбівалентным узроўні. Але, тым не менш, пэўныя перспектывы, галоўным чынам, адольваюць негатыўныя вынікі спорту.

Здаровы спорт - гэта кожны від спартыўнае дзейнасці, у якім галоўнае - зноў набыць, захаваць, альбо палепшыць свой пазітыўны жыццёвы статус. З медыцынскага пункту гледжання здаровы спорт з'яўляецца важным прэвентыўным, тэрапеўтычным і рэабілітацыйным інструментам.

Для таго, каб захаваць альбо палепшыць здароўе, ў халістычным плане выкарыстоўваюцца пэўныя формы здаровай адукацыі. Такой формай, напрыклад, з'яўляюцца трэніроўкі здароўя. Яны прадстаўляюць спецыяльны дзеянні для таго, каб перадаць веды, адносіны і накірункі дзейнасці да правядзення ў жыццё здаровага ладу ва ўсіх сітуацыях. Рух, гульні і спорт з'яўляюцца вельмі важнымі для рэалізацыі гэтай мэты.

Спартыўная адукацыя ёсць у прынцыпе задачай для ўсіх чалавечых у нейтралізацыі псіхафізічных стрэсаў у школах. Яна заклікае да разумення ідэі здароўя, узвышэння здаровага ладу жыцця і перадачу таго, якія адносяцца да гэтай справы. Фізічная адукацыя з'яўляецца асновай дзякуючы патрабаванням здаровага парадку на працягу кожнага дня. Парады школьных лекараў па праблемах здароўя для дзяцей ёсць часткаю адказнасці школы ў імкненні да яго паляпшэння. Фізічная адукацыя ўключае: прыняцце здаровай жыццёвай пазіцыі, абарону са злоўжываннем наркотыкаў, упарадкаванне працэсу харчавання, падтрымку гігіены цела. У шырокім сэнсе фізічная адукацыя

ўключае ў сябе ўсё тое, што адносіцца да пабудовы школы здароўя. Узнікненне выразу “трэнінг дзеля здароўя” патрабуе, каб здароўе падавалася як такая пабудова, што можа быць вымеранай і палепшанай адносна функцыянальных кандыцыяў сістэмы чалавечага арганізму. Гэта неабходна, каб ў дадзеным кантэксце вызначыць здароўе ў якасці параметру, які можа быць зафіксаваны ў адпаведным маштабе і як фізічны, разумовы і сацыяльны дабрабыт, і як свабода ад хваробы ў класічным сэнсе. Галоўныя пункты “трэнінгу дзеля здароўя” складаюць папярэджалныя меры супраць фактару рызыкі, што звязаныя з недахопам рухавай актыўнасці, і замаруджвання працэсаў старэння.

**И.А.Мазепа, Г.И.Нарскин, кандидат педагогических наук, доцент,
С.В.Мазепа**
(Гомельский госуниверситет им. Ф.Скорины)

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ И ПУТИ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПРИ РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Наши социологические исследования показывают, что по частоте встречаемости отклонений в состоянии здоровья студентов, постоянно проживающих в зоне радиационного загрязнения, на первое место выступают отклонения в деятельности сердечно-сосудистой системы, на втором - патология ЛОР-органов и системы дыхания, и на третьем - опорно-двигательный аппарат.

Отклонения в развитии костно-мышечной системы, по-видимому, имеют двойную природу. С одной стороны - это сколиозы и нарушения осанки, с другой - усиление отклонений в результате действия радиоактивного стронция на костную ткань. В подтверждение этого можно привести результаты исследований Т.А.Филипповой (1995), которая при изучении трубчатых, губчатых и пластинчатых костей методом ультразвуковой эхоостеометрии установила, что дети, постоянно проживающие на загрязненных радионуклидами территориях, имеют достоверно низкую плотность трубчатых костей по сравнению с московскими сверстниками.

К вышеизложенному необходимо добавить, что нарушение осанки и сколиозы чаще всего развиваются из-за слабости мышечного корсета и длительного пребывания в «неправильных» позах, которые обуславли-