

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, СПОРТУ И ТУРИЗМУ**

**Материалы  
XI Международной научной сессии по итогам НИР за 2009 год  
(Минск, 15–16 апреля 2010 г.)**

**ЛЕЧЕБНАЯ И АДАПТИВНАЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СЕГОДНЯ —  
ОТ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФУНКЦИЙ  
К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

Минск  
БГУФК  
2010

УДК 072.2(077)  
ББК 75.1в6  
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 пед. наук, проф. *А. Г. Фурманов*; д-р пед. наук, проф. *Т. П. Юшкевич*;  
д-р пед. наук, доц. *А. М. Шахлай*; канд. мед. наук, доц. *В. И. Приходько*;  
канд. мед. наук, доц. *А. И. Солдатенкова*; канд. мед. наук *В. Г. Калюжин*;  
канд. мед. наук *Т. В. Воскресенская*, канд. пед. наук *Е. И. Серкульская*

**Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму:** материалы XI Международной научной сессии по итогам НИР за 2009 год, Минск, 15–16 апреля 2010 г.: Лечебная и адаптивная физическая культура сегодня – от восстановления функций к здоровому образу жизни / редкол. : М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2010. – 275 с.  
ISBN 978-985-6953-11-1.

В сборнике представлены статьи ученых, которые приняли участие в Международной научно-практической конференции, посвященной десятилетию кафедры лечебной физической культуры в рамках XI Международной научной сессии по итогам НИР за 2009 год «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму». В представленных статьях рассматриваются актуальные проблемы укрепления здоровья различного контингента населения средствами лечебной и адаптивной физической культуры, современные коррекционные технологии, применяемые у людей с нарушениями психофизического развития, а также медико-биологические и педагогические аспекты лечебной и адаптивной физической культуры.

Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, преподавателей вузов, научных работников специалистов коррекционно-развивающих центров.

УДК 072.2(077)  
ББК 75.1в6

ISBN 978-985-6953-11-1

© УО «Белорусский государственный университет физической культуры», 2010

В то же время пациенты групп Б и Б1 в полном объеме получили курс восстановительного лечения с применением современных и эффективных дыхательных методик [2] и лечебного массажа, что результативно отразилось на сроках их выздоровления и повышении функционального состояния.

В комплексное лечение включались и другие средства реабилитации [5]. Значительное внимание уделялось грамотному применению закаливающих процедур: пребыванию на открытом воздухе и гидрокинезитерапии. После постепенной адаптации к закаливанию больным рекомендовались влажные обтирания, душ с понижением температуры воды (с 35 до 25 градусов) и длительностью до 3 минут. Существенным дополнением к лечению являлись ванны: горчичные, из лекарственных трав, углекислые продолжительностью до 15 минут. В период стойкой ремиссии (отсутствие обострений заболеваний) – посещение лечебной сауны и бассейна.

Одним из успешно применяемых методов лечения служила фитотерапия (настои и настойки лекарственных растений) и аэрозольтерапия (ингаляции лечебных средств в виде аэрозолей: масляные, солевые и щелочные растворы, минеральные воды и даже антибиотики). Из средств физиотерапии назначались электротерапия и светотерапия [1].

Как показали результаты исследований, медикаментозное лечение вместе с реабилитационными средствами в комплексе помогают быстрее и эффективнее достичь выздоровления, ремиссии в болезни и уменьшения временной нетрудоспособности.

1. Общая физиотерапия: учебник. – Минск: Книжный дом. – 2004. – 287 с.
2. Динейка, К. Дыхание, движение, психофизическая тренировка / К. Динейка. – Минск: Польша, 1982. – 154 с.
3. Шигалевский, В.В. Лечебная физкультура при хронической пневмонии / В.В. Шигалевский. – Киев, Здоров'я. – 1972. – 95 с.
4. Особенности деструктивных процессов при различных формах пневмоний: их течение, исходы и принципы лечения / Е.Е. Горин, Е.С. Тихомиров – М.: Медицина, 1990. – 565 с., ил.
5. Шестакова, Н.А. Реабилитация в поликлинике / Н.А. Шестакова. – М.: Медицина, 1989. – 125 с.

## ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Милашук Н.С., Ларюшина С.Г.,*

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,

Республика Беларусь

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией и перееданием уже к 20–30 годам доводит себя до катастрофического состояния и вспоминает о своем здоровье, когда без помощи медицины уже не обойтись.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить человечество от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять психическое и физическое здоровье.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном).

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) развивается правильно.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т. е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т. п.

Плодотворный труд – важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.

Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле. Как установили российские специалисты, через 5–9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15 %, спортсмены знают это по опыту и потому, как правило, не курят.

Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению, нарушению питания тканей кислородом.

Следующая непростая задача – преодоление пьянства и алкоголизма.



Установлено, что алкоголь действует на все системы и органы человека. В результате систематического потребления алкоголя, развивается комплекс болезненного пристрастия к нему:

- потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя;
- нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы, нарушение функций внутренних органов.

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон – равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, т. е. если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна – избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету и целому ряду других недугов.

Второй закон – соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию. Витамины группы В получаем, главным образом, с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

Не каждый из нас знает, что нужно учиться культуре разумного потребления, воздерживаться от соблазна взять еще кусочек вкусного продукта, дающего лишние калории, или вносящего дисбаланс. Ведь любое отклонение от законов рационального питания приводит к нарушению здоровья. Организм человека расходует энергию не только в период физической активности (во время работы, занятий спортом), но и в состоянии относительного покоя (во время сна, отдыха), когда энергия используется для поддержания физиологических функций организма, сохраняя постоянную температуру тела. Установлено, что у здорового человека среднего возраста при нормальной массе тела расходуются 7 ккал в час на каждый килограмм массы тела.

Первым правилом в любой естественной системе питания должно быть следующее:

- прием пищи только при ощущении голода;
- отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомоганиях, при лихорадке и повышенной температуре тела;
- отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической либо умственной.

Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой.

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источником белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в таком случае удастся достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и полное их усвоение.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Немаловажное значение оказывает на здоровье человека и состояние окружающей среды. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приносит желаемые положительные результаты. Загрязнение поверхности суши, атмосферы и Мирового океана, в свою очередь, сказывается на состоянии здоровья людей, снижает продолжитель-

ность жизни. Однако здоровье, полученное от природы, только на 5 % зависит от родителей, а на 50 % – от условий, нас окружающих.

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей, сохранения здоровья, профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физкультура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Закаливание – мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Способ достижения гармонии человека один – систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности. Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, являются физическими упражнениями. Ими могут быть только движения, специально подбираемые для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции и дефектов телосложения.

1. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич. – Москва, 1995.
2. Масляков, В.А. Массовая физическая культура в вузе / В.А. Масляков, В.С. Матяжов. – М.: Высшая школа, 1991.
3. Методические рекомендации по физическому воспитанию – № 6, 1988.
4. Улькин В.Н. Физическая подготовка / В.Н. Улькин. – Минск, 1991.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд. – М.: Академия, 2004. – 478 с.

## **НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ И ЗАКАЛИВАНИЯ**

*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 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 немедицинской 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, у 2/3 отмечаются морфофункциональные отклонения.

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