

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 комітэт

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

**Зам. прэсідэнта:** зав. кафедрай тэорыі і метадзікі 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-метадзіскай 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 выкладчыкаў ВУЗов, выкладчыкаў фізічнай культуры, навучных работнікаў,  
аспірантаў і доктарантаў.

ISBN 985-6547-05-9

© Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт, 1999

Более глубокому осознанию студентами роли физических упражнений в оздоровлении организма способствует подготовленная группой ученых БГПА учебно-методическое пособие: «Физические упражнения в режиме дня студентов».

Таким образом, физические упражнения - единственное универсальное средство продления жизни, генератор бодрости и оптимизма.

**К.И.Белый, кандидат педагогических наук  
(Брестский государственный университет)**

### **К ВОПРОСУ О МЕТОДИКАХ КОНТРОЛЯ ЗА СТЕПЕНЬЮ ЗАКАЛЕННОСТИ ОРГАНИЗМА**

В настоящее время выделяется два основных взаимосвязанных направления в системе организации контроля за состоянием здоровья дошкольников и младших школьников. Во-первых – это углубленное обследование, которое проводится медицинскими работниками, и, во-вторых, медико-педагогический контроль в процессе организации физкультурно-оздоровительной работы и закалывающих мероприятий.

Динамический взаимодополняющий контроль за физическим развитием, физической подготовленностью и закаленностью организма детей дает максимальное представление о состоянии здоровья, позволяет избирательно строить профилактический и реабилитационный процесс. Такие комплексные исследования чаще всего проводятся учеными-медиками, физиологами и при обширной научной базе слабо адаптированы для применения в педагогической практике детских дошкольных учреждений, школы и семьи.

Наиболее распространенными являются методики и их разновидности в которых исследуются:

- сдвиги теплоощущения;
- падение температуры кожи в различных климатических условиях;
- разница между температурой кожи груди и большого пальца ноги;
- исследование сосудистой реакции на охлаждение;
- термоассиметрия;
- средняя взвешенная температура тела;
- частота и продолжительность простудных заболеваний.

Все вышеперечисленные методики являются инструментальными, за исключением последней. Как показало педагогическое наблюдение,

наиболее широкое применение получила методика анализа количества и продолжительности заболеваний и их осложнений за определенный промежуток времени. Это связано с тем, что большинство из перечисленных выше инструментальных методик разработаны для медицинского стационара и не приемлемы для использования с большим и разнородным по состоянию здоровья и степени закаленности контингентом детей. Так, исследование теплоощущения требует значительных временных затрат. Следует учитывать, что ее применение может вызвать негативную реакцию родителей.

Приемлемыми для широкого использования в педпрактике являются методики по исследованию термоасимметрии, а также сосудистой реакции кожи на охлаждение. В частности, для точного изучения реакции вазомоторов используют пробу Маршака в модификации кафедры гигиены детей и подростков 1 ММИ, которая заключается в определении времени восстановления температуры охлажденного участка кожи до первоначального уровня.

Исходя из того, что анализ простудной заболеваемости не дает представления о состоянии закаленности организма в данный момент времени, можно предположить, что применение наиболее доступных инструментальных методик позволит дифференцированно подходить к процессу закаливания с учетом медицинской группы здоровья, перенесенного заболевания, возраста, группы закаленности. Широкое их применение даст возможность проследить динамику закаленности каждого ребенка в зависимости от сезона года, применяемых процедур закаливания, перенесенных заболеваний и других факторов. Это, на наш взгляд, будет способствовать профилактике и снижению простудной заболеваемости, укреплению здоровья детей.

**В.Г.Беспутчик, доцент**  
(Брестский государственный университет)

## **СТАТОДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ**

Статодинамические (ритмико-статические) упражнения выполняются не в обычной динамичной манере, а с обозначением поз на несколько секунд или более длительный период, с кратковременным и неоднократным повторением.