

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

Человек, здоровье, физическая культура на пороге XXI столетия:

Материалы Международной научно-методической конференции (Брест, 30-31 марта 1999 года). - Брест:
Изд-во БрГУ, 1999. - 361 с.

В сборнике помещены материалы, отражающие современный уровень состояния здоровья,
физического развития и физической подготовленности различных контингентов занимающихся,
проблемы и перспективы развития оздоровительной физической культуры и системы физического
воспитания населения.

Предназначен для преподавателей ВУЗов, учителей физической культуры, научных работников,
аспирантов и докторантов.

ISBN 985-6547-05-9

© Брестский государственный
университет, 1999

По данным анкетирования студентов большинство из них отмечают значительное повышение активности, улучшение самочувствия и настроения после занятий с музыкальным сопровождением. Изменение музыкальных программ должно происходить, по мнению занимающихся, через 8-10 занятий.

Таким образом, применение функциональной музыки способствует снижению утомления, повышает активность и интерес к физкультурным занятиям, что облегчает переход к другим видам деятельности.

Э.А. Моисейчик, кандидат педагогических наук,

А.Д. Сокожинский, Г.Н.Зинкевич

(Брестский государственный университет)

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕСТИРОВАНИЯ ЗАКАЛЕННОСТИ ОРГАНИЗМА

Принимая во внимание, что исходные данные показателей закаленности зависят от индивидуальных особенностей организма, об их величине можно судить только при динамическом и комплексном обследовании.

Выбор функциональных тестов определяется: 1) состоянием организма в данный момент времени; 2) степенью физической тренированности; 3) возрастом и полом; 4) этапом занятия.

Программа тестирования предполагает:

- оценку функционального состояния и резервов сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- оценку физической работоспособности;
- оценку эффективности программ применения закаливающих процедур в сочетании с физическими упражнениями.

К специальным функциональным тестам относят:

Стандартные закаливающие воздействия в сочетании со строго регламентированной нагрузкой для функционального исследования сердечно-сосудистой системы и системы дыхания. Такие стандартные тесты оцениваются:

- по степени использования резерва сердца;
- по реакции АД (не должно быть снижение АД систолического и пульсового);
- по нагрузочной динамике ЭКГ.

2. Спирографические и пневмотахометрические тесты для функционального исследования аппарата внешнего дыхания включают в себя:

- оценку легочной вентиляции – по объему, по эффективности, по экономичности (ЧД, ДО, МОД, $Р_{O_2}$, $K_{иO_2}$);
- оценку адаптационных возможностей аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, проба Штанге, проба Генча, МВЛ);
- определение характера предполагаемых нарушений внешнего дыхания.

При оценке результатов функциональных проб следует учитывать, что с возрастом отмечается снижение функциональных резервов.

**Э.А. Моисейчик, кандидат педагогических наук
(Брестский государственный университет)**

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ЗАКАЛИВАНИЯ

Основной педагогический эксперимент проводился на базе средних школ г. Бреста. В нем приняло участие 735 школьников 7 – 10 лет. Были сформированы две контрольные группы «А» и «В», а также одна экспериментальная «С» группа.

В ходе эксперимента была изучена возможность перспективного планирования физкультурно-оздоровительной работы. За это время установлено, что наибольшее количество случаев простудной заболеваемости приходится на конец февраля, конец октября и конец декабря.

В этой связи рациональное построение годового рекреационного процесса должно предусматривать периоды активной профилактической работы и реабилитационного цикла. Такой организации можно достигнуть только при личной заинтересованности родителей и при постоянном динамическом контроле за степенью закаленности организма детей.

Как показала практика, комплексная методика закаливания организма детей, предложенная нами, может быть успешно применена как в школе, так и в семье. Процесс закаливания базировался на систематическом контроле и позволил в течение года достичь заметных результатов. Так, за период эксперимента количество школьников, отнесенных к числу закаленных в экспериментальной группе «С», увеличилось с 47,6% до 67,9%, в то время как в группе «В» с 47,1% до 67,9%.