

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

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

- оценку легочной вентиляции – по объему, по эффективности, по экономичности (ЧД, ДО, МОД, PO_2 , $KиO_2$);
- 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 систематичном контроле и позволил в течение года достичь заметных результатов. Так, за период эксперимента количество школьников отнесенных к числу закаленных в экспериментальной группе увеличилось с 47,6% до 67,9%, в то время как в группе «В» с 47,1% до 67,9%.

61,8%, а в группе «А» с 47,9% до 57,1%. Как видно, при сравнении одинаковых исходных данных в группах «А», «В» и «С» (46,9 – 47,6%) произошло значительное увеличение количества закаленных детей в экспериментальной группе «С». За период исследования простудная заболеваемость в экспериментальной группе снизилась в 1,9 – 2 раза, в то время как в первой контрольной в 1,3 раза, а во второй – в 1,5 – 1,7 раза.

Положительных результатов в ходе эксперимента удалось достичь при строгом соблюдении определенных принципов, которые позволяют упорядочить процесс применения различных средств и методик. Такими базовыми положениями как систематичность, постепенность и адекватность применения воздействующих факторов являются наиболее специфичными. Данные положения достаточно полно регламентируют весь процесс закаливания и дополняются такими принципами:

- комплексность использования всех природных факторов вместе с физическими упражнениями;
- сочетание общих и местных, сильных и слабых воздействий;
- необходимость учета индивидуальных особенностей организма человека в зависимости от группы здоровья, его физического и психического состояния, физической подготовленности, физического развития и степени закаленности на данный момент времени;
- интрадационность или необходимость тренировки к сильным и слабым холодовым воздействиям, чтобы без отрицательного стресса принимать естественные термические условия;
- положительная эмоциональная настроенность на применение процедур.

Не меньшее значение приобретает на этом фоне объединение возможностей и путей закаливающих воздействий с тем что человек уже знает и умеет. Формирование и закрепление знаний умений и навыков осуществляется на следующих правилах:

- проводимые мероприятия должны учитывать уже имеющийся у человека закаливающий опыт закаливания;
- предлагаемые процедуры должны способствовать переходу на более высокий уровень гигиенических знаний или создавать предпосылки для такого перехода;
- знание данных правил дает возможность значительно упорядочить закаливающий процесс, повысить эффективность процедур в конкретных условиях микросреды, конкретизировать основные специфичные моменты закаливания;
- обеспечить применение закаливающих процедур;
- определить средства закаливания в строго определенной последовательности;

- сохранение преемственности;
- постоянный динамический контроль за степенью закаленности организма;
- своевременное изменение средств закаливания в соответствии с состоянием здоровья и перенесенного заболевания;
- рациональное перспективное планирование с учетом сезонности простудной заболеваемости.

Таким образом, значительных положительных сдвигов в состоянии здоровья, физическом развитии, физической подготовленности детей можно достичь только при последовательном, систематичном и адекватном использовании средств физической культуры и закаливания в условиях школы и семьи. Ведущая роль в достижении этих целей принадлежит преемственности в применении процедур.

О.Д.Мяделец, доктор медицинских наук, профессор, Н.Я.Мяделец (Витебский государственный медицинский институт, Витебское медицинское училище)

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ГИСТОЛОГИИ В МЕДИЦИНСКОМ ИНСТИТУТЕ

Материал любого изучаемого в медицинском институте предмета может быть использован в целях пропаганды здорового образа жизни и постоянной физической активности. В лекционном материале и на практических занятиях по гистологии у преподавателя есть широкие возможности гигиенического воспитания студентов. Так, например, при изучении темы "Мышечная ткань" можно показать студентам значение физкультуры и спорта в развитии и функционировании скелетной, гладкой и сердечной мышечной тканей. При этом преподаватель имеет возможность говорить о такой функции скелетной мышечной ткани, как эстетическая функция. Это уместно проиллюстрировать на слайдах, которые демонстрируют, какие положительные изменения в общих формах человеческого тела происходят при занятиях физическим трудом и спортом. Далее на конкретном гистологическом материале можно показать, какие положительные изменения происходят в скелетной мышечной ткани при физической работе, увязать это с особенностями ее физиологической регенерации. Одновременно при рассмотрении вопросов репаративной регенерации скелетной мышечной ткани следует подчеркнуть, что она может быть успешной только при особых, не всегда легко воспроизводимых условиях.