

Результаты исследования подтвердили возможность применения массачусетского теста для оценки координационной подготовленности студентов.

Литература

1. Boychenko S. D., Belskiy I. V. (2002) The Classical theory of the physicculture. Introduction. The Methodology. Effects. Minsk, 320 p.
2. Boichanka S. D., Karseko E. N., Leonov V. V. (2003). About some aspect of the study coordination abilities in theories of the physical education and theories of the sport// Theories and Practice of the Physical Culture. 8, p. 15-18.
3. Boychenko S., Rudenik V., Kostyukovich V. (2006). Particularities of the learning motor action at middle educational institutions of the militias // Theory and Practice of the Physical Culture, 3, p. 52-56.
4. Leonov V. V. (2004). Learning motor action at professional-applied physical training midshipman to Academies MVD Republics Belarus. Abstract of the dissertation. Minsk, 22 p.

In this paper, an attempt has been made to apply the so-called "Massachusetts test" to assess the coordination abilities of students in higher education institutions. This test was used in the 60s of the last century to compare the physical abilities of talented youth (1).

Keywords: *coordination readiness, test task, Massachusetts test.*

А. Е. Бондаренко, Т. А. Ворочай

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь
E-mail: aebondarenko@gsu.by

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОРРЕКЦИИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ ГОМЕЛЬСКОГО РЕГИОНА

В статье изложены практические рекомендации по увеличению уровня физического развития школьников проживающих в Гомельском регионе.

Ключевые слова: *физическое развитие, здоровье школьников, практические рекомендации.*

В любом обществе здоровье человека является высшей ценностью, важнейшим достоянием государства, оно – бесспорный приоритет, залог жизнестойкости и прогресса общества.

Формирование здоровья подрастающего поколения и гармоничное развитие физических качеств – одна из основных проблем современного

социума, поскольку уровень и гармоничность физического развития являются интегральным показателем состояния здоровья детской популяции.

Результаты углубленных медицинских осмотров свидетельствуют, что значительная часть современных школьников имеет различные отклонения в состоянии здоровья, и, как следствие, отставание в физическом развитии. Являясь важнейшим показателем здоровья, физическое развитие отражает не только наследственную предрасположенность, но и влияние на организм всех средовых факторов (социально-экономические проблемы, экологические условия, малоподвижный образ жизни, нерациональное питание и др.).

В этой связи представляет определенный интерес проведенное нами исследование, заключающееся в тестировании уровня физического развития учащихся 1–11 классов г. Гомеля. Анализ результатов позволил сделать «тревожный» прогноз. Установлено, что физическое развитие на уровне низких и ниже средних значений характерно более чем для половины обследуемых школьников.

Так, расчет таких индексов, как индекса Кетле, силового индекса и жизненного индекса, позволил сделать заключение о степени гармоничности физического развития школьников в определенный возрастной период. В результате исследования выявлена тенденция к снижению с возрастом числа гармонично развитых учащихся, и к увеличению числа школьников с дисгармоничными вариантами физического развития. Установлено, что большей составляющей части учащихся характерно дисгармоничное физическое развитие из-за дефицита массы тела и низкой жизненной емкости легких. Показатели мышечной силы практически у всех обследованных также ниже нормы. Такое состояние мышц свидетельствует о задержке развития мышечной системы и даже ее дистрофии. Также нами было установлено, что 18% школьников имеют дефицит массы тела. Обобщая полученные результаты, можно констатировать, что у детей и подростков наблюдается синдром астенизации физического развития. Эти данные свидетельствуют о характере питания в семье и двигательной активности школьников.

Неоспорим тот факт, что на физическое развитие современных школьников оказывают влияние множество факторов. Это – значительное сокращение двигательной активности в режиме дня, нерациональное питание с недостаточным содержанием витаминов и минералов, чрезмерные информационные нагрузки, различные социальные и экологические условия.

Решение вопросов, касающихся повышения уровня физического развития представляет интерес, как в научно-теоретическом, так и в практическом плане, а важность данной проблематики объясняется тем, что подрастающее поколение представляет собой ближайший репродуктивный, интеллектуальный, социально-экономический, социально-политический и культурный резерв нашей страны. И при правильно организованном, целенаправленном, тренирующем режиме физических нагрузок, рациональном питании и использовании положительного влияния природных факторов можно добиться высочайшего уровня развития всех функций и систем организма.

В связи с этим представляется возможным выдвинуть и обосновать ряд общих методических положений и практических рекомендаций по повышению уровня физического развития и, как следствие, уровня физического здоровья современных школьников.

На занятиях по физической культуре и здоровью необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- физические упражнения должны подбираться с учетом возраста и развития, оказывать всестороннее воздействие на организм занимающихся и стимулировать деятельность всех его систем;

- физические нагрузки должны быть оптимальны, подобраны с учетом половых и возрастных особенностей школьников;

- обязательным условием оптимизации подбора физических нагрузок является учет сезонных колебаний физической работоспособности и соблюдение режима труда и отдыха;

- при развитии двигательных качеств должны быть учтены сенситивные и критические периоды развития детей и подростков;

- применение нагрузок аэробной производительности, направленных на развитие выносливости, целесообразно проводить в периоды наивысшей физической работоспособности (осень-зима), а в весенние месяцы аэробная работа должна быть средней и малой интенсивности;

- для повышения жизненной емкости легких и, соответственно, жизненного индекса, необходимо привлекать школьников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями (аэробика, оздоровительное плавание, ходьба и бег, лыжи и т. д.).

Основные требования к упражнениям подобного типа:

- упражнения должны носить преимущественно аэробный характер;

- минимальный порог интенсивности таких упражнений должен составлять не менее 60% от максимума ЧСС;

- пиковые нагрузки должны быть в пределах 90–95% от максимума;

- занятия необходимо проводить не реже 2-х раз в неделю;

- предпочтение должно отдаваться динамическим нагрузкам циклического характера. Для результативности таких занятий необходимо соблюдение следующих методических положений:

- упражнения должны соответствовать возрасту, физической кондиции и быть доступными для понимания и выполнения;

- если это занятия аэробикой, то комплексы упражнений должны обязательно включать упражнения, направленные на коррекцию осанки, расслабление определенных групп мышц, а также на освоение грудного, диафрагмального и смешанного типов дыхания;

- в комплексах должны рационально сочетаться объем, интенсивность и направленность нагрузок;

- упражнения должны выполняться с различным темпом и напряжением;

- важно обучать школьников профилактике нарушений осанки, плоскостопия и ожирения.

В режиме дня школьника необходимо следовать нежеперечисленным рекомендациям:

- для обеспечения активного времяпрепровождения школьников необходимо увеличить их двигательную активность до 8–9 часов в неделю за счет преимущественного применения подвижных и спортивных игр на динамических переменах (как в помещении, так и на открытом воздухе);

- двигательные переключения, как разновидность активного отдыха, в режиме учебного дня возможны при обязательном проведении утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток и физкультпауз;

- необходимо повысить заинтересованность и активизировать участие школьников в спортландиях, ежегодных внутришкольных спартакиадах и ряде других спортивных мероприятиях при оптимальной организации физкультурно-оздоровительной работы в учебных заведениях;

- за счет деятельности спортивных кружков, секций и факультативов организовать активное в двигательном отношении времяпрепровождение школьников в выходные дни, свободное от учебных занятий время и в каникулярное время;

- для повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями на уроках по физической культуре и здоровью необходимо формировать у школьников навыки здорового образа жизни посредством программ, включающих в себя такие актуальные проблемы, как ранняя профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, недостаточной и избыточной массы тела, профилактика курения, употребления алкоголя и наркотиков, профилактика СПИДа и заболеваний, передающихся половым путем и т.д.;

В индивидуальной работе с детьми и их родителями необходимо учитывать следующее:

- для улучшения показателей уровня физического развития необходима обязательная работа с родителями школьников по пропаганде физического воспитания в семье;

- для коррекции массы тела и повышения уровня физического развития необходима правильная организация питания с учетом экологических условий проживания, а именно:

- время и частота приема пищи должны увязываться с учетом режима учебы;

- при малой двигательной активности каждому приему пищи должны предшествовать хотя бы 10–15-минутные физические упражнения (гимнастические упражнения, ходьба, танцы и пр.);

- при высокой двигательной активности в рационе должна быть предусмотрена соответствующая углеводистая и белковая компенсация;

- пищевой рацион для растущего организма должен включать положительный баланс прихода против расхода, что обеспечивает преобладающий анаболизм;

- основным показателем сбалансированного питания должен быть высокий уровень здоровья;

- необходимо увеличение доли белков до 15% энергетической

ценности рациона, в основном за счет белков животного происхождения;

- следует ограничивать поступления ПНЖК при общем содержании жира в рационе не более 30% энергетической ценности рациона;

- содержание витаминов-антиоксидантов (А, Е, С), должно быть повышено на 20-50% по сравнению с возрастными нормами;

- обязательно должно быть увеличение на 20-30% содержания растительных волокон, обеспечивающих нормальную моторику кишечника и способных к неспецифической сорбции радионуклидов;

- в рацион необходимо вводить повышенное содержание кальция и калия, способствующих выведению радионуклидов стронция и цезия соответственно;

- достаточное содержание в рационе йода, позволит компенсировать его дефицит в биогеохимических районах со сниженным содержанием йода в почве, воде и пищевых продуктах. В рацион рекомендовано включать мясо, птицу, рыбу, субпродукты (белок с высокой биологической активностью и витамин А), молоко, творог и сыр (полноценный жир).

Предлагаемые рекомендации могут быть использованы в качестве эффективных путей повышения уровня физического развития, и, как следствие, улучшения уровня физической подготовленности и здоровья школьников.

The article contains practical recommendations for increasing the level of physical development of students living in the Gomel region.

Keywords: *physical development, schoolchildren's health, practical recommendations.*

А. В. Букатин, Л. В. Ефимова, М. О. Ефимов

Волгоградский медицинский колледж, г. Волгоград, Российская Федерация

E-mail: levitanap@mail.ru

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ КАК ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ ПРИОБЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

В статье изложены варианты внедрения в учебный процесс нетрадиционных средств оздоровления с целью приобщения студентов к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: *процесс физического воспитания студентов медицинского колледжа, гимнастика У. Бейтса, А. Стрельниковой, Воробьева, Шишонина, А. Кегеля,*