

приемами пищи, так как каждый приём пищи является фактором риска накопления зубного налета [6, с. 92]. Углеводы зубного налета ферментируются до кислот, вступающих в химическую реакцию с неорганическими компонентами эмали зубов, образуя растворимые соли, на месте которых появляется дефект (кариозная полость) [5, с. 18].

Отечественные зубные пасты покупают 29,31% родителей, импортные — 58,62%, а 12,07% покупают пасту, универсальную для всех членов семьи, или предложенную продавцом. Большинство родителей (70,86%) не осведомлены, чем отличаются детские пасты, называя приятный вкус у детских паст (43,1%), привлекательный аромат (50,0%), остальные 6,9% родителей указали на их красочную упаковку.

Обучают ребёнка чистке зубов только 56,89% родителей, остальные считают, что этим должны заниматься педагогический и медицинский персонал дошкольных учреждений. Считают, что пища для детей должна быть менее жёсткой, чтобы не истирались временные зубы, 48,27% родителей.

Большинство родителей не знают о качественных характеристиках зубных паст для детей, покупают пасту, ориентируясь на производителя, а не на свойства зубной пасты, показания и противопоказания к её применению ребёнком. Родители не информированы о лечебных добавках в составе паст, поэтому считают, что допустимо пользоваться ребёнку пастой для взрослых. «Универсальных» лечебно-профилактических паст нет, в детских пастах в несколько раз меньше концентрация добавок, чем в пастах для взрослого населения. Только половина родителей обучают своих детей уходу за полостью рта, они упустили 2—3 года в возможности предотвратить стоматологические заболевания у своего ребёнка. Недостаточно родители осведомлены о способах проверки качества чистки зубов и до какого возраста следует помогать детям чистить зубы.

Выявлена недостаточная осведомлённость родителей о роли питания в профилактике кариеса зубов у детей. Родители недооценивают роли набора продуктов и качество кулинарной их обработки, только 20,68% из них указали на эту особенность характера питания. Не указана родителями роль соединений фтора в профилактике кариеса зубов.

Нами выявлена недостаточная осведомлённость родителей о методах и средствах профилактики кариеса зубов. Требуется проведение большого объёма просвещения родителей по проблеме сохранения стоматологического здоровья их детей. На педагогическом факультете Барановичского государственного университета будущие учителя школ и воспитатели дошкольных учреждений изучают спецкурс «Стоматологические аспекты здоровья детей», а также медико-биологические дисциплины «Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста», «Основы медицинских знаний». В процессе преподавания этих дисциплин акцентируется внимание студентов на особенностях формирования стоматологического здоровья, которое определяет здоровье человека вообще. На лекциях, семинарских занятиях при изучении тем «Гигиена полости рта», «Профилактика стоматологических заболеваний» студенты — будущие воспитатели дошкольных учреждений и учителя школ — изучают вопросы гомеостаза организма, неосложнённый и осложнённый кариес зубов, а во время учебной практики в дошкольных учреждениях и школах овладевают методами профилактики стоматологических заболеваний, в том числе и профилактики кариеса зубов.

Список источников

1. Елизарова, В. М. Эффективность витаминно-минеральных компонентов в профилактике и лечении кариеса зубов у детей дошкольного возраста / В. М. Елизарова, Э. А. Юрьева, Е. Е. Яцкевич // Ин-т стоматологии. — 2001. — № 4(13). — С. 14—16.
2. Казеко, Л. А. Медицинская и социальная значимость факторов риска стоматологических заболеваний / Л. А. Казеко, С. В. Латышева, Т. В. Будевская // Современная стоматология. — 2010. — № 1. — С. 10—13.
3. Мельникова, Е. И. Эпидемиология стоматологических болезней среди детского населения Республики Беларусь и определение научно обоснованных нормативов по организации стоматологической помощи : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.00.21 стоматология / Е. И. Мельникова. — Минск : БГМУ, 2002. — 21 с.
4. Тристеня, К. С. Педагогу о болезнях зубов у детей : учеб.-метод. пособие / К. С. Тристеня. — Барановичи : РИО БарГУ, 2007. — 104 с.
5. Тристеня, К. С. Гигиена полости рта : учеб.-метод. комплекс / К. С. Тристеня. — Барановичи : БарГУ, 2008. — 104 с.
6. Mallatt, M. E. Clinical effect of sanguinaria dentifrice on plaque and gingivitis in adults / M. E. Mallatt, B. V. Beiswanger, C. A. Drook // J. Clin Peridontol. — 1989. — Vol.60. — № 2. — P. 91—95.

Материал поступил в редакцию 03.11.2011 г.

С. В. Дорофей

Научный руководитель — А. С. Лукьянчик,

Старший преподаватель кафедры физической культуры и здорового образа жизни

Барановичский государственный университет,

г. Барановичи, Республика Беларусь

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПОДГОТОВКИ РУКОБОРЦЕВ, ИХ РАЦИОНАЛЬНОСТЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Задача воспитания физически совершенного человека будет успешно решаться тогда, когда обучение и воспитание в процессе занятий физическими упражнениями ведутся с учётом индивидуальных особенностей занимающихся. Несмотря на давний интерес педагогов, в том числе и работающих в области спорта, к проблеме индивидуализации учебно-воспитательного и тренировочного процесса, она остается актуальной [1, с. 36].

Мастерство всегда индивидуально. Стать мастером в армрестлинге не просто, ибо это единоборство — суровое, жёсткое и бескомпромиссное.

Всё актуальнее становятся факторы, определяющие качественную сторону подготовки, оптимизирующие ее, обеспечивающие целенаправленность тренировочных воздействий.

Способы оптимизации подготовки рукоборцев разных весовых категорий связаны прежде всего с повышением качества тренировочного процесса: это и высокоэффективное планирование, учёт и анализ тренировочных и соревновательных нагрузок, и своевременная индивидуальная коррекция хода подготовки, в том числе рационализация восстановительных мероприятий.

Известно, что организм спортсмена испытывает, кроме тренировочных, ряд других воздействий, обусловленных трудовой деятельностью, учёбой, климатом и многими другими факторами. Поэтому реакция организма на конкретное тренировочное задание всегда является индивидуальной, суммирующей (как со знаком «плюс», так и со знаком «минус») все прежние тренировочные и предтренировочные нагрузки самого разнообразного воздействия.

При индивидуализации средств и методов подготовки рукоборцев определяющим фактором является их группировка по весовым категориям, в которых как бы фокусируются групповые особенности физического развития рукоборцев, их двигательная одарённость. Физическое развитие и двигательные способности служат, в свою очередь, своеобразным фундаментом технико-тактического арсенала спортсменов.

Немаловажным аспектом индивидуализации является возраст спортсменов, сквозь который (особенно на начальных этапах), словно через призму, должны преломляться средства и методы подготовки рукоборцев разных весовых категорий.

Индивидуализация процесса подготовки рукоборцев высокой квалификации направлена прежде всего на его оптимизацию. Полное использование потенциальных возможностей спортсменов для их максимального спортивного роста при минимуме тренировочных воздействий — такова суть оптимизации процесса спортивной подготовки рукоборцев [2, с. 48].

На протяжении последних пяти лет прогресс достижений в армрестлинге базировался в основном на непрерывном повышении объёма, интенсивности и напряжённости тренировочных и соревновательных нагрузок. И, наверное, преждевременно полагать, что рукоборцы достигли или достигнут в ближайшем будущем предела (точнее, теоретически предполагаемого предела) в основных параметрах тренировочных и соревновательных нагрузок.

Основные резервы совершенствования подготовки рукоборцев высокой квалификации связаны с её оптимизацией на основе всесторонней индивидуализации используемых средств и методов тренировки.

Важнейшими условиями рационального построения учебно-тренировочного процесса рукоборцев являются:

– соответствие тренировочных заданий (нагрузок) состоянию (возможностям) организма;

– методически оправданное сочетание упражнений различной направленности;

– оптимальное чередование соревновательных, тренировочных и восстановительных воздействий.

Оптимальность сочетания тренировочных и соревновательных воздействий с отдыхом должна обеспечиваться как в ходе отдельной тренировки, соревнования, так и в циклах подготовки к соревнованиям и самих соревнованиях.

Содержание и продолжительность отдыха следует индивидуализировать, так как ответная реакция организма на различные упражнения индивидуальна. Последствия упражнений различной направленности сказываются как на продолжительности восстановительных процессов, так и на восприимчивости последующих тренировочных воздействий. Например, развитие скоростных качеств эффективно лишь тогда, когда организм «свеж»: в первый день после отдыха и в начальной стадии занятий. Упражнения для повышения общей выносливости спортсменов целесообразно выделять в отдельное занятие; интенсивность упражнений, в ходе которых осваиваются технические действия, увеличивается постепенно, и выполнять их лучше при оптимальном уровне возбудимости; при совершенствовании надёжности тактико-технических действий могут использоваться упражнения на фоне утомления и т. д.

При планировании тренировочных занятий подобные обстоятельства всегда следует учитывать, ибо ничто так не утомляет, не изнашивает организм, как бесплановость в тренировках.

Отметим важность так называемых компенсаторных упражнений, с помощью которых оптимизируется психологическое и физическое состояние. Заметим, что особенно после напряжённых соревнований и тяжёлых тренировок, ускоряются восстановительные процессы.

Выполняя компенсаторные упражнения, можно снизить силу воздействия на «слабые» (из-за травмы, болезни и т. д.) места, к примеру, на опорно-двигательный аппарат — суставы, связки, межпозвоночные диски и др.

Следует также остановиться на индивидуализации восстановительных мероприятий, которые стали неотъемлемой частью подготовки рукоборцев высокой квалификации. Однако не всегда они используются рационально. При неоправданной стимуляции восстановительных процессов снижается собственно тренировочный эффект. Известно, что существует широкий круг средств реабилитации, на практике же они используются не в полном объёме.

Особенности организации и проведения восстановительных процедур достаточно полно описаны в спортивной литературе, поэтому нет необходимости детально рассматривать варианты их использования с учётом индивидуальных особенностей. При планировании восстановительных мероприятий важно иметь в виду, что их цель — оптимизация подготовки спортсменов.

Список источников

1. Новиков, А. А. Спортивная борьба / А. А. Новиков. — М. : Физкультура и спорт, 1978. — 96 с.
2. Усанов, Е. И. Армрестлинг — борьба на руках / Е. И. Усанов. — М. : Рос. ун-т дружбы народов, 2010. — 298 с.

Материал поступил в редакцию 04.11.2011 г.

Т. А. Заступневич

Научный руководитель — Н. И. Филимонова,
преподаватель кафедры теории и методики физической культуры
Барановичский государственный университет,
г. Барановичи, Республика Беларусь

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Неотъемлемой частью общей и профессиональной культуры личности является физическая культура, которая формируется в системе физического воспитания.

Двигательная активность и физическая подготовленность детей и молодёжи — важнейшие слагаемые здоровья. В структуре основных факторов, оказывающих влияние на здоровье, 50% приходится на образ жизни, где значительная роль принадлежит двигательной активности.

Система организации учебного процесса и режима дня не обеспечивает биологическую потребность организма учащихся младших классов в необходимом для жизнедеятельности режиме двигательной деятельности. В этой связи возникает необходимость совершенствования системы физического воспитания, поиска новых решений оптимального воздействия всех форм, средств и методов с целью сохранения и укрепления здоровья учащихся, определения основной потребности в двигательной деятельности, создание устойчивой мотивации в потребности занятиями физическими упражнениями [1, с. 7].

Актуальность исследования современных оздоровительных технологий физического воспитания детей младшего школьного возраста можно обосновать несколькими аспектами.

Во-первых, младший школьный возраст — период интенсивного роста и время, когда дети овладевают двигательными координациями, расширяет резерв адаптации функциональных систем, создаётся волевой настрой на напряжённую тренировочную и соревновательную работу. Во-вторых, в этот период возможно выработать устойчивую мотивацию на здоровье и сформировать практические навыки ведения здорового образа жизни человека в соответствии со стереотипом и моделью его поведения, заложенным в раннем детстве.

В образовательном пространстве методологами, учёными и практиками разрабатываются подходы к проектированию и использованию различных технологий: образовательных, спортивных, оздоровительных, реабилитационных, рекреационных и др. В последнее время активно используется термин «оздоровительные технологии».

Согласно Г. П. Богданову, оздоровительные технологии — это такие технологии в образовательном пространстве, которые сохраняют здоровье детей при организации процесса обучения. Наиболее ярко они представлены в физкультурном пространстве (технологии повышения уровня физического здоровья, спортивные, реабилитационные, рекреационные и многие другие). Поэтому проектирование оздоровительных технологий должно осуществляться на основе принципа «не навреди здоровью детей».

В определении оздоровительного потенциала разработанного средства необходимо использовать процедуры экспертизы. В области здоровьесбережения в образовательном пространстве предлагают руководствоваться двумя основными показателями: 1) степенью выполнения требований к сберегающим здоровье функциям образовательной технологии (учет анатомо-физиологических, личностно-психических, деятельностных особенностей детей и организации воспитательно-образовательного процесса, гигиеническая оценка инновации); 2) комплексной диагностикой состояния здоровья учащихся [2, с. 6].

Формирование инновационных технологий предполагает использование определённых критериев, которые позволяют судить об эффективности того или иного нововведения. Основным критерием инновации является новизна, имеющая равное отношение к оценке как научных педагогических исследований, так и передового педагогического опыта.

Анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме позволил определить рекомендации по применению оздоровительных технологий физического воспитания младших школьников:

1. Инновационная технология должна быть качественным системным и динамическим процессом, опирающимся на общекультурное развитие школьника; фактором оптимизации режима учебного дня; неотъемлемой частью всего учебно-воспитательного процесса.

2. Содержание инновационной технологии должно быть представлено взаимосвязанными организационными и методическими компонентами, которые рассматриваются как педагогические условия эффективного использования данного нововведения.

3. Основной целью оздоровительной технологии является формирование физической культуры личности младшего школьника.