

В. И. Апанович

Научный руководитель — *Т. С. Новаш*

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ВНЕДРЕНИЕ ВОСТОЧНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ НА ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ШКОЛЕ

Введение. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания заключается в том, что физическая культура должна содействовать укреплению здоровья. Понятию «здоровье» американский медик Г. Сигерист дал следующее определение: «Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде».

Проблема движения и здоровья имела достаточную актуальность ещё в Древней Греции и в Древнем Риме. Так, греческий философ Аристотель (IV век до н. э.) высказывал мысль о том, что ничто так сильно не разрушает организм, как физическое бездействие. Великий врач Гиппократ не только широко использовал физические упражнения при лечении больных, но и обосновал принцип их применения. Он писал: «Гармония функций является результатом правильного отношения суммы упражнений к здоровью данного субъекта». Древнеримский врач Гален в своём труде «Искусство возвращать тело» писал: «Тысячи и тысячи раз возвращал я здоровье своим больным посредством упражнений». Французский врач Симон-Андре Тиссо (XVIII век) писал: «Движение как таковое может заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения».

Материалы и методы исследования. Анализ литературных источников показывает, что основными факторами, влияющими на здоровье человека, являются: генетические факторы (15—20%); состояние окружающей среды (20—25%); медицинское обеспечение (10—15%); условия и образ жизни людей (50—55%). Согласно приведённым выше данным здоровье человека зависит от условий и его образа жизни. Для детей и подростков основными составляющими элементами здорового образа жизни являются рациональное питание, двигательная активность, двигательный режим, общеукрепляющие и антистрессовые мероприятия, полноценный отдых, высокая медицинская активность. Образ жизни и привычки поведения обычно формируются в подростковом возрасте. Поведение, связанное с риском для здоровья, приводит к отрицательным социальным последствиям. Одним эффективным средством, с помощью которого можно предотвратить ряд социальных проблем и недостатков в обеспечении уровня здоровья школьников, является реализация учебных программ здорового образа жизни [2, с. 82].

В нашем исследовании выдвинута гипотеза о том, что применение восточной оздоровительной системы на факультативных занятиях со старшеклассниками будет полезно для укрепления и сохранения здоровья человека.

Целью данного исследования является анализ существующих в учебных программах оздоровительных систем и их элементов и оценка их воздействия на организм старшеклассников. Объектом исследования выступают оздоровительные системы. Методами исследования были выбраны метод теоретического анализа литературы и других источников информации, системный анализ и социологический опрос. Базой исследования являлось государственное учреждение образования «Общеобразовательная средняя школа № 21 г. Барановичи». В исследовании участвовали учащиеся 8—11-х классов в количестве 283 человек.

Результаты и их обсуждение. На первом этапе исследования был проведён анализ физического развития старшеклассников. Исследование показало, что к основной медицинской группе относятся 193 ученика, что составляет 68,2% от всего числа подростков (8-й класс — 80 человек (72% от учеников 8-го класса); 9-й класс — 65 человек (70,6% от учеников 9-го класса); 10-й класс — 28 человек (63,6% от учеников 10-го класса); 11-й класс — 20 человек (55,6% от учеников 11-го класса)). К подготовительной медицинской группе относятся 69 подростков, что составляет 24,4% от всего числа (8-й класс — 29 учеников (26% от учеников 8-го класса), 9-й класс — 18 учеников (19,6% от учеников 9-го класса), 10-й класс — 12 учеников (27,3% от учеников 10-го класса), 11-й класс — 10 учеников (27,8% от учеников 11-го класса)). К специальной медицинской группе — 14 старшеклассников, что составляет 14% от всех учеников (в 8-м классе — 1 ребёнок (1% от учеников 8-го класса), в 9-м классе — 8 человек (8,7% от учеников 9-го класса), в 10-м классе — человека (4,55% от учеников 10-го класса) и в 11-м классе 3 ученика (8,3% от учеников 11-го класса)). К числу освобождённых относятся 7 учеников — 2,5% от всего числа учеников 8—11 классов (в 8-м классе — 1 подросток (1% от учеников 8-го класса), в 9-м классе — 1 подросток (1,1% от учеников 9-го класса), в 10-м классе — 2 человека (4,55% от учеников 10-го класса) и в 11-м классе — 3 ученика (8,3% от учеников 11-го класса)).

На втором этапе данного исследования был сделан системный анализ учебной программы в 8—11-х классах. Исследования программы показали, что в базовом и вариативном компонентах предпочтение отдается элементам западной оздоровительной системе. Западные оздоровительные системы направлены на повышение функциональных возможностей организма и развитие общей выносливости. Циклические упражнения вовлекают в работу наиболее крупные мышечные группы, требующие значительного количества кислорода, и поэтому развивают сердечно-сосудистую и дыхательную системы [4, с. 42].

Цель занятий с применением адаптированных восточных дыхательных упражнений — усиление мотивации старшеклассников к занятиям физическими упражнениями и достижению максимально возможного оздоровительного эффекта. Попутно решается ряд задач, связанных с коррекцией опорно-двигательного аппарата, коррекцией осанки посредством укрепления мышц спины, живота, ног; приобретением нормального тонуса мышц спины, живота, таза, ног и рук, воспитанием специальной выносливости.

Восточные дыхательные упражнения, используемые в адаптированном виде, дают возможность научиться правильно дышать, контролировать работу мышц во время дыхания, приобрести умение расслаблять отдельные группы мышц, помогают коррекции осанки, так как способствуют восстановлению естественного положения и развития грудной клетки. Занятия физическими упражнениями активизируют и совершенствуют обмен веществ, улучшают деятельность центральной нервной системы, обеспечивают адаптацию сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем к условиям мышечной деятельности, ускоряют процесс вхождения в работу и функционирования систем кровообращения и дыхания, а также сокращают длительность функционального восстановления после сдвигов, вызванных физической нагрузкой [1, с. 24].

На завершающем этапе представляемого исследования среди подростков проведён социологический опрос. Задача состояла в выяснении потребности в занятиях восточной оздоровительной системы на факультативных занятиях. Только 37% респондентов изъявили желание заниматься, а 63% предпочитают западную оздоровительную систему. Такие результаты свидетельствуют, что предпочтение остаётся за западными оздоровительными системами, несмотря на положительный оздоровительный эффект восточных систем.

Заключение. Таким образом, мы можем предположить, что из-за нерационального совмещения этих двух систем в современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое снижение состояния здоровья населения, в том числе и школьников. Не стоит забывать, что кроме западной существует и восточная оздоровительная система, которая также оказывает на организм оздоровительное, лечебное и тренирующее воздействие. Выбор той или иной методики и их совмещение на факультативных занятиях физическими упражнениями оздоровительной направленности соотносится с реальной обстановкой, возможностями, запросами, иногда является делом индивидуального интереса и потребностей.

Список цитируемых источников

1. Физическая культура: курс лекций / В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. М. Киселева. — Минск : БГУ, 2007. — 195 с.
2. Применение «очищающего дыхания йогов» на занятиях физической культурой / А. Ю. Зубкова // Теория и практика физ. культуры. — 2012. — № 9. — С. 24.
3. Советова, Е. В. Оздоровительные технологии в школе / Е. В. Советова. — Ростов н/Д : Феникс, 2006. — 285 с.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Академия, 2001. — 480 с.
5. Учебная программа для общеобразовательных учреждений с белорусским и русским языками обучения. Физическая культура и здоровье I—XI классы. — Минск : Нац. ин-т образования, 2009. — 159 с.

Материал поступил в редакцию 27.11.2012 г.

О. В. Байлукова

Научный руководитель — А. И. Самусик

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

В странах Содружества проблемы охраны здоровья населения, развития физической культуры и спорта являются приоритетами государственной политики. В этом ключе особое значение представляют совместные усилия государств—участников Содружества Независимых Государств в разработке политических мер и специальных программ, направленных на обеспечение здорового образа жизни. Подтверждением тому служит решение Совета глав государств СНГ об объявлении 2012 года Годом спорта и здорового образа жизни в Содружестве.

В стратегии определено, что физкультура и спорт являются важными составляющими обеспечения поступательного социально-экономического развития государств—участников СНГ и Содружества в целом. Основными задачами стратегии являются увеличение количества людей, занимающихся спортом и ведущих