

ского состояния. Студентки также не имеют достаточных знаний о способах организации и проведения самостоятельных (или с группой) занятий физическими упражнениями. Лишь 23 % респондентов считают, что знают эти вопросы хорошо. Столь же низкий процент студенток (30 %) отмечают у себя хорошие знания о способах контроля над состоянием здоровья и результатами занятий физическими упражнениями, 50 % студенток владеют такими знаниями недостаточно, а 20 % указывают на их отсутствие.

В ходе анкетирования мы также исследовали вопрос об источниках приобретения физкультурных знаний, которые, безусловно, влияют на уровень их сформированности.

Опрос показал, что из большинства студенток (98 %), проявляющих интерес к вопросам здорового образа жизни, 18 % респондентов получают информацию из передач по телевидению, 16 % из газет и журналов, 12 % из книг. Остальные (52 %) узнают новое для себя из передач по радио, от друзей, знакомых, от членов семьи, от медицинских работников поликлиник, преподавателей вуза.

Среди названных источников, обращает внимание доминирование тех, которые не требуют от студенток специально организованного времени по изучению печатных материалов, прочтению книг, пособий раскрывающих вопросы здорового образа жизни. В тоже время информация, получаемая от друзей, знакомых, в семье и даже от профессиональных медицинских и педагогических работников носит ситуативный характер, знания получаемые данным образом чаще не систематизированы, поверхностны или узконаправленны.

Данное обстоятельство может указывать на отсутствие у студенток осознанной необходимости и интереса в более глубоком, исчерпывающем объеме знаний по вопросам здорового образа жизни. Комплексный анализ всех показателей проведенного анкетирования в призме отражения их в основных компонентах личностной физической культуры студенток, позволяет констатировать у абсолютного большинства респондентов (около 80 %) очень низкий уровень её сформированности, несоответствие тех знаний и убеждений, потребностей и практических умений в сфере активного здорового образа жизни, которые предполагает непрерывное (обязательное!) физкультурное образование детей и учащейся молодежи в системе «дошкольное учреждение – школа – вуз».

Содержание данных проведенного исследования говорит о необходимости: повышения эффективности на всех этапах непрерывного физкультурного образования детей и молодежи теоретической подготовки; возможно более внимательного и ответственного отношения к ней самих преподавателей физического воспитания; наконец, научного, системного подхода к планированию и практическому осуществлению данного процесса, качество которого обуславливает достижение стратегической цели физического воспитания — формирование у каждого личностной физической культуры.

Огиенко Н. Н., Лысенко Л. Л., Витченко А. Н.

ПЕРСПЕКТИВА ПРИМЕНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УСПЕШНОГО ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ

Проблема сохранения здоровья учащихся общеобразовательных школ является социально важной для нашей страны, поскольку от ее надлежащего решения зависит будущее нации. На сегодня можно определить ряд негативных явлений в учебном процессе, которые приводят к нарушениям здоровья детей еще в младшем школьном возрасте. В частности, это касается перегрузок учебными занятиями, нарушений режима дня школьников, низкого уровня их двигательной активности на фоне ненадлежащего отношения самих детей к собственному здоровью (Л. С. Язловицкая).

Одним из существенных моментов физического воспитания является формирование личного отношения ребенка к физическим упражнениям, тренировкам и воспитанию активной жизненной позиции относительно своего здоровья.

При недостаточности двигательной активности у детей резко снижается деятельность опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем (Л. Стрельченко, Ю. Арешина). Потребность в движениях — одна из основных физиологических особенностей детского организма, что чрезвычайно необходимо для его нормального формирования и развития (Н. М. Амосов, Г. Л. Апанасенко, И. В. Муравов, Н. А. Носко).

Следует отметить, что движения в любом их проявлении, адекватные двигательным возможностям детей, всегда выступают оздоровительным фактором. Именно этим можно объяснить высокую эффективность различных методик, когда их основой является общее влияние двигательной деятельности на организм человека в сочетании со специальными физическими упражнениями. Физические упражнения создают новые условно-рефлекторные связи, которые быстро возникают благодаря высокой пластичности нервной системы и интенсивности восстановительных процессов в детском возрасте.

Ряд авторов, Н. М. Амосов, Г. М. Безруких, В. П. Базарный, Н. Ф. Денисенко, актуализируют вопрос поиска путей формирования, укрепления и сохранения здоровья детей. Одним из них может быть использование, как общепринятых средств физической культуры, так и нетрадиционных оздоровительных, влияние которых на физическое развитие детей, их функциональное состояние и здоровье изучены недостаточно.

По данным Т. Д. Кузнецовой, П. М. Левитского, В. С. Язловецкого одной из оздоровительных систем является дыхательная гимнастика, которая призвана сохранять и приумножать физический потенциал человека, предотвращать умственную и физическую усталость путем активизации работы большей части легких, тем самым увеличивая количество кислорода, поступающего в кровь; укрепляя мышцы живота, грудной клетки; улучшая кровообращение.

Дыхание — это биологический процесс обеспечения организма кислородом и вывода из него газообразных веществ метаболизма. Дыхание делится на произвольное — осознанное, с возможностью регулировки по глубине и частоте фаз вдоха-выдоха и ограниченной задержке дыхания. Другое — произвольное, как правило, равномерное дыхание, которое используется в обычных жизненных ус-

ловиях и активизируется автоматически в моменты повышения двигательной и эмоциональной активности.

Дыхание является интегральным показателем функционирования организма человека, а применение дыхательных упражнений в сочетании с физическими упражнениями может выступать фактором усиления адаптации организма к двигательной деятельности.

Физические упражнения способствуют увеличению силы дыхательных мышц, улучшению газообмена в легких и тканях. Важно во время занятий сознательно согласовывать движения с дыханием, при этом совершенствуется механизм дыхания, устанавливается более полноценная координация в работе мышц и внутренних органов, которые начинают работать экономичнее. Дыхание, со своей стороны, оказывает влияние на движения. Это влияние широко известно как «дыхательные движения» конечностей. Установлено, что в процессе тренировки согласованность в работе органов дыхания и движения заметно возрастает и совершенствуется. Более того, каждой стадии тренированности соответствует определенная синхронность между дыханием и движением.

Анализируя данные исследований Т. Д. Кузнецовой, П. М. Левитского, В. С. Язловецкого о двухсторонней условнорефлекторной взаимосвязи между дыханием и движениями, можно сделать вывод, что в процессе тренировки устанавливается тесная взаимосвязь между максимальными мышечными усилиями и темпом, ритмом, амплитудой движений, а также амплитудой движений и дыханием.

Особенности дыхания по сравнению с другими вегетативными функциями человека заключаются в том, что оно обладает способностью произвольно менять темп, ритм и амплитуду движения.

При обучении детей умению управлять своим дыханием особое значение принадлежит дыхательным упражнениям, которые являются эффективным средством развития дыхательных мышц. В практике существует большое количество технологий, основанных на дыхательных упражнениях. В настоящее время наиболее популярными являются парадоксальное дыхание О. Стрельниковой, поверхностное дыхание за К. П. Бутейко, редкое и глубокое дыхание по системе йогов, индийские дыхательные системы и другие, что позволяет учителю использовать их многообразие в своей практической деятельности.

В предыдущих исследованиях нами обоснована и разработана здоровьесформирующая технология комплексного применения дыхательных упражнений (ЗФТКПДУ) в процессе физического воспитания младших школьников. Ведущей идеей данной технологии является взаимосвязь между использованием дыхательных и физических упражнений на уроке физической культуры и в самостоятельных занятиях.

Содержание данной технологии включает в себя: принципы ее функционирования, задачи, средства, методы, алгоритм решения педагогической задачи и ее реализации, а также основной особенностью данной технологии является система управления и контроля. Данная технология основывается на разнообразных формах взаимодействия в системе «учитель – ученик – родители», что дает воз-

возможность эффективно управлять самостоятельной работой учащихся в процессе укрепления и формирования собственного здоровья.

Основными задачами учителя при использовании данной технологии в процессе физического воспитания является подбор необходимых педагогических воздействий, которые будут направлены на формирование у младших школьников сознательного отношения к своему здоровью, состоянию физической подготовленности.

Мы предполагаем, что внедрение ЗФТКПДУ в процессе физического воспитания младших школьников положительно повлияет на ряд факторов, среди которых: образовательные (применение приобретенных знаний и навыков в повседневной жизни, обогащение физического образования ученика), практические (поддержание высокой физической и умственной работоспособности, укрепление здоровья) и мотивационные.

На основании теоретического анализа научно-методической литературы можно констатировать, что проблема формирования, укрепления и сохранения здоровья детей в учебно-воспитательном процессе является приоритетной задачей современной школы. Важным является формирование здорового образа жизни и сознательной компетентной заботы о собственном здоровье, воспитание в данном возрасте навыков к оптимальной двигательной деятельности, потребности в укреплении личного здоровья и поддержания высокой работоспособности.

Установлено, что применение дыхательных упражнений и информации об их правильном выполнении будет способствовать: развитию двигательной функции; возрастанию компетентности детей в использовании дыхательных упражнений в сочетании с физическими; поддержанию физической и умственной работоспособности; повышению уровня физической культуры личности.

Познякова Т. Л.

БАСКЕТБОЛ В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Белорусский государственный медицинский университет, Минск, Беларусь

Массовая физкультурно-оздоровительная и спортивная работа является составной частью физического воспитания в высших учебных заведениях Республики Беларусь. Она направлена на подготовку гармонично развитых, квалифицированных специалистов.

Баскетбол, как средство физического воспитания и оздоровления, нашел широкое применение среди студенчества. Это одна из самых популярных спортивных игр в мире. Для баскетбола характерны разнообразные движения: ходьба, бег, ускорения, остановки, рывки, повороты, прыжки; ведение, передачи и броски мяча, осуществляемые в единоборстве с соперником. Такое разнообразие движений способствует укреплению костно-мышечного аппарата и нервной системы, улучшает обмен веществ деятельности всех систем организма. Баскетбол является средством активного отдыха, особенно для лиц, занятых умственной деятельностью.

Студенты, занимающиеся баскетболом, получают огромный оздоровительный эффект одновременно с психологической разгрузкой. Игра вызывает у за-