

разных исходных положений, при передвижении и в новых ситуациях. Теперь надо совершенствовать не просто способность координировать движения, а способность строить и управлять точными действиями и повышать меткость.

Основное количество двигательных навыков по точности движений и меткости нужно научиться применять в двусторонних играх и соревнованиях. Но не только применять изученный прием, закрепленный бросок, но в создавшихся игровых ситуациях делать это по-новому.

Это совершенствуется упражнениями и играми, выполняемыми индивидуально, вдвоем, втроем, группой, командой в простых и усложненных условиях.

Однако ведущая роль точности движений всегда должна проявляться на соревнованиях: тренировочных, товарищеских, календарных. Чем больше их, тем лучше. Только в них формируется высшая специальная интегративная способность, закрепляется и улучшается все то, что приобретено в тренировочных и индивидуальных занятиях.

Меткость у гандболистов должна быть высокой. Она значительно повышается за счет увеличения количества и разнообразия упражнений, направленных на точное попадание в цель.

УДК 796

*Артемьев В.П., Мойсейчик Э.А., Гурина Е.И.*

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ

Постоянно изменяющиеся социально-экономические условия жизни нашего общества требуют по-новому взглянуть на организацию занятий физическим воспитанием и закаливание. Вопросы оптимизации оздоровительного процесса остаются наиболее важными, причем актуальность данной проблемы все более возрастает, о чем свидетельствует тенденция к росту заболеваний и осложнений, что ведет к увеличению экономических потерь. В этих условиях повышается роль немедикоментозной профилактики, где особое значение придается физкультурно-оздоровительной работе среди населения. Физическое воспитание – единый многолетний медико-педагогический процесс, который аккумулирует в себе комплекс разнообразных теоретических, методических и практических знаний. В основе физических занятий лежит формирование и совершенствование функциональных систем, повышение резистентности организма, что в конечном итоге приводит к снижению уровня заболеваемости и осложнений.

Одной из актуальных проблем теории, методики и практики физической культуры в современных условиях является совершенствование ее базовых и доминирующих форм для каждой возрастной группы населения. Рациональная организация физической подготовки, являясь системообразующим фактором, базирующимся на научно-методической основе, позволяет оптимизировать компоненты физического воспитания и совершенствования населения в рамках решения оздо-

в соревнованиях меткость часто ухудшается из-за нервного напряжения, удачной игры защитников противника. Поэтому на этапах совершенствования тренировка в меткости должна проводиться после большой нагрузки или интенсивно выполненных упражнений, в конце занятия, тренировочных занятий, которые должны проходить в виде соревнований, в различных соревнованиях.

Надо помнить, что меткость легко нарушается перерывами в тренировках, даже 2-3 дня отдыха могут сказаться на меткости, особенно не у сформировавшихся гандболистов.

Гандболисты, достигшие высокого мастерства в меткости, обычно поддерживают ее с меньшим числом повторений, чем в начале спортивного пути. Но дальнейшая работа в повышении меткости должна продолжаться, так как каждая ответственная игра ставит перед спортсменом новые задачи, которые ему нужно решать в проявлении меткости. К тому же, даже у самых выдающихся спортсменов есть уязвимые места, и есть надобность в отработке нового, непривычного для противника способа или приема для проведения меткого броска или передачи мяча партнеру в различных исходных положениях: в беге, в прыжке, в падении, в опорном и безопорном положениях спортсмена.

ровительных, воспитательных и образовательных задач ( А. А. Гужаловский, 1992; А.А. Семкин, 1992; В.Н. Кряж, 1993; Н.Н. Филиппов, 1999 ). В этой связи социально – педагогические основы физического воспитания в целом должны рассматриваться с позиции создания необходимых условий для:

- эффективной регуляции физического совершенствования человека, формирования и коррекции адаптивной базы организма в различные возрастные периоды (С.Л. Пристром, Е.В. Рысевец, 1996);
- приобретения и аккумуляции необходимой базы знаний, умений и навыков по применению средств физической культуры, спорта, нетрадиционных методов оздоровления, укрепления и сохранения здоровья, повышения резервных возможностей организма для лиц различного возраста, пола с учетом состояния их здоровья, профессии, физической подготовленности и физического состояния организма в конкретных социально-экономических условиях жизнедеятельности (В.М. Лебедев, 1999; J. Rodziewicz – Gruhn, 1999; W. Waczynski, 1999 ).

При существующей системе управление процессом физического воспитания и совершенствования оно осуществляется на базе устоявшихся педагогических концепций, которые имеют фундаментальную научную базу, но недостаточно адаптированы к современным социальным запросам общества, что не гарантирует целевой индивидуализации.

*Артемьев Виталий Петрович, кандидат педагогических наук, профессор, зав. кафедрой физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.*

*Беларусь, БГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.*

*Мойсейчик Эдуард Алексеевич, кандидат педагогических наук, зав. кафедрой физического воспитания Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина.*

*Гурина Екатерина Игоревна, преподаватель кафедры физического воспитания Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина.*

*Беларусь, БрГУ, г. Брест, бульвар Космонавтов, 2.*

Повышение устойчивости организма человека к различным неблагоприятным факторам окружающей среды – одна из ведущих задач современной медицины и оздоровительного направления педагогики, так как условия жизни предъявляют повышенные требования к физиологическим механизмам организма, а частые стрессовые ситуации и высокий уровень заболеваемости среди различных возрастных групп населения является предпосылкой для формирования различных устойчивых отклонений в состоянии здоровья. Первостепенным становится поиск средств, способствующих повышению сопротивляемости организма, особенно к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, которые провоцируют рост простудной заболеваемости и осложнений среди населения. Важно отметить, что наряду со специфической профилактикой различными противозидемическими мероприятиями, предупреждающими рост простудной заболеваемости, (использование вакцин, сывороток, анатоксинов), что является прерогативой здравоохранения, не меньшее значение приобретает неспецифическая профилактика, которая нацелена на увеличение устойчивости организма к средовым факторам. Последнее представляет повышенный интерес, так как высокий уровень неспецифической профилактики немалым без правильного режима дня, рационального питания, выполнения требований санитарно – гигиенического характера, правильной организации просветительской работы среди населения, условий режима работы, учебы и отдыха.

Эффективность занятий физическими упражнениями и состояние закаленности организма находятся в прямой связи с адекватностью применяемых средств воздействия и физических нагрузок, соответствующих функциональному состоянию конкретного человека. В частности, мышечная деятельность, создающая доминанту двигательного анализатора, прежде всего повышает тонус центральной нервной системы, в результате чего у человека развиваются, совершенствуются и закрепляются временные связи (кортико-мышечные, кортико-сосудистые и др.), усиливается регулирующее воздействие корковых и подкорковых центров на сосудистую систему. С общебиологических позиций тренировка приводит к развитию адаптационных способностей, оказывает стимулирующее влияние на обмен веществ. Известно, что регулярные физические упражнения в сочетании с закаливанием повышают иммунобиологические свойства организма, ферментативную активность и устойчивость его к заболеваниям. При этом организм человека проходит определенные фазы адаптации. Управление процессом тренинга должно осуществляться с помощью информативных и надежных показателей, отвечающих возрастным особенностям человека и состоянию здоровья в данный момент времени.

Существует ряд факторов, влияющих на эффективность процесса физического воспитания и закаливания: педагогические, физиологические, социальные, природные и др. Представляется существенным рассмотреть их основные моменты, что позволит конкретизировать резервные возможности исследуемого направления физкультурно-оздоровительной работы с населением.

Человека окружает естественная и искусственная среда. Естественная среда – это природная среда обитания человека. Искусственная среда – это среда, создаваемая человеком. Среда обитания человека может нести как положительный эффект, так и воздействовать дезакаливающе.

Отсюда особенностью управления является коррекция физических воздействий на основе оценки срочного, отложенного и кумулятивного тренировочного эффекта. Учет от-

ветной реакции организма на предлагаемые воздействия или конкретные климатические условия обитания дает возможность значительно рационализировать и индивидуализировать процесс физического воспитания с учетом этапов, непосредственно предшествующих весеннему, зимнему, осеннему эпидемиологическим сезонам.

Таким образом, физическое воспитание как система должна характеризоваться следующими положениями:

- это активный процесс, предполагающий комплексное использование искусственно созданных воздействий с целью тренировки всех защитных механизмов организма;
- тренировочный процесс должен строиться с учетом сезонов года и периодичностью роста случаев простудных заболеваний, что предполагает организацию целенаправленных профилактических мероприятий в периоды, предшествующие росту простудной заболеваемости и активные специальные реабилитационные мероприятия после перенесенного заболевания. Отдельно должен выделяться период специальных мероприятий во время болезни.

Необходимо учитывать, что чрезмерно интенсивное начало и форсирование темпа проведения занятий физической культурой, в том числе и закаливание, надолго задерживают фазу адаптации, связанную с функционированием организма, его органов и систем. Таким образом, построение занятий должно быть основано на знании биологических законов развития организма, с учетом конкретных особенностей физиологии.

Одним из сложных вопросов теории и практики физического воспитания является взаимовлияние охлаждения и мышечной работы при одновременном воздействии их на организм.

Специалистами установлено, что мышечная работа может препятствовать формированию состояния устойчивости к холоду при следующем основном условии: когда под действием нагрузки снижается мышечная работоспособность.

Данные литературных источников свидетельствуют, что нормированные физические упражнения, проводимые на свежем воздухе, способны значительно повысить сопротивляемость организма, положительно повлиять на физическую подготовленность. Актуальной задачей является также определение приоритетов в выборе средств физического воспитания, рациональных форм и динамики физических нагрузок, обладающих выраженным положительным эффектом. Предполагается, что наиболее целесообразно использовать для этого, помимо дыхательных упражнений, циклические аэробные упражнения. Рациональное применение аэробных циклических упражнений может способствовать усилению ведущей роли функциональной системы регуляции, обеспечивающей более эффективную деятельность вегетативных систем.

Последние научные исследования дают основание утверждать, что существенно повысилось влияние на организм человека таких факторов, как жилищно-бытовые условия, материальная обеспеченность, образовательный уровень, социальная принадлежность. Физическая культура и закаливание в этих условиях выступают как адаптативный фактор, способствующий формированию и совершенствованию функциональных систем, повышению общей резистентности организма, что в конечном итоге ведет к снижению уровня заболеваемости, выработке иммунитета, т.е. невосприимчивости организма к действию некоторых инфекционных агентов и вырабатываемых ими токсинов. Таким образом, основа физической культуры и закаливания – это стимулирование защитных реакций всех систем организма, активная выработка новых условных рефлексов на непривычное воздействие.