

на здоровье студенческой молодежи / В.Н. Кудрицкий // Региональные проблемы экологии: пути решения: тез. докл. 2 Междунар. экологического симпозиума в г. Полоцке. – Полоцк.2005. – С. 114-116.

2. Кудрицкий, В.Н. К вопросу обеспечения здоровья студенческой молодежи средствами физической культуры / В.Н. Кудрицкий // Улучшение, сохранение и реабилитация здоровья в контексте международного сотрудничества: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Брест 21-23.09.2005. – Брест, БрГПУ, 2005. – С. 87-90.

3. Кудрицкий, В.Н. К здоровью через здоровый образ жизни: методические рекомендации / В.Н. Кудрицкий. – Брест: БрГТУ, 2007. – 55 с.

4. Кудрицкий, В.Н. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / В.Н. Кудрицкий // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: матер. Междунар. науч.-практ. конф. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2004. – С. 80-81.

**Моисейчик Эдуард Алексеевич,**

доцент, канд. пед. наук, доцент кафедры ФК учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

**Сидоревич Павел Федорович,**

преподаватель кафедры ФК учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Ключевые слова:** оздоровительный процесс, нагрузка, простудная заболеваемость.

Вопросы оптимизации оздоровительного процесса остаются наиболее важными, причем актуальность данной проблемы все более возрастает, о чем свидетельствует тенденция роста заболеваний и осложнений, что ведет к увеличению экономических потерь. В этих условиях повышается роль немедикаментозной профилактики, где особое значение придается физкультурно-оздоровительной работе среди населения [1].

Анализ научных данных дает возможность установить, что при интенсивных занятиях физическими упражнениями и закаливании может наблюдаться напряженное действие одних функциональных систем организма по отношению к другим. Как правило, при рациональной организации процесса занятий такие явления носят кратковременный характер и связаны с приспособительной реакцией организма к непривычному воздействию. Однако при чрезмерных нагрузках одни функциональные системы адаптируются достаточно хорошо, но за счет других функциональных систем. Вызванный дисбаланс может быть причиной возникновения патологических отклонений. Отсюда возрастает роль такой связи, как тесное сотрудничество медицины и педагогики [2, 3]. Сбалансированные и целенаправленные занятия физическими упражнениями и закаливание при обязательном систематическом медико-педагогическом контроле должны способствовать укреплению здоровья человека, приобретения им практических знаний, умений и навыков для ведения здорового образа жизни [4, 5].

Актуальность оздоровительной работы подтверждается анализом статисти-

ки по ситуации, имеющей место на современном этапе в вопросе общего состояния здоровья студентов и их оздоровления (анализ заболеваемости студентов БрГУ). Более чем у 36% студентов диагностируются хронические заболевания, у 2/3 отмечаются морфофункциональные отклонения. При этом обнаруживается тенденция к росту отдельных форм заболеваний, в том числе и простудных. Так, хронический тонзиллит наблюдается у 10 – 15% студентов, хронический насморк диагностируется у 7 – 14%, а у 2,4 – 12,5% фиксируется увеличение носоглоточных миндалин. Наибольшее количество случаев ОРВИ, гриппа и осложнений приходится на зимнее и весеннее время. Часто болеющие ОРВИ студенты, а это 49 – 60%, составляют определенный контингент риска в отношении развития в дальнейшем заболеваний сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

Обратим внимание, что в вуз поступают студенты, которые проходят медицинский контроль, предоставив справку и, тем не менее, среди мужчин с I по V курс в специальной медицинской группе занимается 35,7%, среди женщин с I по V курс – 41%.

Цель нашего исследования – проанализировать и экспериментально обосновать эффективность закаливающих воздействий, физкультурно-оздоровительных и рекреационных мероприятий, проводимых в вузе.

Физкультурно-оздоровительные и рекреационные мероприятия в вузе требуют строгого соблюдения определенных положений и принципов, которые позволяют упорядочить процесс применения различных средств и методик. Такие базовые положения как систематичность, постепенность и адекватность применения воздействующих факторов являются наиболее специфичными. Систематичность использования закаливающих процедур вызвана тем, что в основе закаливающего действия физических факторов лежит условный рефлекс. Условный рефлекс состояния автоматизма не достигает, ввиду чего его необходимо постоянно поддерживать. Обеспечить систематическое проведение закаливающих процедур в течение года можно только в том случае, если они прочно войдут в распорядок дня и органично будут сочетаться с обычными мероприятиями, проводимыми в различное время суток. Постепенное увеличение силы раздражающего воздействия также важно, поскольку закаливание основано на способности организма постепенно приспосабливаться к необычным условиям. Скорость перехода от менее сильных воздействий к более сильным определяется состоянием организма в данный момент времени и непосредственной реакцией на раздражение. Незначительное увеличение раздражения не сопровождается выработкой закаленности.

Знание данных правил дает возможность значительно упорядочить организуемый процесс, повысить эффективность процедур в конкретных условиях микросреды, конкретизировать основные специфичные положения закаливания:

- ежедневное применение закаливающих процедур;
- распределение средств закаливания в строго определенной последовательности;
- сохранение преемственности;
- постоянный динамический контроль за степенью закаленности организма;

– своевременное изменение средств закаливания в соответствии с состоянием здоровья и перенесенного заболевания;

– рациональное перспективное планирование с учетом сезонности простудной заболеваемости.

Согласно материалам исследований начало наиболее массового всплеска простудной заболеваемости и осложнений регистрируется с третьей недели января (180 случаев на 1000 человек), пик отмечается в конце февраля (540 случаев заболеваний) и спад приходится на первую неделю марта.

Данный эпидемиологический период характеризуется понижением температуры воздуха, нестабильной относительной влажностью, витаминным дефицитом.

Второй период подъема уровня простудной заболеваемости приходится на вторую неделю октября (190 случаев на 1000 человек) и достигает максимума в конце месяца (230 случаев).

Третий период фиксируется с середины ноября (200 случаев на 1000 человек) до конца декабря (300 случаев заболеваний).

Как отмечают специалисты [1, 2], рост заболеваемости в эти месяцы связан с нестабильностью погодных условий (температура, влажность, сила ветра и т. д.), нестабильным температурным режимом в помещениях (социально – экономический фактор) и с переходом на ношение более теплой одежды. Исследования свидетельствуют, что падение адаптивных возможностей может происходить и в связи со снижением освещенности (уменьшение продолжительности светового дня, увеличение количества пасмурных дней, искусственное освещение в помещениях).

Таким образом, физкультурно-оздоровительная работа должна строиться в виде циклов, имеющих различную продолжительность, в зависимости от целей и задач, решаемых в конкретной группе занимающихся.

С целью совершенствования организации и методики проведения закаливающих процедур среди студентов было проведено экспериментальное исследование. Всего под наблюдением находилось 60 девушек и юношей. Были сформированы две контрольные группы «А» и «Б» и экспериментальная «С». Результаты комплексного обследования показали, что среднее количество простудных заболеваний за год у студентов – 3,9-4,2 случая, и только 46,4 %-55,6% студентов имеют среднюю степень закалённости.

В ходе эксперимента установлена зависимость показателей физического развития, физической подготовленности, закалённости ( $r$  0,540 – 0,980).

*В первой контрольной группе «А»* простудная заболеваемость за исследуемый период снизилась в среднем в 1,2-1,3 раза. Незначительно сократилось средняя продолжительность каждого отдельного случая заболевания на 22,2%, с 16,7 дня до 13 дней. Некоторое ухудшение финансово-экономической ситуации в группе «А» (на 8,7%) произошло ввиду увеличения количества студентов, которые переносят более тяжёлые формы простудных заболеваний и имеют осложнения.

*Во второй контрольной группе «Б»*, где студенты регулярно посещали бассейн, простудная заболеваемость снизилась в среднем в 1,5-1,7 раза. Сократилась и средняя продолжительность каждого отдельного случая заболевания на

33,7%, с 15 дней до 9,5 дня. Экономические потери снизились на 23,4-23,9 %.

В экспериментальной группе «С» простудная заболеваемость за период эксперимента снизилась в среднем в 1,9-2 раза, а продолжительность каждого отдельного случая заболевания сократилась на 48,8 % (с 16 дней до 8,2 дня). Экономические потери уменьшились на 40-45,7 % .

Таким образом, рациональная организация учебного процесса, отдыха и занятий физическими упражнениями снижает вдвое показатель простудной заболеваемости среди студентов.

#### **Список цитированных источников**

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 28.
2. Гутько, И.П. Азбука здоровья / И.П. Гутько, В.А. Соколов, К.К. Забаровский. – Минск.: Полымя, 1988. – С. 20-23; 137-138.
3. Коробейников, Н.К. Физическое воспитание: учеб. пособ. для ср. спец. заведений / Н.К. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николенко. – М.: Высшая школа, 1984. – С. 6-68; 83-91.
4. Практические занятия по врачебному контролю // Под общ. ред. А.Г. Дембо. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 117 с.
5. Физическое воспитание студентов и учащихся / Под ред. Н.Я. Петрова и В.А. Соколова. – Минск: Полымя, 1988. – С. 233.

#### **Орлова Наталья Васильевна,**

доцент, канд. пед. наук, доцент кафедры ФВиС учреждения образования «Брестский государственный технический университет»

### **ЭФФЕКТИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ПИЛАТЕСА С ЦЕЛЬЮ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА У СТУДЕНТОВ**

**Ключевые слова:** двигательная активность, пилатес, профилактика, заболевания позвоночника, эффективность, условия.

Для организма двигательная активность является физиологической потребностью. Каждое проявление двигательной активности во время занятий спортом индуцирует образование метаболитов, которые необходимы для нормального функционирования организма человека.

Значение необходимости для организма мышечных нагрузок, получаемых во время занятий спортом, особенно проявляется при гиподинамии – снижении мышечных усилий – и при гипокинезии – снижении двигательной активности. В результате гипокинезии, гиподинамии существенные изменения наблюдаются в виде нарушения координации движений. Расстройство двигательных функций проявляется и в виде увеличения амплитуды колебаний центра тяжести, координации движений при ходьбе, что объясняется не столько изменением состояния самих мышц, сколько нарушением координации их деятельности нервной системой. Систематическое длительное, малоподвижное пребывание индивида в какой-либо позе может приводить постепенно к сглаживанию изме-