

Министерство образования Республики Беларусь

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГРОДНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ЯНКИ КУПАЛЫ»

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СОВРЕМЕННЫЕ  
ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА**

Сборник научных статей

Гродно  
ГрГУ им. Я. Купалы  
2013

УДК 37.037.1

**А. Н. Яковлев, Е. А. Масловский, О. С. Лимаренко**

## **ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

*Правильный выбор методов в системе физического воспитания снижает ошибки управления и способствует правильному прогнозированию деятельности и выбору адекватных средств. От динамики педагогического процесса зависят и педагогические технологии стратегического планирования базовых телесно-ориентированных упражнений как инструментальной основы методов оздоровления различных групп населения.*

Знание закономерностей развития организма на всех этапах онтогенеза позволяет более точно оценивать состояние занимающихся физическими упражнениями, тем самым способствуя выбору адекватных методов управления.

**Актуальность.** Данные медицинской статистики свидетельствуют, что частота выявления функциональных отклонений у школьников в последние годы повысилась на 84,7 %, а хронических заболеваний – на 83,8 %, из общего количества заболеваний преобладают нарушения со стороны костно-мышечной – 23,3 % и нервной систем – 21,8 %. Материальные условия труда и быта, образ жизни, состояние медицинской помощи, пороки общества, цивилизации можно объединить в социальный блок, на долю которого приходится 2/3 рисков для здоровья.

Практически все специалисты сходятся во мнении, что одним из причинных факторов сложившейся ситуации является дефицит двигательной активности [1, 2, 3, 4].

Названные вопросы занимают ведущее место в науке, следовательно, возрастает роль и социальная значимость физической культуры, спорта, отвечающих интересам человека, общества и государства, так как социальные институты функционируют не изолированно, а существуют в обществе, характеризуются динамичностью, высокими технологиями.

Ключ к решению проблемы сохранения и повышения резервов здоровья и адаптивных возможностей человека как глобальной национальной идеи следует искать через индивидуальное здоровье, которое должно стать центром всех оздоровительных, физкультурных и спортивных программ социальной политики любого уровня [4, 5].

Создавая «индивидуальный профиль», необходимо учитывать последовательное и системное формирование теории и методики физического воспитания, которая опирается на биологическую базу и физические качества человека в системе единства и взаимообусловленности, функционирования материальных и духовных начал в человеке.

Дидактические, логико-методологические принципы не отражают в полной мере сущностные характеристики физической культуры как важного элемента культуры, нет концептуальных положений, обеспечивающих связь физической культуры человека с его телесностью, не учитываются условия воздействия внешней среды, природы на телесность человека, это приводит к стихийным последствиям в социальной сфере по своему содержанию, характеру и значению [1, 2, 6, 7].

Между тем известно, что правильный выбор методов в системе физического воспитания не только снижает ошибки управления, но и способствует правильному прогнозированию деятельности и выбору адекватных средств. От динамики процесса зависят и педагогические технологии стратегического планирования телесно-ориентированных упражнений в системе физического воспитания [6, 7].

Таким образом, наличие противоречий между сложившейся системой физического воспитания и требованиями, предъявляемыми государством, обществом, рынком труда к личности, главным образом, здоровью как основному критерию для успешной жизнедеятельности в современном социуме, не позволяет в полной мере решить главную проблему современного общества, снизить критический уровень заболеваемости и инвалидности населения.

Ведущая роль при переводе образовательных учреждений в новое качественное состояние отводится разработке и внедрению образовательных технологий с учетом регионального опыта и местных условий.

Так, более одной пятой населения страны обучается в 9000 учреждениях образования Республики Беларусь. Разработанная на государственном уровне Программа социально-экономического развития на 2011–2015 годы обозначила приоритетные направления, в том числе развитие человеческого потенциала на основе инновационной экономики (А. И. Жук, 2011).

Единство наук о природе и человеке органически вплетено в концепцию «окультуривания» человека и отражается в «жестких» и «мягких» образовательных моделях [7].

**Объект исследования:** процесс функционирования физкультурно-спортивной деятельности в образовательном пространстве стран.

**Предмет исследования:** методика применения телесно-ориентированных упражнений в системе физического воспитания с учетом соответствия индивидуальных особенностей личности, развития физических качеств.

**Гипотеза исследования.** Было выдвинуто предположение, что телесно-ориентированные упражнения с учетом особенностей организма раскрывают структурно-динамические, мотивационно-типологические характеристики и отношение к своему здоровью, физкультурно-спортивной деятельности в системе физического воспитания.

**Цель исследования:** разработка научно-обоснованной технологии формирования ценностного отношения к телу в физическом воспитании социальных институтов.

**Задачи.** 1. Определить основные критерии здоровьесбережения и эффективности форм процесса физического воспитания в социальных институтах. 2. Изучить степень физиологичности средств, рекомендуемых программами физического воспитания, с учетом прогнозируемого риска их негативного влияния на функциональное состояние опорно-двигательного аппарата учащихся. 3. Изучить влияния физических упражнений на позвоночник человека в системе физического воспитания. 4. Исследовать динамику физического, психического и социального состояния различных групп населения при выполнении тренировочных нагрузок в видах спорта, физкультурно-спортивной деятельности. 5. Разработать телесно-ориентированную концепцию формирования телесно-двигательных характеристик различных групп населения на основе телесно-ориентированных упражнений.

**Методы и организация исследования.** В качестве общего методологического подхода применены системный анализ и синтез, которые обуславливают и многообразие методов научного познания (всеобщие философские, общенаучные, частнонаучные, дисциплинарные и междисциплинарные методы исследования).

Для решения поставленных задач применены следующие методы исследования: анализ специальной литературы и документальных данных, педагогические наблюдения и педагогический эксперимент, математическо-статистический анализ экспериментальных данных.

В процессе исследования использованы инструментальные методы (полидинамометрия, электронная хронометрия, тензодинамометрия, реакциометрия, антропометрия, соматометрия, гониометрия и др.). Психологическое тестирование.

Предлагаемая технология формирования ценностного отношения к телу учитывает сущностные характеристики физической культуры и способствует решению ценностно-ориентационных задач, значительному повышению социального статуса и физической подготовленности учащихся в работе по формированию здорового образа жизни, практической реализации здорового стиля жизни в образовательных учреждениях социальных институтов, в том числе и Полесского региона.

**Выводы.** Проведенные исследования позволили предложить следующую модель телесно-ориентированных упражнений в системе физического воспитания: а) наличие социальной среды применительно к условиям жизнедеятельности, соответствующей требованиям ГОСТа; рациональная организация образовательного процесса; б) объединение различных видов, форм оздоровления в устойчивую функциональную систему; формирование личностных ценностных ориентаций; в) повышение качества образования, направленного на формирование общечеловеческих ценностей (физическое, психическое и социальное благополучие, повышение жизненных ресурсов человека).

Следует отметить, что особая роль в исследовании отводится позвоночнику. По данным специалистов, около половины детей получают травмы в раннем возрасте: играя, ударяются крестцом, копчиком, что впоследствии не проходит бесследно. Пока не болит, нет дискомфортных ощущений на это не обращают внимания ни дети, ни их родители, но в будущем это может вылиться в серьезные проблемы – минимум в появление сколиоза.

Небольшая разница в длине ног уже вызывает значительное искривление позвоночника в виде S-образного сколиоза. Если на ранних этапах был замечен дефект, назначение ортопедических стелек в той или иной степени поможет выровнять ноги, но в старшем возрасте (школьном и подростковом), лечение такого сколиоза очень большая проблема даже для опытного доктора. При заблокированных межпозвонковых суставах, при сжатых дисках возникает значительная компрессия, и если, по данным специалистов, хондропротекторы в норме всасываются на 30–40 %, то при

сжатой межпозвонковой поверхности всасывание вообще будет минимальным.

Так, при искривленном позвоночнике нагрузка распределяется неравномерно, и, чтобы компенсировать дискомфорт, ребенок садится так, как ему удобно. Если же заставлять его сидеть прямо, позвоночник может еще больше травмироваться. При неправильном положении позвоночника тяжесть тела распределяется соответственно, из-за чего могут появляться такие проблемы, как сдавливание или усыхание межпозвонковых дисков; стирание гиалинового хряща, которым покрыты поверхности всех суставов, в том числе межпозвонковых; вывихи; подвывихи, смещение позвонков. Из-за этого возникают такие звуковые эффекты, как вакуумные щелчки, и движение в данном сегменте может сопровождаться хрустом, скрежетом. В таких случаях принято всем пациентам назначать хондропротекторы, которые, как считается, восстанавливают внутрисуставную жидкость, способствуют наращиванию хряща и т. д.

Согласно статистике, к 30 годам порядка 70–90 % молодых людей имеют проявление остеохондроза в различной степени.

При неправильном выборе упражнений позвоночник еще больше травмируется, возникает растяжение и разрушение межпозвонковых дисков. Врачи такую ситуацию описывают термином «опасное направление движения». К примеру, при межпозвонковых грыжах не стоит делать упражнения на глубокое сгибание-разгибание, совершать повороты ног лежа на полу под углом 90 градусов – это все нефизиологично. Поэтому вместо лечебной физической культуры лучше использовать индивидуальную лечебную гимнастику, предусматривающую при отдельной патологии конкретный комплекс упражнений.

В процессе проведенных исследований установлено, что наиболее низкие показатели в структуре физической подготовленности в порядке убывания установлены по характеристикам: мальчики 6-7 лет (силы, общей физической работоспособности, координации); мальчики 7-8 лет (общей физической работоспособности, координации, скоростно-силовых способностей); мальчики 9-10 лет (силы, общей физической работоспособности, скоростно-силовых способностей, координации); девочки 7-9 лет (силы, общей физической работоспособности, координации).

Эффективной организационно-технологической основой обеспечения данного требования является разработанная и эксперимен-

тально обоснованная методика, преемственность которой базируется на основе единства проективных, содержательных, процессуальных и контрольно-учетных блоков.

### *Список литературы*

1. Виленская, Т. Е. Функциональное состояние опорно-двигательного аппарата как одно из наиболее «слабых звеньев» у современных детей 7–10 лет / Т. Е. Виленская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005 – № 3. – С. 52–55.
2. Виленская, Т. Е. Физиолого-биомеханические аспекты совершенствования системы физического воспитания / Т. Е. Виленская. – Краснодар: КГАФК, 2000. – 78 с.
3. Зорина, С. Д. Система внеучебного физического воспитания студентов вузов / С. Д. Зорина // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 7 (41). – С. 34–38.
4. Яковлев, А. Н. Онтология творчества в сфере физической культуры и спорта / А. Н. Яковлев // Здоровье для всех: материалы III междунар. науч.-практ. конф., Пинск, 19–20 мая 2011 г. / УО «Полесский государственный университет», Национальный банк Республики Беларусь [и др.]. – Пинск: ПолесГУ, 2011. – С. 99–102.
5. Яковлев, А. Н. Современные подходы к проблеме интеллектуального и физического развития личности в социокультурном пространстве общества / А. Н. Яковлев // Здоровье для всех: материалы III междунар. науч.-практ. конф., Пинск, 19–20 мая 2011 г. / УО «Полесский государственный университет», Национальный банк Республики Беларусь [и др.]. – Пинск: ПолесГУ, 2011. – С. 96–99.
6. Яковлев, А. Н. Эффективные формы организации занятий физическими упражнениями с учащимися в общеобразовательной школе / А. Н. Яковлев // Научный потенциал молодежи – будущему Беларуси: материалы V междунар. науч.-практ. конф., г. Пинск, 31 марта 2011 г. / ПолесГУ. – Ч. 4. – С. 251–253.
7. Яковлев, А. Н. Общепедагогические аспекты проблемы телесности / А. Н. Яковлев // Общеобразовательная школа – основа физического воспитания и спортивных достижений: материалы Междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физ. восп. учащихся (г. Смоленск, 20–21 декабря 2011 г.) / Смоленский государственный университет [и др.]. – Смоленск: СГУ. – С. 233–235.

**Яковлев А. Н.**, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры Полесского государственного университета, г. Новополоцк, Yak-33-c1957@mail.ru.

**Масловский Е. А.**, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры Полесского государственного университета, г. Новополоцк.

**Лимаренко О. В.**, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта Полесского государственного университета, г. Новополоцк.