

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»



**ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
НАСЕЛЕНИЯ, ПРОЖИВАЮЩЕГО В УСЛОВИЯХ
НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ
ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ**

В трех частях

Часть 2

Гомель
2015

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

**ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
НАСЕЛЕНИЯ, ПРОЖИВАЮЩЕГО В УСЛОВИЯХ
НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ
ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ**

*Материалы
XI Международной
научно-практической конференции,
посвящённой 85-летию
УО «ГГУ имени Ф. Скорины»*

(Гомель, 8 – 9 октября 2015 года)

В трех частях

Часть 2

Гомель
ГГУ им. Ф. Скорины
2015

УДК 796.015.686(082)

В сборнике представлены материалы XI Международной научно-практической конференции посвящённой 85-летию УО «ГГУ имени Ф. Скорины», которые охватывают проблемы оздоровления и тренировочной деятельности в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды.

Издание состоит из трех частей. Во второй части помещены материалы о влиянии средств, методов и форм оздоровительной физической культуры на людей разного возраста, в том числе, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Сборник рассчитан на специалистов в области физической культуры и спорта.

Редакционная коллегия:

*О. М. Демиденко (гл. редактор), Г. И. Нарский (зам. гл. редактора),
А. С. Малиновский (отв. редактор), С. В. Севдалев (отв. секретарь),
В. А. Барков, В. Г. Никитушкин, О. А. Ковалева,
К. К. Бондаренко, А. И. Босенко, С. В. Шеренда,
М. В. Коняхин, А. Е. Бондаренко, Е. В. Осипенко*

ISBN 978-985-577-045-0 (Ч. 2)
ISBN 978-985-577-044-3

© УО «Гомельский государственный
университет им. Ф. Скорины», 2015

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ НА ОСНОВЕ КИТАЙСКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ УШУ С ЖЕНЩИНАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

В настоящее время большой популярностью пользуются методики, пришедшие с Запада: аэробика и ее разновидности, шейпинг, калланетика, пилатес и многие другие [2, 8]. Менее востребованными являются восточные оздоровительные системы. В тоже время в последние годы наблюдается рост общественного интереса к занятиям восточными оздоровительными гимнастическими. В полной мере это относится к китайской оздоровительной гимнастике ушу, которая используется не только для профилактики, но и с целью коррекции уже наступивших отклонений в состоянии здоровья [3, 4]. В современных условиях развития общества является целесообразным проанализировать, оценить и реализовать эффективность восточных оздоровительных систем в разработке новых программ и методик в целях использования их в оздоровительных занятиях, в частности, с женщинами зрелого возраста, для укрепления их здоровья.

Данное положение объективизирует актуальность предпринятого нами исследования целью которого является разработка и экспериментальное обоснование программы физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами зрелого возраста на основе применения средств китайской оздоровительной гимнастики ушу.

Многие авторы [1, 6] отмечают, что восточные оздоровительные системы представляют собой процесс использования физических упражнений и естественных сил природы с целью устранения психологического, интеллектуального утомления, получения удовольствия, сохранения здоровья, а также поддержания оптимального функционального состояния здоровья.

На основе анализа различных видов гимнастик раскрываются преимущества восточных оздоровительных гимнастик перед европейскими, которые заключаются в следующем:

1) происходит комплексное воздействие упражнений на весь организм, а также неразрывное сочетание различных воздействий на суставы, мышцы и сухожилия с дыхательной гимнастикой;

2) естественные и скоординированные движения постепенно приводят к тому, что дыхание становится более глубоким, продолжительным, равномерным и неторопливым;

3) упражнения восточных оздоровительных гимнастик включают в себя в основном плавные, грациозные движения, которые сопровождаются полным расслаблением мышц и нервной системы, оказывая на организм умеренную нагрузку. Спокойные, плавные движения создают особое психическое состояние, при котором компенсируются нарушения нервно-психических процессов;

4) восточно-оздоровительные гимнастики содержат многообразие движений растягивающего и скручивающего характера, способствуют улучшению гибкости и увеличению подвижности в суставах, что имеет существенное значение при некоторых заболеваниях и восстановлении после травм;

5) восточные оздоровительные гимнастики отличаются целесообразностью энергетических затрат;

6) существует строгая регламентация телодвижений. Сложно координационный характер движений различными частями тела с регулярными колебаниями состояния напряжения и расслабления больших мышечных групп, непрерывным и постоянным изменением положения рук, ног и туловища вырабатывает культуру движений, совершенствуют характер протекания основных процессов в высших отделах центральной нервной системы, улучшают ее регуляторную функцию [5, 7].

Главным критерием эффективности разработанной методики были выбраны показатели уровня здоровья и его компонентов: функциональное состояние отдельных систем организма, заболеваемость. В качестве основных показателей эффективности были приняты: уровень развития подвижности в суставах, функциональное состояние отдельных систем организма женщин зрелого возраста.

Изменение уровня здоровья. За время проведения эксперимента у женщин экспериментальной группы показатели частоты сердечных сокращений в покое и артериального давления существенно снизились, соответственно, с $65,3 \pm 6,8$ до $57,9 \pm 4,4$ уд/мин ($p < 0,05$) и с $124/86 \pm 4,6$ до $122/82 \pm 4,1$ мм рт.ст. ($p < 0,05$). Улучшилась работа дыхательной системы, что подтверждается повышением показателей жизненной емкости легких с $41,8 \pm 3,5$ до $47,0 \pm 4,5$ мл/кг ($p < 0,05$).

По результатам проведенного анкетирования было выявлено снижение простудных заболеваний, по сравнению с аналогичным предшествующим периодом, с $3,2 \pm 1,2$ до $1,9 \pm 1,1$ заболеваний в год ($p < 0,05$). Все это свидетельствует о положительном влиянии занятий китайской оздоровительной гимнастикой ушу на уровень здоровья занимающихся.

Эффективность разработанной методики обусловлена достоверным повышением уровня здоровья практически по всем его показателям. За время эксперимента балльный показатель комплексной оценки уровня здоровья женщин возрос с $3,53 \pm 1,8$ до $4,35 \pm 1,7$ балла ($p < 0,05$). До начала эксперимента у большинства испытуемых экспериментальной группы он был оценен как средний, по завершению эксперимента показатели улучшились и соответствовали высоким значениям.

Изменение уровня физической подготовленности. За период педагогического эксперимента выявлена положительная динамика уровня подвижности в суставах испытуемых экспериментальной группы. В частности, достоверно ($p < 0,05$) улучшились показатели в заведении рук за спину (59,3%); наклоне вперед (47,2%); отведении рук

назад с гимнастической палкой (22,4%); повороте туловища (12,9%); отведении ноги в сторону (11,4%); упражнении «мост» (10,5%); круговом движении палкой назад в поперечной плоскости (8,7%); отведении руки (6,2 %). В целом, уровень физической подготовленности возрос, в первую очередь, в показателях подвижности в различных суставах, в среднем, на 51,4% ($p < 0,05$).

Применение комплексных средства оздоровительной физической культуры на основе китайской оздоровительной гимнастики ушу в занятиях с женщинами зрелого возраста являются результативными для профилактики простудных заболеваний, болезней, вызванных возрастными изменениями; способствуют повышению психоэмоционального состояния, мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Литература

1. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов. - М.: Мысль, 1990. - 228 с.
 2. Зайцева, И.А. Большая книга йоги / И.А. Зайцева. - М.: Эксмо, 2007. - 192 с.
 3. Лю, Шухуэй. Пути адаптации тайцзицюань к системе физической культуры России: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Лю Шухуэй; Санкт-Петербургская гос. академия физич. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб, 1999.-24 с.
 4. Ма, Цзижень. Цигун: история, теория, практика / Ма Цзижень, М.М. Богачихин. - М.: София, 2003. - 479 с.
 5. Малявин, В.В. Традиция внутренних школ ушу / В.В. Малявин. - М., 1993. - 101 с.
 6. Састамойнен, Т.М. Восточные оздоровительные системы психофизической рекреации: автореф. дисс... д-ра пед. наук:13.00.04/ Т.М. Састамойнен. - СПб., 2004. - 56 с.
 7. Смолевский, В.М. Китайские системы физических упражнений ушу / В.М. Смолевский, Б.К. Ивлев // Нетрадиционные виды гимнастики. - М., 1992. - С. 8-23.
- Спэрроу, Л. Практическая энциклопедия йоги / Л. Спэрроу, П. Уолден. - М.: Изд-во Эксмо, 2006 - 400 с.

СОДЕРЖАНИЕ

2 ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ, МЕТОДОВ И ФОРМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЛЮДЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА, В ТОМ ЧИСЛЕ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Аношко В.Г., Аношко С.Г., Старовойтова Ю.В. Биоинформационные оздоровительные технологии обучения в системе физического воспитания и реабилитации студентов с ослабленным здоровьем.....	3
Антипин Н.И., Станский Н.Т. Методология и практическая деятельность по направлению к здоровому образу жизни.....	4
Беспутчик В.Г., Ярмлюк В.А. Гимнастика для здоровья в практике физического воспитания.....	7
Бондаренко А.Е., Курзова Е.В., Кравченко М.С. Структура экспериментальных занятий дыхательной гимнастикой студенток с бронхиальной астмой.....	10
Бондаренко А.Е., Чернов С.В., Ливанская О.В. Содержание занятий ЛФК с младшими школьниками, страдающими детским церебральным параличом.....	14
Брановицкая А.А., Зайцева О.В., Цыркунова Г.М. Способы мотивирования студентов к занятиям физической культурой.....	17
Бугаевский К.А. Использование лечебной физкультуры, специальных упражнений и массажа у женщин с проблемами тазового дна.....	19
Бурнос М.А., Дулькина Г.И., Тростинецкая Н.Г. Оценка некоторых функциональных показателей дыхательной системы студентов СМО.....	22
Бутько А.В., Грушник А.В. Организация деятельности студентов СМГ в процессе физического воспитания.....	24
Вихляев Ю.Н., Ардашева А.Е. Влияние средств физической реабилитации на состояние деформированной полой стопы у детей.....	27
Володкович С.Л., Ярчак Е.Н. Применение фитнес–программ в практике физического воспитания студенческой молодежи.....	30
Гаврилович Н.Н. Двигательная активность и здоровье.....	33
Глазько Т.А., Глазько А.Б. Формирование основ здоровьесберегающей среды в системе физического воспитания студентов педагогических специальностей.....	35
Горовой В.А., Черенко В.А., Блоцкий С.М. Дискотека как форма физкультурно-рекреационной деятельности учащихся и студентов.....	39
Гусева Г.М., Фадеев В.О., Челнокова М.С. Шляхи поліпшення стану психічного здоров'я населення України.....	42
Ерёмова Н.Г., Брускова И.В. Физическое развитие, как один из критериев здоровья человека.....	46
Зиновьева Е.В., Гаврилович Н.Н. Анализ уровня силовых способностей студентов ГомГМУ, занимающихся в специальных медицинских группах.....	49
Золотухина Т.В., Яцко Н.Г., Стецова Г.В. Влияние двигательной активности на функциональное состояние человека.....	51
Каковкіна О.А., Пікінер О.С., Яковенко А.В. До питання підвищення рівня фізичної та функціональної підготовленості баскетболістів з вадами слуху на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.....	53

Колеснёв Ю.В., Кошман В.В. Основы формирования психо-физического развития у детей дошкольного и школьного возраста.....	57
Котовенко С.В. О роли регулярной двигательной активности в профилактике сердечных недугов.....	58
Лутковская О.Ю. Проблемы становления теории и практики фитнеса как новой формы физкультурно-оздоровительной работы.....	62
Максимук О.В., Врублевский Е.П., Физкультурно-оздоровительные занятия на основе китайской оздоровительной гимнастики ушу с женщинами зрелого возраста.....	64
Мицкевич Д.А., Богданова Н.Л. Современные методы совершенствования физической подготовленности студентов на занятиях аэробикой.....	66
Назаренко И.А., Палашенко М.Ю., Борсукова А.С. Функциональное состояние студентов в группах лечебной физической культуры.....	68
Нехаева В.Г. Популяризация стрелкового спорта среди людей с ограниченными возможностями.....	71
Ничипорко Н.Н., Величко Е.Б. Система пилатес как форма занятий оздоровительными физическими упражнениями.....	74
Ножка А.И., Орлова Н.В., Влияние аэробных упражнений на организм студентов.....	77
Ножка А.И., Орлова Н.В. Методика проведения занятий физической культурой с использованием средств оздоровительной аэробики.....	80
Пунтус В.А. Влияние физических упражнений на внимание студентов специального медицинского отделения.....	83
Сікура А.Й., Пакірбаєва Л.В., Палієнко К.В. Формування здоров'язберігаючих компетентностей у процесі викладання дисципліни «Основи педіатрії».....	85
Страшко С.В., Шермет І.В., Палієнко К.В. Особливості формування у студентів медико-біологічних уявлень про небезпеку ВІЛ/СНІДУ.....	87
Соколов Ю.И., Корниенко И.М., Причинич А.Е. Бег – как средство оздоровления людей разного возраста.....	91
Торба Т.Ф. Володкович С.Л., Сергейчик Н.А. Субъективная оценка состояния своего здоровья.....	93
Филимонова Н.И. Особенности физического воспитания в условиях инклюзивного образования.....	98
Фідірко М.О. Загальна фізична підготовка підлітків.....	101
Химаков В.В., Ковалева О.Н., Дегтяренко С.А. Программа физкультурно-оздоровительной деятельности для студентов, имеющих отклонение в состоянии здоровья.....	104
Христовая Т.Е. Использование танцевальных элементов в реабилитации детей с бронхиальной астмой.....	106
Чекмарева Н.Г., Чернявская Е.А., Белобров В.И. Влияние восточных танцев на организм студенток занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах.....	109
Швайликова Н.В., Селиверстова Н.В., Головач В.А. Использование аэробных упражнений на занятиях со студентами специального медицинского отделения.....	112