

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования «Барановичский государственный университет»

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ И СИСТЕМЫ:
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

Материалы II Международной
научно-практической конференции

(Барановичи, 20 мая 2016 года)

Барановичи
БарГУ
2016

УДК 796(063)

Представлены результаты практической, экспериментальной, научной и инновационной деятельности работников и специалистов Республики Беларусь, Российской Федерации, Украины и Польши в области физической культуры и спорта.

Адресуется студентам учреждений высшего образования, преподавателям физической культуры, тренерам по спорту, магистрантам, аспирантам, научным работникам.

Редакционная коллегия:

А. В. Никишова (гл. ред.), И. А. Ножка (отв. секретарь),
А. Н. Герасевич, А. В. Земоглядчук, К. С. Тристеня, В. И. Козел

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета В. А. Коледа,
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Могилёвский государственный университет имени А. А. Кулешова» Т. Е. Старовойтова

Научное издание

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ И СИСТЕМЫ:
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

Материалы II Международной
научно-практической конференции

(Барановичи, 20 мая 2016 года)

Ответственный за выпуск Е. Г. Хохол
Технический редактор А. Ю. Сидоренко
Компьютерная вёрстка С. М. Глушак
Корректор С. А. Березнюк

Подписано в печать 05.09.2016. Формат 60 × 84 ¹/₁₆. Бумага ксероксная.
Отпечатано на копировально-множительной технике. Усл. печ. л. 13,00 . Уч.-изд. л. 12,90.
Тираж 6 экз. Заказ 613.

Учреждение образования «Барановичский государственный университет».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/424 от 02.09.2014.

Ул. Войкова, 21, 225404 г. Барановичи.

Тел. 8 (0163) 45 46 28, e-mail: rio@barsu.by.

ISBN 978-985-498-729-3

© БарГУ, 2016

А. И. Босенко, кандидат биологических наук, доцент, ЮНПУ, Одесса, Украина
Е. А. Масловский, доктор педагогических наук, профессор, БГУИФК, Минск
А. Н. Яковлев, кандидат педагогических наук, доцент, ПолесГУ, Пинск

ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ УЧРЕЖДЕНИЯМИ, ОКАЗЫВАЮЩИМИ СЕРВИСНЫЕ УСЛУГИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Введение. На современном этапе развития многоуровневого образования особую тревогу вызывает реализация стратегии, направленной на процесс формирования здоровья детей, школьников и студенческой молодёжи, которое является одним из главных показателей его качества.

Несомненно, разработка и внедрение современных физкультурно-оздоровительных программ отражают единство взглядов по формированию культуры здорового образа жизни исследуемого контингента в условиях образовательного учреждения.

В этой связи без соблюдения определённых положений, характеризующих единство человека и природы, невозможна положительная трансформация педагогического процесса, который требует выполнения следующих условий: образовательная деятельность должна осуществляться на основе программ, реализующих интегративный подход к обучению, предусматривающий взаимосвязь различных областей науки (педагогика, медицины, психологии) и культуры; программы физкультурно-оздоровительной направленности должны предусматривать активное участие родителей воспитанников в учебно-воспитательном процессе и специалистов по валеологии, психологии [1].

Вместе с тем актуальность темы определяется как теоретической, так и практической значимостью исследования особенностей организма человека на всех этапах онтогенеза в зависимости от специфики видов физкультурно-спортивной и мышечной деятельности в процессе спортивно ориентированного физического воспитания.

Повышение объёмов и интенсивности физических нагрузок в процессе физкультурно-спортивной деятельности требует создания телесно-функциональных характеристик спортсменов в зависимости от специфики мышечной деятельности, а также периода подготовки.

Адаптация организма человека к напряжённой мышечной деятельности сопровождается существенными сдвигами в показателях систем организма (Н. А. Агаджанян и соавт., 2006; А. А. Артеменков, 2006; А. Г. Дембо, А. В. Земцовский, 1989; Ф. А. Иорданская, М. С. Юдинцева, 2006; В. В. Михайлов, 1983; В. J. Maron, 2009).

В широком спектре материально-технического и медико-биологического обеспечения ключевая роль отводится физкультурно-оздоровительной технологии, которая предполагает наличие определённых спортивных сооружений и наполняет процесс двигательной активности необходимыми методическими материалами [2].

Цель исследования — разработка механизма внедрения современных технологий физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности в образовательное пространство социальных институтов. Объектом исследования является оздоровительная деятельность и спортивные услуги, реализуемые в системе многоуровневого образования на спортивных объектах учреждения образования. Предмет исследования — учебно-воспитательный и тренировочный процесс, осуществляемый на спортивных объектах образовательных учреждений.

Поэтому исключительное внимание уделяется комплексному интегративно-антропологическому обследованию. По нашему мнению, оно может дать объёмные представления о перспективах учебного, тренировочного процессов в единстве с окружающей средой. Поиск морфологических маркёров указывает на особые условия, склонности занимающихся к выполнению определённой работы тренировочной направленности.

Основная часть. Поисковые исследования и педагогические эксперименты проводились на спортивных объектах учреждений образования Республики Беларусь: БарГУ (Барановичи), ПолесГУ (Пинск), Мозырский государственный университет имени И. П. Шамякина (Мозырь) и др.; Российской Федерации: Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма (СГАФКСТ), Смоленский государственный университет (СмолГУ), Российский государственный университет туризма и сервиса (филиал в Смоленске), профессионально-технический лицей № 6 (Смоленск), учебные заведения Смоленской области; Владивостокский государственный университет экономики и сервиса (ВГУЭС, Владивосток), Южноукраинский национальный педагогический университет имени К. Д. Ушинского (Одесса, Украина).

Конкретизированы морфологические, генетические и психологические признаки, являющиеся маркёрами при оценке перспективности личности, что определяет направленность спортивной ориентации и отбора.

Разработана методика определения групповых и индивидуальных характеристик физкультурно-спортивной деятельности и физической

подготовленности контингента, позволяющая находить наиболее эффективный вариант решения двигательных задач.

Приоритетной является технология построения моделей индивидуализации педагогического процесса, предусматривающего различную композицию базовых видов физкультурно-спортивной деятельности на всех этапах онтогенеза (возрастные особенности развития ценностного отношения к телу и собственному здоровью, физической культуре и спорту, гендерные особенности отношения к здоровью).

Технология формирования ценностного отношения к телу, основанная на закономерностях его развития, а также развития отношения к физической культуре и спорту, знании ведущих компонентов и типов отношений, характерных для каждого возрастного этапа, представляет собой личностноориентированный педагогический процесс.

Достоверность полученных результатов обеспечена методологией и логикой исследования, междисциплинарным подходом к разработке проблемы, использованием методов, адекватных решаемым задачам, репрезентативностью выборки и объёмом эмпирических данных, экспериментальным подтверждением базовых положений в условиях образовательного процесса.

Систематизированы социально-философские обоснования новых представлений о «теле» и «телесности» человека.

Фрагмент научных исследований приводится нами ниже.

Так, для внедрения и осуществления задач и целей данной работы были созданы две группы: экспериментальная и контрольная. В контрольную группу вошли 10 девушек возрастом от 18 до 25 лет, начинающие заниматься гимнастическими упражнениями различной оздоровительной направленности. Основными целями занятий они ставили перед собой повышение уровня физической подготовленности, улучшение состояния своего здоровья, осуществление коррекции фигуры, приобретение навыков пластичности, грации.

В контрольную группу вошли практически здоровые студентки. У некоторых из них в амбулаторных картах были зарегистрированы заболевания: остеохондроз позвоночника грудного и поясничного отделов (у двоих), хронический гастрит (у одной), вегето-сосудистая дистония (у одной), ожирение лёгкой степени (у одной), хронический бронхит.

Для оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способности внутренней среды организма насыщаться кислородом нами применялась проба Штанге и проба Генчи, для оценки функционального состояния кардиореспираторной системы в ходе исследования (в начале, середине и по окончании его) была применена проба Руфье, также на протяжении всего исследования проводился контроль массы тела занимающихся в обеих группах.

Эффективность применения физкультурно-спортивной деятельности в системе физического воспитания определяется как психофизическими особенностями личности, так и особенностями телосложения, вариантами биологического развития, а также особенностями организма, гендерным аспектом, циклическим изменением функционального состояния организма, учётом овариально-менструального цикла. Базовые телесно-ориентированные упражнения с учётом указанных выше особенностей организма, при обязательном использовании общих закономерностей построения занятий видами физкультурно-спортивной деятельности с различными группами населения ориентированы на позвоночник человека, что создаёт объективные условия для сохранения, укрепления здоровья и творческого долголетия различных групп населения.

Так, в соответствии с календарным планом второго года обучения были запланированы следующие мероприятия: 1) сбор и обработка полученного материала в результате применения методик; 2) составление базы данных по результатам исследования; 3) анализ и статистическая обработка полученных результатов исследования. Было показано, что в настоящее время накоплен обширный материал по физическому развитию молодых женщин 17—22 лет. Большое количество данных о морфологических и функциональных особенностях различных возрастных групп помогает создать довольно чёткое представление об онтогенетических особенностях физического развития студенток. Учитывая анатомо-физиологические и психические особенности девушек 17—22 лет, можно констатировать, что в студенческие годы у девушек имеются все предпосылки для формирования двигательных умений и навыков и целенаправленного развития основных двигательных способностей. Следует отметить, что в последнее время всё большее внимание преподавателей физической культуры привлекают вопросы атлетической (силовой) и координационной подготовки студенток, как изолированно друг от друга, так и в их сопряжённом взаимодействии. Особенности развития этих способностей у спортсменок хорошо изучены, в то же время они являются недостаточно изученными в работе со студентками. Поэтому исследование данной проблемы у девушек студенческого возраста особенно важно при решении многих теоретических и практических вопросов, которые помогут повысить в целом двигательную подготовленность студенток.

В настоящем исследовании, с применением системного подхода, рационализация процесса силовой подготовки студенток 17—19 лет на занятиях по физической культуре с общефизической направленностью (группы общефизической подготовки) рассматривается как система, включающая следующие подсистемы: мотивационно-социологическую, физическую, техническую, психологическую, состояние физического здоровья, наследственность и предрасположенность к выполнению

конкретных физических упражнений (соматотип), уровень физического развития, физиологические особенности женского организма, а также демографический фактор.

В целом, результаты проведённых многолетних исследований позволяют нам акцентировать внимание на отсутствие у студенток мотивации к занятиям с силовой направленностью уже после III курса и самоустранение от них на IV курсе. Это позволяет предложить девушкам 17—19 лет перейти на дифференцированную инновационную программу атлетической (силовой) и координационной подготовки, сутью которой являются избранные, научно обоснованные (по нормированию силовой нагрузки, соматотипу и типологическим особенностям физической подготовленности — на быструю силу и силовую выносливость) силовые упражнения облегчённого воздействия из различных видов спорта.

Заключение. Материально-техническое и медико-биологическое обеспечение физкультурно-оздоровительной технологии представляет собой особенный блок, который предполагает наличие определённых спортивных сооружений и наполняет процесс двигательной активности необходимыми методическими материалами, наглядными и техническими средствами обучения, спортивным инвентарём и тренажёрными устройствами, спортивной экипировкой, диагностическим инструментарием, средствами для оказания первой медицинской помощи, средствами, обеспечивающими соблюдение гигиенических требований на занятиях двигательной активностью. На основании сравнения контрольной и экспериментальной групп, после применённых нами в ходе исследования методик и разработанной программы занятий, повысились показатели кардиореспираторной системы, о чём свидетельствуют полученные показатели по пробе Руфье. Произошла положительная динамика снижения массы тела наблюдаемых спортсменок экспериментальной группы, занимающихся по разработанной с нашим участием программе физической активности и постоянный учёт состояния здоровья, физического развития физической подготовленности и осуществлены необходимые условия для коррекции фигуры.

Отмечено резкое снижение заболеваемости среди членов группы, повышение их работоспособности и социальной активности, улучшение деятельности всех органов и систем, поднятие настроения, улучшение уровня психического состояния. Методика дифференцированного подхода основывается на той величине физической нагрузки, которая на всех учебных занятиях не вызывает негативных последствий и организм успешно восстанавливался. Показательны для анализа данные сравнительной характеристики физического развития и функциональной подготовленности девушек 17—19 лет различных соматотипов (АСТ, ТСТ, МСТ, ДСТ и КГ). Не выявлено ни одного случая преимущества какой-

либо группы перед другими по уровню функционального состояния ССС (проба Руфье). Различия между группами статистически не достоверны ($p > 0,05$). По массе тела девушки КГ существенно выделяются перед девушками АСТ ($p < 0,001$), ТСТ ($p < 0,01$) и МСТ ($p < 0,05$), однако также существенно уступают ($p < 0,001$) девушкам ДСТ. По росту девушки КГ выделяются ($p < 0,05$) по сравнению с АСТ и ТСТ. По росто-весовому индексу девушки только в одном случае опережают девушек ДСТ. По сравнению с девушками АСТ, ТСТ и МСТ девушки КГ проигрывают ($p < 0,05$). Девушки АСТ по росту и массе тела статистически достоверно ($p < 0,01—0,001$) проигрывают МСТ и, особенно, ДСТ. В то же время по росто-весовому индексу они выглядят предпочтительнее перед всеми группами (для ТСТ, МСТ и ДСТ соответственно 3,35; 3,28; 2,44 перед 3,58 у АСТ, при $p < 0,05$). Девушки ДСТ отличаются самой большой массой тела и ростом, даже по сравнению с ТСТ и МСТ ($p < 0,001$), в то же время существенно уступают им в росто-весовом показателе ($p < 0,01$). Девушки ТСТ уступают в росте и весе сверстницам из МСТ ($p < 0,05$). По массе тела и росту существенно выделяются девушки ДСТ, на следующей позиции КГ. Если по росту АСТ и ТСТ не отличаются друг от друга, то по массе преимущество у девушек ТСТ. У АСТ самый низкий показатель массы тела и одновременно самый высокий росто-весовой показатель. ТСТ также выделяется по росто-весовому показателю. У ДСТ самый низкий росто-весовой показатель.

Список цитируемых источников

1. Акчурин Б. Г. Телесность как проявление человеческого потенциала и как валеологическая ценность // Теория и практика физ. культуры. 2005. № 4. С. 50—52 ; Краснов И. С. Методологические аспекты здорового образа жизни // Физ. культура. 2010. № 2. С. 61—67 ; Яковлев А. Н., Борщенко С. А., Масловский Е. А. Оздоровительно-тренировочная, индивидуальная коррекция физического развития и физической подготовленности, развитие потребностей и мотивов к систематическим занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью // Уч. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2013. № 9. С. 200—204.
2. Быховская И. Ю. «Человек телесный» в социокультурном пространстве (очерки социальной и культурной антропологии). М. : Физкультура, образование, наука, 1997. 209 с. ; Губа В. П. Морфобиомеханические исследования в спорте. М. : Спорт-АкадемПресс, 2000. 119 с.

Материал поступил в редакцию 14.04.2016

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i>	7
--------------------------	---

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Арнольд Д. В., Бельмач И. В., Шило О. В. Педагогические аспекты здоровьесберегающих технологий	8
Берташ А. И., Шило О. В. Причины и последствия эмоционального выгорания у студентов-спортсменов	12
Болотин А. Э. Инновационные педагогические технологии в физкультурно-спортивной деятельности кафедр физического воспитания и спорта вузов	16
Герасевич А. Н., Марко Е. А., Пархоц Е. Г., Родзевич-Грин И. Возрастные особенности физического развития и состояния стопы учащихся с нарушениями осанки и сколиозом	20
Кисель Н. П. Субъективное благополучие личности в ситуации развода родителей	24
Кшыська С. Библиотерапия в арттерапевтической деятельности	28
Лукьянич А. С., Трищина Т. И., Филимонова Н. И. Особенности проведения занятий физической культурой с детьми младшего школьного возраста в условиях инклюзивного образования	35
Маринич В. В., Кардаш А. В. Оценка эффективности применения психофизиологической диагностики в спорте высших достижений	39
Рейт Е. М. Модель развития личного пространства детей старшего дошкольного возраста в процессе двигательной деятельности	42
Рзаева Ж. В., Русак Н. В., Жерко Д. И. Взаимосвязь синдрома «эмоционального выгорания» и эмпатии у работников системы образования	46
Черник В. Ф. Работа педагога по первичной профилактике вредных привычек и зависимостей у школьников	51

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СИСТЕМ

Герасевич А. Н., Иванова Н. Л., Козырева О. В., Кожановская Н. Г., Пархоц Е. Г. Индивидуально-типологические особенности вариабельности сердечного ритма школьников и студентов с разным уровнем здоровья в процессе обучения	57
Григорович И. Н., Кипень М. Н. Стабилография как метод оценки двигательного-координационных способностей детей с нарушением слуха	62

Давыдов В. Ю., Манкевич А. Н. Оценка компонентного состава массы тела спортсменов, занимающихся плаванием	65
Козлова Н. И., Орлова Н. В. Влияние аэробики на организм студенток основного и подготовительного отделений	70
Левкевич В. Г., Новаш Т. С., Ножка И. А. Музыкаотерапия в физическом воспитании дошкольников	74
Лобковская Е. А. Рациональное питание и здоровье студенческой молодежи	76
Луневич А. Я., Ярмолинский В. И. Мобильные средства и приложения для самоконтроля студентов и преподавателей.	80
Орлова Н. В., Филиппов В. А. Влияние занятий аэробикой на физическое и психологическое состояние студенток	84
Тристеня К. С. Участие студентов факультета педагогики и психологии в научных исследованиях по вопросам сохранения здоровья дошкольников	88
Тристеня К. С., Климчук А. Н., Комар В. Н. Жевательная резинка как средство механической очистки зубов	93
Черник В. Ф. Влияние профилактической физической культуры на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы старших школьников	97
Шаров А. В. Фактор индивидуализации подготовки спортсменов: контроль тренировочных нагрузок через значения воспринятого напряжения	104
Шкабура И. А., Калинина Е. Н. Формирование физической ловкости и навыков каллиграфического письма у младших школьников при упражнении с теннисным мячом	113
Шпаков А. И., Крумина Л. П., Мищенко А. Н., Обелевский А. Г., Павлють О. В. Мобильные технологии как пример контроля здоровьесберегающих систем	117

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ МАССОВЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В БЕЛАРУСИ, СТРАНАХ БЛИЖНЕГО И ДАЛЬНЕГО ЗАРУБЕЖЬЯ

Болотин А. Э. Методологические основания совершенствования системы управления образовательным процессом в военно-учебных заведениях	121
Босенко А. И., Масловский Е. А., Яковлев А. Н. Организация и управление учреждениями, оказывающими сервисные услуги физкультурно-оздоровительной направленности	125
Буркевич К. С., Пуйман С. А. Организационно-технологические условия организации спортивно-оздоровительных праздников в учреждениях дошкольного образования	131
Данилевич Н. В., Левчук О. К., Резвицкая Л. В. Эффективность поддерживающего курса плавания для студентов-спортсменов, заканчивающих спортивную карьеру	135

Зинкевич Г. Н., Моисейчик Э. А., Софенко А. И. Влияние физической культуры на двигательную активность студентов	138
Колета В. А., Хохряков Д. В., Ярмолинский В. И. Физическое воспитание студентов и курсантов в условиях интеграции экономического и образовательного пространства	142
Масловская Ю. И. Дистанционные соревнования в физическом воспитании студентов	146
Попко Л. Ф., Храмова Т. А., Юраго О. Л. Анализ педагогического опыта развития гибкости на учебных занятиях по физической культуре со студентами	150
Стадник В. И., Яковлев А. Н. Инновационная педагогическая система здоровьесберегающих и телесноформирующих технологий физкультурно-спортивной деятельности в социуме образовательного пространства Республики Беларусь, Российской Федерации	154
Шаров А. В., Ярошевич В. Г. Необходимость развития силовой выносливости в беге на 400 метров	158
Шебеко Л. Л., Василец В. В., Виленская Д. О. Сравнительная характеристика изменений психоэмоционального состояния женщин после занятий аквафитнесом и фитнесом	164

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СОЦИАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Антипова Е. В., Антипов В. А., Евсеев С. П. Формирование физической культуры личности на основе антропных технологий и ключевых образовательных компетенций	169
Братухин В. В., Самусик А. И., Чурилов Е. В. Физическое самовоспитание и самосовершенствование — условие здорового образа жизни	173
Козел В. И., Ножка И. А. Педагогические аспекты взаимодействия будущего учителя физической культуры со школьниками	176
Лебедь-Великанова Е. Е. Формирование социально-личностных компетенций будущих инструкторов-методистов по эрготерапии	181
Лобковская Е. А. Роль физической активности в профессиональном становлении	185
Степанюк И. А. Педагогические приёмы развития мотивации студентов университета к здоровому образу жизни средствами физической культуры	189
Степанюк И. А. Проблема развития мотивации к здоровому образу жизни средствами физической культуры	193
Тищенко Е. М., Третьякевич В. К. Роль интерактивных методов в усвоении учебного материала	198
Трищина Т. И., Филимонова Н. И. Формирование ключевых компетенций у будущих педагогов физической культуры	200
Улыгуева А. И. Самостоятельная работа при подготовке студентов к инклюзивному образованию дошкольников	204

Черник В. Ф. Активизация практикоориентированной подготовки студентов по гигиене школьников и детей дошкольного возраста на базе учреждения образования	209
Шпаков А. И., Крумина Л. П., Мищенко А. Н., Обелевский А. Г., Павлють О. В. Самооценка двигательной активности студентов и их отношении к организации физического воспитания (сравнение данных исследований в 2005 и 2015 годах)	215
Ярошевич В. Г. Воспитание физических качеств средствами физической культуры и спорта в структуре образовательных учреждений (на примере высшей школы)	219