

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА МОЛОДЕЖИ: АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ



Минск БГМУ 2013

## **АЛГОРИТМ СИСТЕМНОГО РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ ФОРМИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ГЛУХОНЕМЫХ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь*

Цель исследования: выявить эффективные формы и методы формирования знаний о здоровом образе жизни у детей младшего школьного возраста с нарушением слуха посредством ритмической гимнастики и обеспечить им системное научно-методическое сопровождение.

*Таблица*

**Содержание нетрадиционной технологии получения знаний о ЗОЖ с учетом индивидуальных моторно-адаптационных аналитических особенностей психической деятельности занимающихся с нарушением слуха (на модели ритмической гимнастики)**

<b>Этапы</b>	<b>Задачи</b>	<b>Средства</b>
Формирование знаний о ЗОЖ традиционными формами и методами. Разработка нетрадиционной обучающей технологии программного обеспечения форм и методов ЗОЖ в формате прогрессивно-качественной организации мышления (чувственно-двигательное и интерпретационно-смысловое) на основе инновационного образца-эталона с последующей внутренней и внешней проверкой в форме констатирующего эксперимента (1-й этап)	1. Разработать программный материал по ритмической гимнастике по блокам обучения. 2. Ознакомить с ритмо-амплитудной характеристикой ритмической гимнастики в форме инновационного образца-эталона. 3. Запомнить и воспроизвести в сопоставительном анализе двигательные ощущения обоих эталонов	Словесные и наглядные средства обучения (рассказ, демонстрация техники, кинограммы, видеоматериалы). Использование идеомоторных приемов обучения: образные, звуковые, ритмические, чувственно-двигательное и интерпретационное осмысление и ощущение в форме «позных» технологий и конструктивного использования реактивных усилий по всей системе ног и туловища. Знание методики расчетов мощности управляющих моментов относительно суставов ОДА с учетом веса и длины сегментов
Распределение детей по группам с преимущественным чувственно-двигательным и интерпретационно-смысловым или с преимущественным формально-логическим мышлением в освоении знаний (2-й этап)	1. Провести оценку уровня развития быстрой силы и силовой выносливости мышцосгибателей и разгибателей ног и туловища, способности к ритму у занимающихся.	Тестовые процедуры в условиях: отягощения или тренажерного устройства — количество повторений (6 с — быстрая сила и 20, 30 или 40 с — силовая выносливость) отдельными группами мышц для оценки резервных возможностей в по-

		вышении моторики движений и техники.
--	--	--------------------------------------

*Продолжение табл.*

<b>Этапы</b>	<b>Задачи</b>	<b>Средства</b>
	2. Провести предварительный эксперимент по качественному воспроизведению ритмо-амплитудных характеристик нового образца-эталона (1 неделя)	Комплекс имитационных упражнений. Комплекс подготовительных упражнений («растяжка» в обычных и усложненных условиях). Комплекс упражнений по «позной» методике
ЭГ — с преимущественным чувственно-двигательным и интерпретационно-смысловым мышлением и КГ — с преимущественным формально-логическим мышлением (3-й этап). Комплектование ЭГ и КГ, описание структуры и содержания, поэтапности «пошаговых» действий формирующего педагогического эксперимента в группах и их алгоритмической трансформации на основе различий в технологии организации чувственной и интеллектуально-осознанной переработки полученной информации или технологии организации формально-логической переработки полученной информации с последующей внутренней и внешней проверкой (3 этап)	1. Освоить технологии по повышению мощности управляющих моментов сил относительно тазобедренного сустава и ног) и голеностопного. 2. Освоить технологии по повышению ритмо-амплитудных характеристик с помощью тяговых и «позно»-образующих устройств	Комплекс упражнений для тренировки согласованности движений маховой ноги, таза и толчковой ноги («растяжки»): с грузом на плечах, в динамическом и статическом режимах работы и др. Комплекс упражнений, с тяговым устройством, с визуальными ограничителями высоты положения тела. Контрольные замеры амплитуды движений
ЭГ — получение знаний о ЗОЖ (на модели ритмической гимнастики) на основе компьютерного имитационного динамического моделирования на ПЭВМ и КГ — получение знаний о ЗОЖ на основе наглядно-иллюстративного (плакатного) статического моделирования. Реализация в формирующем педагогическом эксперименте технологии прогрессирующего осмысления компонентного состава тренирующих воздействий (на модели ритмической гимнастики): ЭГ — на основе	1. Экспериментально обосновать в процессе месячного эксперимента (май 2011 г.) нетрадиционную технологию совершенствования ритмо-амплитудной структуры в форме нового образца-модели с задачей срочной информации по показателям прогрессирующей мощности и естественности движений.	Многократное выполнение движений с постепенным повышением естественности движений (биомеханическая целесообразность «растяжки»). Многократное повторение движений с постепенным повышением естественности движений (биомеханическая целесообразность) с различной амплитудой. Многократное повторение движений с постепенным повышением мощности движений, а по реактивности сгибательно-разгибательных импульсов в тазобедрен-

компьютерного имитационного динамического моделирования		ном, коленном и голеностопном суставах, ног.
---	--	--

*Окончание табл.*

<b>Этапы</b>	<b>Задачи</b>	<b>Средства</b>
учебного материала на ПЭВМ и КГ — на основе наглядно-иллюстративного (плакатного) статического моделирования учебного материала в форме сравнительного педагогического эксперимента (4 этап)	2. Путем имитационного моделирования на ПЭВМ кадров видеосъемки в сравнительном анализе с образцом модели скорректировать процесс повышения технического мастерства	Педагогу-исследователю сделать экспертное заключение по каждой пациентке на предмет прогресса в уровне технического исполнения движений за период эксперимента, сформулировать наиболее ценные корректирующие мероприятия (в целом по группе и индивидуально)

Выводы. С использованием системного подхода к созданию технологии для получения знаний о ЗОЖ младшими школьниками с нарушением слуха появилась возможность определить критерии сформированности знаний о здоровом образе жизни и раскрыть содержание нетрадиционной технологии обучения. Научно обосновано системное решение задач оздоровительной направленности у младших школьников (в формате схемы: этапы, задачи, средства). В процессе формирующего педагогического эксперимента подтвержден алгоритм системного решения задач формирования знаний о здоровом образе жизни у глухонемых детей младшего школьного возраста в условиях школы-интерната.

## СОДЕРЖАНИЕ

### МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В УКРЕПЛЕНИИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

<i>Алексеев С. М., Алексеева Е. С.</i> Физиологическая напряжённость игровой нагрузки в корфболе .....	3
<i>Ахременко Е. С.</i> Показатели физического развития младших школьников и их учет в процессе физического воспитания .....	5
<i>Брускова И. В., Ерёмов Н. Г.</i> Оценка некоторых показателей физического развития студентов.....	8
<i>Грудская Л. В., Загородный Г. М.</i> Опыт применения Lowoxugen в подготовке спортсменов.....	10
<i>Загородный Г. М., Загородная А. В.</i> Регламентация объёмов физических нагрузок на занятиях спортом и фитнесом .....	11
<i>Загородный Г. М., Гаврилова Е. А.</i> Питание в спорте и фитнесе: общие принципы .....	14
<i>Жадько Д. Д., Олешкевич Р. П., Балог З. З., Гаркавый В. С.</i> Использование тепловой нагрузки в укреплении здоровья студентов.....	18
<i>Кузнецова А. А., Босенко А. И.</i> Влияние геомагнитной активности на физическую работоспособность и функциональное состояние мозга студентов-спортсменов .....	20
<i>Ломако С. А., Новик В. С.</i> Определение и расчет МПК у студенток основного отделения 2011, 2013 года.....	23
<i>Мазена С. В., Новик В. С.</i> Анализ динамики уровня физической работоспособности студенток первого и второго курсов основного отделения ГомГМУ с использованием пробы Руфье .....	24
<i>Мазена С. В., Хорошко С. А.</i> Оценка уровня физической работоспособности студенток второго курса ГомГМУ с использованием пробы Руфье .....	26
<i>Масловский Е. А., Власова С. В., Яковлев А. Н.</i> Биомеханические подходы в профилактике нерациональной «эксплуатации» позвоночника.....	27
<i>Новик Г. В., Хорошко С. А.</i> Анализ диспансерного учета студентов с 2008–2009 по 2012–2013 уч. год .....	29
<i>Новик Г. В., Хорошко С. А.</i> Психофизическое здоровье студенческой молодежи в условиях ее адаптации к профессиональной деятельности в современной системе высшего образования .....	31
<i>Соловьёва Н. Г., Рудницкая Ю. Г.</i> Физическая культура в комплексе оздоровительных мероприятий, направленных на сохранение репродуктивного здоровья .....	33
<i>Храмцов П. И., Матвеев К. В.</i> Новый методический подход к оценке и коррекции состояния опорно-двигательного аппарата у обучающихся на занятиях физической культурой.....	36
<i>Храмцов П. И., Седова А. С., Березина Н. О., Звездина И. В.</i> Совершенствование медико-педагогического контроля за организацией занятий по физическому воспитанию обучающихся.....	39

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В УКРЕПЛЕНИИ  
СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ**

<i>Артемьев В. П.</i> Развитие двигательного качества максимальной силы с помощью метода круговой тренировки.....	42
<i>Бабкова Н. И., Лихачева Г. Т., Усманов Д. Д.</i> Научно-методические основы физического воспитания студентов в интеграции со средствами закаливания .....	44
<i>Баранаев Ю. А.</i> Мини-гольф как средство физической рекреации среди молодежи .....	45
<i>Болотин А. Э.</i> Педагогические условия, необходимые для повышения работоспособности у летчиков-инструкторов вузов гражданской авиации .....	47
<i>Бутько А. В., Брановицкая А. А.</i> Ценностное отношение студентов творческого вуза к здоровью .....	49
<i>Василец В. В., Шебеко Л. Л.</i> Использование аквааэробики в физическом воспитании учащейся молодежи .....	52
<i>Василец А. Н., Поливач А. Н.</i> Оценка эффективности контроля учебного процесса с использованием рейтинг-системы .....	54
<i>Гаврилович Н. Н., Золотухина Т. В.</i> Оздоровительная физическая культура как фактор укрепления и сохранения здоровья в структуре учебного и свободного времени студентов вузов .....	56
<i>Гаптарь В. М.</i> Оздоровление подростков средствами туризма .....	58
<i>Глинская О. С., Сониная Н. В.</i> Содержание и средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов-экономистов БГАТУ .....	61
<i>Горовой В. А.</i> Физическая рекреация как средство сохранения и укрепления здоровья студентов .....	62
<i>Григоревич В. В., Городилин С. К.</i> К проблеме личностно-ориентированного физического воспитания студентов вузов .....	65
<i>Григоревич Е. С., Томанова Н. М., Левина Е. П., Садовский Н. И.</i> Динамика физического развития и физической подготовленности первокурсниц в разные годы обучения .....	66
<i>Дворак В. Н.</i> Динамика показателей уровня физического здоровья студенток первого курса на адаптационном этапе физического воспитания .....	69
<i>Заколотная Е. Е., Заколотная Н. Д.</i> Нравственное здоровье спортсмена.....	71
<i>Зиновьева Е. В.</i> Ритмическая гимнастика и ее влияние на организм человека .....	73
<i>Золотухина Т. В., Гаврилович Т. В.</i> Психолого-педагогические факторы, влияющие на формирование здоровья в процессе физического воспитания.....	75
<i>Золотухина Т. В., Гаврилович Т. В.</i> Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры .....	78
<i>Калачев В. В., Морозова Л. М.</i> Проблемы использования дополнительных самостоятельных занятий физическими упражнениями для укрепления состояния здоровья.....	80
<i>Коваль В. И., Родионова Т. А.</i> Формирование профессионально-педагогических компетенций в области здравоохранения у студентов факультета физической культуры .....	83

<b>Козлова Н. И., Кудрицкий В. Н.</b> Гибкость как ведущее двигательное качество в физическом воспитании студентов.....	85
<b>Кожедуб М. С., Мельников С. В.</b> Некоторые аспекты укрепления состояния здоровья студентов 17–18 лет на основе модульного спецкурса.....	87
<b>Коптур Д. В., Кузьмина А. В.</b> Занятия в воде, как средства оздоровительной физической культуры .....	90
<b>Кряж В. Н.</b> Учебная Дисциплина «Физическая культура» в контексте Болонского процесса.....	92
<b>Кузьмина А. В., Коптур Д. В.</b> Плавание как форма оздоровительной физической культуры в вузе .....	95
<b>Куликов В. М.</b> Некоторые подходы к организации физического воспитания студентов в условиях реформирования высшей школы.....	96
<b>Куликов В. М., Ковалев А. В.</b> Научно-методические основы разработки педагогических технологий физического воспитания студентов .....	98
<b>Купчинов Р. И.</b> Оздоровительный подход к физическому воспитанию.....	100
<b>Лисаевич Е. П., Мартинович С. В.</b> Организация занятий по йоге в вузе .....	102
<b>Литуновская Т. В., Размыслович М. С.</b> Фитбол-аэробика, как средство повышения эффективности занятий по физической культуре у студенток технического вуза .....	105
<b>Логвина Т. Ю.</b> К проблеме организации здоровьесберегающей системы в учреждениях образования.....	107
<b>Лось Е. Е.</b> Оздоровительный шейпинг .....	109
<b>Луцкив З. Г., Примак Д. В., Ероховец О. П.</b> Повышение уровня здоровья студенческой молодежи на основе занятий по специализации борьбы дзюдо .....	111
<b>Максименя И. Ю.</b> Использование специальных упражнений при обучении скалолазанию на начальном этапе в дошкольном и младшем школьном возрасте в формировании здоровья .....	113
<b>Максимук О. В., Врублевский Е. П., Врублевская Л. Г.</b> Оздоровительное воздействие упражнений фитбол-гимнастики на физическое и эмоциональное состояние женщин зрелого возраста.....	114
<b>Моисейчик Э. А.</b> Шлях да здароўя.....	116
<b>Моисейчик Э. А.</b> «Физическая культура» в вузе .....	118
<b>Минина Н. В.</b> Система оздоровления позвоночника по П. Бреггу .....	121
<b>Новицкий П. И., Новицкая А. И., Чепелева Т. В.</b> Некоторые показатели и детерминанты сформированности личностной физической культуры у студентов .....	122
<b>Огиенко Н. Н., Лысенко Л. Л., Витченко А. Н.</b> Перспектива применения дыхательных упражнений для успешного физического совершенствования личности .....	124
<b>Познякова Т. Л.</b> Баскетбол в системе оздоровления студенческой молодежи .....	127
<b>Полубок В. С.</b> Активный образ жизни, физкультура и спорт — залог здоровья и успешной учебы студентов.....	131

<i>Полубок В. С., Кахнович П. П.</i> Бег трусцой и оздоровительная ходьба как доступное и обязательное средство в развитии общей выносливости и укрепления основных функциональных систем организма.....	133
<i>Редько Т. М.</i> Особенности развития двигательных качеств студенток высшего учебного заведения в процессе физического воспитания .....	135
<i>Романов К. Ю., Трофименко А. М., Левина Е. П.</i> Проектирование физкультурно-оздоровительных программ для студентов вузов .....	137
<i>Романов К. Ю., Трофименко А. М., Садовский Н. И.</i> О состоянии развития студенческого спорта в учреждениях высшего медицинского образования Республики Беларусь .....	140
<i>Романов К. Ю., Трофименко А. М., Суетин С. В.</i> Методика нормирования физической нагрузки при развитии выносливости .....	142
<i>Савко Э. И., Снегирев С. Н., Калантай С. В., Подоляко Т. С.</i> Самовоспитание здоровья как неотъемлемая составляющая мотивации.....	144
<i>Слободняк Е. Н., Зрайковский П. А.</i> Применение специальных физических упражнений для развития гибкости у студентов.....	147
<i>Сурков С. А., Черемных Н. А.</i> Создание студенческих волонтерских отрядов как средство формирования основ культуры досуга у молодежи .....	149
<i>Токаревская И. Е.</i> Фигурное катание на коньках как средство оздоровления молодежи .....	151
<i>Толкунов А. В.</i> Здоровье как образовательная ценность.....	154
<i>Филиппов Н. Н.</i> Отношение студенческой молодежи Республики Беларусь к занятиям физической культурой.....	156
<i>Харазян Л. Г.</i> Оценка уровня физического здоровья детей с нарушениями зрения .....	158
<i>Шмакова Г. Г., Шмаков В. В.</i> Организация и содержание учебных занятий по бадминтону со студентами .....	159
<i>Шуневич А. Б.</i> Динамика развития физической подготовки курсантов военной академии Республики Беларусь .....	161
<i>Юрченя И. Н., Савко Э. И., Силич А. В.</i> Искусство управлять дыханием.....	163
<i>Якуш Е. М., Дармель А. С.</i> Влияние занятий аквааэробикой на физическое развитие и физическую подготовленность девушек 20–25 лет .....	166
<i>Янович Ю. А., Кряж В. Н.</i> Формирование знаний студентов по общетеоретическому курсу учебной дисциплины «Физическая культура» .....	168
<i>Ярмолинский В. И., Коледа В. А., Новицкая В. И.</i> Трансформация модели физкультурного образования студентов под влиянием научных исследований .....	170
 <b>МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ДИАГНОСТИКЕ И КОРРЕКЦИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ</b>	
<i>Барков В. А., Баркова В. В.</i> Особенности организации физического воспитания в специальном учебном отделении УВО.....	173

<b>Волкова Н. И., Якимец И. В.</b> Отношение к физической культуре студенток 1 и 2 курса специального учебного отделения .....	175
<b>Грудовик Т. Н., Орлова Н. В.</b> Оздоровление студенток средствами пилатеса .....	178
<b>Гутько О. И., Борисов В. Я.</b> Самостоятельные занятия по физической культуре .....	180
<b>Змачинский А. А.</b> Особенности физической реабилитации при артериальной гипертензии студентов на занятиях по физической культуре в институте современных знаний им. А. М. Широкова.....	181
<b>Колосовская Л. А., Олешкевич Е. А., Демидчик Н. Г.</b> Режим дня и факторы, ухудшающие здоровье студентов специального учебного отделения БГМУ .....	183
<b>Колосовская Л. А., Новик Е. В., Сизикова И. М.</b> Физические упражнения в оздоровлении нервной системы студентов СУО .....	186
<b>Колосовская Л. А., Гриб Е. В., Шклярук С. Н.</b> Рекомендуемые физические упражнения при заболеваниях мочеполовой системы .....	187
<b>Кудрицкий В. Н., Козлова Н. И.</b> Роль релаксационной физической культуры при заболеваниях органов пищеварения .....	189
<b>Лепешинская И. А.</b> Рейтинговое распределение мотивов здоровья у студенток специального учебного отделения .....	191
<b>Маркевич О. П., Медведев В. А.</b> Оптимизация двигательной активности студенток специального учебного отделения .....	194
<b>Мельников С. В., Бондаренко А. Е., Дудова С. Н.</b> Влияние упражнений системы пилатес на уровень силовых способностей студенток специальной медицинской группы .....	196
<b>Орлова Н. В.</b> Методика использования оздоровительного плавания при структурно-функциональных нарушениях позвоночника для студентов специального учебного отделения .....	198
<b>Петрова Д. В., Загородный Г. М.</b> Профилактика и лечение плоскостопия.....	200
<b>Расолько А. И.</b> Изменение остроты зрения у студентов СУО с миопией после выполнения физических упражнений с предметами и без них .....	202
<b>Савко Э. И., Снегирев С. Н., Силич А. В., Цадко М. Н.</b> Реабилитация здоровья студенческой молодежи с использованием программы самосозидания .....	204
<b>Соусь Л. Н.</b> Актуальные проблемы, теории и методики физической культуры учащейся молодежи СУО .....	207
<b>Тимошенков В. В., Тимошенкова Е. В.</b> К вопросу об изучении координационных способностей у студентов вуза 1–4 курсов специального учебного отделения .....	209
<b>Тимошенков В. В., Тимошенкова Е. В.</b> Сравнительный анализ физической подготовленности студентов 1–4 курсов основного и специального учебных отделений в начале учебного года.....	211
<b>Хонякова Т. В.</b> Контролируемая самостоятельная работа студентов специального учебного отделения с диагнозом «пролапс митрального клапана».....	213
<b>Якимец И. В., Волкова Н. И.,</b> Проприоцептивная тренировка в коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у студентов .....	215

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ**

<i>Агиевич Л. В., Тозик О. В.</i> Формирование здорового образа жизни средствами физического воспитания в учреждениях дополнительного образования детей и молодежи .....	218
<i>Бажанов А. В.</i> Атлетическая гимнастика в формировании здорового образа жизни у студенческой молодежи.....	221
<i>Богаревич Н. О., Варибрус Т. И.</i> Волейбол как средство формирования здорового образа жизни у студентов .....	222
<i>Бондаренко С. А., Смольский С. М.</i> Средства физической культуры и спорта как профилактика вредных привычек и воспитание здорового образа жизни студентов .....	224
<i>Голенко А. С., Сурков С. А.</i> Традиция проведения легкоатлетического кросса в Брестском государственном университете имени А. С. Пушкина как средство формирования основ здорового образа жизни.....	225
<i>Кузьмар М. Н., Дулькин С. М.</i> Оздоровительная физическая культура в формировании здорового образа жизни у молодёжи.....	228
<i>Масловский Е. А., Яковлев А. Н., Чешко Н. Н., Буката Д. В.</i> Алгоритм системного решения задач формирования знаний о здоровом образе жизни у глухонемых детей младшего школьного возраста .....	230
<i>Рудницкая Ю. Г.</i> Использование современных фитнес-программ с целью укрепления состояния здоровья молодежи и формирования установок на здоровый образ жизни .....	232
<i>Савко Э. И., Силич А. В., Калантай С. В., Подоляко Т. С.</i> Здоровый образ жизни студенческой молодежи.....	234
<i>Степанцов В. М., Царанков В. Л.</i> Необходимость формирования интереса к физической культуре у современной молодежи .....	236
<i>Тозик О. В.</i> Роль физического воспитания в формировании здорового образа жизни учащихся старших классов.....	238
<i>Чепелева Т. В., Новицкий П. И.</i> Отношение к здоровому образу жизни студентов-первокурсников .....	240
<i>Шебеко Л. Л., Лемешевская И. Н.</i> Двигательная активность школьников как компонент здорового образа жизни .....	242
<i>Филиппов В. А., Орлова Н. В.</i> Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.....	245
<i>Фомченко О. Ф.</i> Физическая культура и здоровый образ жизни молодежи .....	247