

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА МОЛОДЕЖИ: АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ



Минск БГМУ 2013

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА МОЛОДЕЖИ: АКТУАЛЬНЫЕ
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

**Тезисы докладов
Международной научно-практической конференции**

г. Минск, 25–26 апреля



Минск БГМУ 2013

УДК 613.71-053.8 (043.2)
ББК 53.54
О-46

Редакционная коллегия: Е. С. Григорович (председатель), Е. И. Гудкова, Х. Х. Лавинский, В. В. Тимошенко, К. Ю. Романов, Л. А. Колосовская

Оздоровительная физическая культура молодежи : актуальные проблемы и О-46 перспективы : тезисы докладов Междунар. науч.-практ. конф. / редкол. : Е. С. Григорович [и др.]. – Минск : БГМУ, 2013. – 256 с.

ISBN 978-985-528-778-1.

Рассмотрены вопросы медико-биологических и педагогических проблем использования физических упражнений в укреплении состояния здоровья, методические подходы в коррекции здоровья студентов специального учебного отделения средствами физической культуры, формирования здорового образа жизни молодежи на современном этапе.

Предназначены для специалистов в области физической культуры и спорта.

УДК 613.71-053.8 (043.2)
ББК 53.54

ISBN 978-985-528-778-1

© Оформление. Белорусский государственный
медицинский университет, 2013

Максимук О. В., Врублевский Е. П., Врублевская Л. Г.
**ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ УПРАЖНЕНИЙ
ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь

Современный этап развития физической культуры характеризуется поиском эффективных путей решения задач укрепления и сохранения здоровья взрослого населения, что обусловлено его существенным снижением в последние годы [1].

Целью исследования является обоснование комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на организм женщин зрелого возраста, заключающегося в решении следующих задач: развитие физических способностей, коррекцию нарушений осанки, улучшение эмоционального состояния занимающихся.

Реализации этих задач способствуют несколько факторов: свойства фитбола (размер, форма, упругость), его многофункциональность (опора, предмет, утяжелитель), грамотный подбор средств (гимнастические и корригирующие упражнения) и музыкального сопровождения [2, 3]. Методика проведения занятий

по фитбол-гимнастике, предусматривает определенную последовательность решения задач, методы организации занятий, методику проведения и этапы обучения упражнениям фитбол-гимнастики.

В период 2010–2011 гг. на базе Полесского государственного университета был проведен педагогический эксперимент, в котором приняло участие 105 женщин, занимающихся в группах здоровья. Его целью было определение влияния экспериментальной методики на развитие физических способностей женщин зрелого возраста, состояние опорно-двигательного аппарата (осанка), развитие музыкально-ритмических и танцевальных способностей, и эмоциональное состояние занимающихся.

Из большого разнообразия средств фитбол-гимнастики выбраны группы упражнений, на основе которых разработана комплексная оздоровительно-развивающая программа для женщин зрелого возраста и проверена ее эффективность. Каждое занятие по фитбол-гимнастике включало в себя: упражнения общеразвивающей направленности; силовые упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп; танцевальные упражнения; корригирующие упражнения.

Экспериментальная группа занималась по разработанной программе фитбол-аэробики. Контрольная группа занималась по программе общей физической подготовки, которая включала упражнения на развитие физических способностей, упражнения под музыку. Занятия в группах проводились два раза в неделю. До и после эксперимента проводилось педагогическое тестирование.

После проведения эксперимента, как в контрольной, так и в экспериментальной группах по всем исследуемым показателям физических способностей был получен положительный эффект. Однако наиболее значимым он оказался в экспериментальной группе в показателях определяющих координационные способности, гибкость и выносливость.

Развитие музыкально-ритмических и танцевальных способностей, определялось тестом «Ай, да я!», которое выявляло умение согласовывать движения с музыкой, артистизм, грациозность и выразительность движений. Результаты анкетирования занимающихся подтверждают высокую эмоциональность занятий фитбол-аэробикой по разработанной методике. По мнению опрошенных, на это влияет танцевальная направленность занятий, свойства фитбола, музыкальное сопровождение. Анкетирование показало, что занимающимся нравятся занятия (98 %), а после занятий фитбол-аэробикой они ощущают «желание прийти снова» (52,2 %), «радость» (33,3 %), «усталость» (15,5 %), а ответ «наконец-то все закончилось» не выбрал никто из респондентов.

В начале и конце педагогического эксперимента проводился также осмотр женщин врачами учебно-медицинского центра Полесского государственного университета. Было определено, что в начале эксперимента многие занимающиеся имели диагнозы, фиксирующие нарушения осанки разной степени. К концу исследования улучшения отмечены у 31 % занимающихся в экспериментальной группе и у 18 % в контрольной.

На основании проведенного исследования можно констатировать, что занятия с использованием фитбола позволяют сопряжено решать ряд задач, связан-

ных с развитием физических способностей, формированием правильной осанки, повышением интереса к занятиям физическими упражнениями, развитием музыкально-ритмических и танцевальных способностей. Таким образом, комплексное воздействие упражнений фитбол-гимнастики позитивно влияют на физическое и эмоциональное состояние женщин зрелого возраста, формируют положительную мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Литература

1. *Руненко, С. Д.* Врачебный контроль в фитнесе: монография / С. Д. Руненко. М. : Советский спорт, 2009. 192 с.
2. *Сайкина, Е. Г.* Педагогические аспекты подготовки инструктора по фитнесу, касающиеся использования музыкального сопровождения занятий / Е. Г. Сайкина, Ю. В. Смирнова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2007. № 5 (27). С. 45–50.
3. *Сайкина, Е. Г.* Требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом / Е. Г. Сайкина, Ю. В. Смирнова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2008. № 4 (38). С. 68–71.

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

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

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

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