

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»
Представительство Национального олимпийского комитета
Республики Беларусь по Гомельской области

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

*Материалы
X Международной
научно-практической конференции*

(Гомель, 3–4 октября 2013 года)

В двух частях

Часть 1

Гомель
ГГУ им. Ф. Скорины
2013

УДК 796.011.1(082)

В сборнике представлены материалы X Международной научно-практической конференции, которые охватывают проблемы оздоровления и тренировочной деятельности в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды.

Издание состоит из двух частей. В первой части помещены материалы о физическом воспитании дошкольников, учащихся, студентов, а также о влиянии средств, методов и форм оздоровительной физической культуры на людей, 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),
С. В. Севдалев (отв. секретарь), В. А. Барков, П. В. Квашук,
В. Г. Никитушкин, С. В. Страшко, А. И. Босенко,
П. М. Прилуцкий, О. А. Ковалева, К. К. Бондаренко,
С. В. Шеренда, М. В. Коняхин, А. Е. Бондаренко,*

ISBN 978-985-439-808-2 (Ч. 1)
ISBN 978-985-439-809-9

© УО «Гомельский государственный
университет им. Ф. Скорины», 2013

В.В. Василец, Н.Н. Колесникова, канд. пед. наук, доцент,
Е.П. Врублевский, д-р. пед. наук, профессор
УО «Полесский государственный университет»

УПРАЖНЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ

В процессе физического совершенствования детей в современном дошкольном учреждении значительное место занимает физическая рекреация. Особенно высока ее

значимость в период подготовки дошкольника к поступлению в общеобразовательную школу, когда именно хорошее физическое состояние ребенка является залогом и условием его быстрой и успешной адаптации к новым условиям [2]. В данной ситуации возникает необходимость повышения двигательной активности детей путем внедрения в режим дня таких форм занятий, которые могут заинтересовать и привлечь детей, носят оздоровительную и тренирующую направленность, наиболее эффективно воздействуют на возможности организма занимающихся. Работа физкультурных кружков и секций позволяет ребенку и его родителям выбрать наиболее привлекательный вид двигательной деятельности. Обязательными условиями введения данного вида услуг в режим работы детского дошкольного учреждения являются достаточная материально – техническая база, профессиональная готовность педагога и неременный учет пожеланий дошкольников и их родителей в плане выбора вида физических упражнений [1].

К сожалению, часто руководители дошкольных учреждений, организовывая дополнительные образовательные услуги в сфере физической культуры, не анализируют предлагаемую программу занятий с точки зрения ее пользы для здоровья своих воспитанников [2].

Целью нашего исследования явилось повышение уровня физической готовности детей седьмого года жизни к поступлению в школу посредством использования упражнений танцевального характера.

Предполагалось, что систематические занятия хореографией позволят улучшить показатели двигательной подготовленности детей, посещающих старшую группу детского сада и, тем самым, повысят уровень их физической готовности к поступлению в школу.

В качестве экспериментальной группы (ЭГ) были определены дети, посещающие старшие группы детского сада (возраст детей от шести до семи лет), изъявившие желание заниматься хореографией (при этом, нами предлагалось совместное обсуждения данного вопроса детьми и родителями и принятие ими коллективного решения); в качестве контрольной (КГ) – их сверстники, не посещающие танцевальные занятия.

Заметная разница в характере и величине адаптивных реакций к физической нагрузке организма детей разного пола, а также в уровне теста PWC_{170} зарегистрирована с 10–11 лет [5], поэтому мы сочли целесообразным занятия с мальчиками и девочками проводить совместно. Как показывают исследования ученых и практика физкультурно-оздоровительной работы, положительный эффект тренировки зависит от частоты занятий. Оптимальным для детей старшего дошкольного возраста считается проведение трех – пяти организованных физкультурных занятий в неделю [4]. Исходя из этого, дети экспериментальной группы занимались физическими упражнениями четыре раза в неделю по 30 минут. Они посещали два физкультурных занятия с использованием общепринятых методик и два раза занимались хореографией по специально разработанной программе. Содержание занятий отвечало, на наш взгляд, возрастным особенностям детей исследуемого возраста и позволяло решать поставленные задачи.

Разрабатывая содержание занятий, мы руководствовались следующими положениями:

- целевая направленность занятий на обучение основам хореографии и на воспитание физических качеств, в процессе выполнения упражнений танцевального характера;
- формирование у детей на положительном эмоциональном фоне личной добровольной и осознанной активности;
- оздоровительно-профилактическая направленность занятий.

Об эффективности педагогического воздействия занятий упражнениями танцевального характера можно судить по анализу результатов физической подготовленности испытуемых.

Выполнение упражнений танцевального характера существенно повлияло на естественный ход развития двигательной подготовленности дошкольников (таблица).

Таблица – Динамика показателей физической подготовленности дошкольников за период эксперимента

Группа	Период обследования	Показатели физической подготовленности				
		Бег 10 м с хода (с)	Челночный бег 3x10 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Динамометрия	
					Правая рука (кг)	Левая рука (кг)
ЭГ	До эксперимента	2,68 ±0,04	12,48±0,15	98±0,02	6.65±0,20	5,89±0,22
	После эксперимента	2,20±0,03	10.93±0,98	114±0,2	8,32±0,20	7,44±0,20
Достоверность различий		p<0,001	p<0,001	p<0,001	p< 0,001	p< 0,001
КГ	До эксперимента	2,56±0,03	12,43±0,19	105±0,02	7,34±0,28	7,13±0,25
	После эксперимента	2,37± 0,04	11,95±0,16	111±0,02	7,76±0,24	7,43±0,26
Достоверность различий		p<0,05	p>0,05	p< 0,01	p>0,05	p>0,05
Достоверность различий ЭГ - КГ		p<0,001	p<0,001	p<0,05	p< 0,05	p>0,05

В экспериментальной группе у детей седьмого года жизни достоверно улучшились результаты в упражнении на быстроту (10 м с хода) – с 2,68 сек до 2,20 с (на 18,1 %) (p<0,001) и в показателях скоростно-силовых качеств – с 98 см до 114 см (на 16,3 %) (p<0,001).

Сила мышц кисти правой руки возросла на 25,1 % (p<0,001). До эксперимента она равнялась 6,65 кг, после эксперимента составила 8,32 кг. Показатели динамометрии кисти левой руки увеличились с 5,89 кг до 7,44 кг т. е. на 26,3 % (p<0,001).

В челночном беге также отмечены существенные положительные изменения результатов: с 12,48 с до 10,93 с (p<0,001). После занятий по экспериментальной программе дети стали выполнять это упражнение на 1,55 с быстрее.

В контрольной группе выявлены не значительные улучшения в показателях быстроты (10 м с хода) с 2,56 с до 2,37 с (p<0,05) и скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) с 105 см до 111 см (p<0,01).

Изменение результатов силы мышц кисти и координационных способностей статистически недостоверно.

При сравнении, в конце экспериментального периода, показателей физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах, нами установлено, что у детей, занимавшихся с использованием экспериментальных комплексов физических упражнений, сдвиги в уровне развития всех исследуемых двигательных качеств существенно выше (p<0,05 - p<0,001)

Следовательно, предложенные нами занятия хореографией, применение которых позволило значительно улучшить уровень физической готовности дошкольников к обучению в школе, без сомнения являются эффективными и могут быть использованы при проведении физкультурных занятий в детских дошкольных учреждениях.

Литература

1. Лисицкая, Т.С. Принципы оздоровительной тренировки / Т.С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 11. – С. 6–14.
2. Матвеев, С.В. Оздоровление детей в детских дошкольных учреждениях средствами физического воспитания: Метод, рекомендации / С.В. Матвеев, С.А. Черпаченко, Г.Н. Парамонова. – СПб.: Изд-во ГПМА, 2000. – 44 с.
3. Мей, В.П. Азбука классического танца: учебники для вузов / В.П. Мей, Н.П. Базарова. – СПб.: «Лань», 2006. – 240 с.
4. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 256 с.
5. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие / Э.Я. Степаненкова. – М.: «Академия», 2001. – 368 с.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ, УЧАЩИХСЯ, СТУДЕНТОВ И ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ, ПРОЖИВАЮЩИХ В РАЗЛИЧНЫХ ЭКОСРЕДАХ

Приветственное слово.....	3
Asienkiewicz R. Somatotypical diversity of Physical Education students at the University of Zielona Gyra.....	4
Ажиппо А.Ю., Подригало Л.В. Оптимизация подготовки специалистов по физической культуре и спорту в связи с особенностями здоровья населения Украины.....	6
Акопян Е.С., Давтян Р.Б., Мартиросян А. Двигательная подготовленность школьников 5-9 классов сельских районов Республики Армения.....	9
Башура Е.И., Даниленко О.С., Тозик О.В. Влияние степ-аэробики на физическое состояние женщин 20–30 лет.....	11
Битус И.П., Телюк В.В., Канавалова Е.Е. Влияние оздоровительной физической культуры на состояние организма человека разного возраста.....	13
Борисок А.А. Мониторинг уровня физической подготовленности студентов.....	15
Босенко А.И., Витрук Ю.С., Клименко Е.В. Новые возможности оценки функциональных резервов юных спортсменов.....	17
Босенко А.И., Кузнецова А.А. Адаптация центральной нервной системы студенток-спортсменок к возмущению геомагнитного поля земли.....	19
Бризинский Г.З., Соловцов В.В. Особенности применения физических упражнений оздоровительной направленности в утреннее время.....	22
Буцько А.В., Грушник А.В. Формирование духовно-нравственной культуры у студентов в процессе физического воспитания.....	24
Буцько А.В., Цыркунова А.В. Формирование профессиональных компетенций будущих культурологов-менеджеров средствами физической культуры.....	26
Бульбенова О.Н., Стебаков А.И., Туркина Е.А. Физическое состояние студентов факультета психологии по исходным данным мониторинга 2012–2013 учебного года ...	29
Бурнос М.А., Дулькина Г.И., Тростинецкая Н.Г. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.....	31
Бусел Т.А., Ковалева О.Н. Оздоровительное воздействие аэробных упражнений на занятиях со студентками основного отделения.....	32
Бусел Т.А., Морозова Л.М. Применение танцевальной аэробики на занятиях по физическому воспитанию.....	35
Василец В.В., Колесникова Н.Н., Врублевский Е.П. Упражнения танцевального характера как средство повышения физической готовности детей 6–7 лет к обучению в школе.....	36
Волчок О.В., Сониная Н.В. К вопросу о физическом воспитании ребенка в семье.....	39
Гаркуша С.В. Аддиктивна поведінка як основний чинник відхилення від культури здоров'язбереження.....	40
Герасевич А.Н., Кохович Е.И., Щеновский Ю.И. Характеристика морфофункционального состояния организма дошкольников г. Бреста.....	43
Геркусов А.С., Зиновенко К.А., Зацепин А.В. Методика занятий оздоровительным бегом с учащимися старшего школьного возраста.....	46
Глазько А.Б., Глазько Т.А. Методические основы повышения физической работоспособности студенческой молодежи средствами плавания.....	48
Горлова С.Н., Савочкина А.С. Донозологическое состояние организма студенток, проживающих в различных экологических регионах России.....	50
Губа В.П. Новое в определении развития специальной одаренности у детей различного возраста.....	52

Губа Д.В. Интегральный подход при развитии специальных физических качеств у юных спортсменов	55
Гусинец Е.В., Волочко А.В. Методика повышения оздоровительной эффективности занятий по плаванию на уроках по физической культуре и здоровью с детьми среднего школьного возраста.....	58
Даниленко О.С., Захарова М.Н., Тозик О.В. Влияние физического воспитания на формирование здорового образа жизни в молодежной среде.....	60
Дедулевич М.Н. Здоровье как одна из профессиональных компетенций педагога дошкольного учреждения.....	62
Долинский Б.Т. Осведомленность будущих учителей начальных классов в спортивно-игровой деятельности.....	64
Зацепин А.В., Зиновенко К.А., Соколов Ю.И. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности первокурсников факультета физической культуры	67
Зинченко Н.А. Особенности формирования осанки школьников 11–13 лет средствами физической культуры.....	69
Зинченко Н.А., Яскевец С.Н. Физическая культура, как средство предупреждения и преодоления отклонений в поведении подростков	71
Золотухина Т.В. Гаврилович Н.Н. Формирование эстетическо-оздоровительной направленности в физическом воспитании.....	73
Казаручик Г.Н. Экологические аспекты здоровьесберегающей деятельности в учреждении дошкольного образования.....	75
Калачев В.В., Хурбатов С.С., Морозова Л.М. Влияние дополнительных самостоятельных занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья.....	78
Карван А.В., Толкунов А.В. К вопросу о формировании физической культуры личности студента.....	80
Качур Д.А., Науменко О.А., Торба Т.Ф. Физическая подготовка студентов в техническом вузе на основе игровых методов обучения.....	82
Кветинский С.С., Бардюков Н.П., Кабыш А.А. Развитие двигательной активности у учащихся.....	84
Ключников А.В., Нарскин Г.И. К вопросу о программировании учебного процесса по физической культуре курсантов инженерных институтов МЧС.....	85
Ковалев Д.А., Захарченко О.А. Физическое воспитание различных слоев населения.....	87
Колокольцев М.М. Конституциональная характеристика девушек-студенток 17–20 лет, проживающих в условиях Прибайкалья.....	89
Конопацкий В.А., Метлушко В.И. С единоборства в системе физического воспитания студентов.....	92
Коняхин М.В., Шваева А.Д. Совершенствование методики пульсометрии на занятиях физической культурой.....	94
Кравченко А.А., Мендубаева С.Ю. Физическое воспитание студентов факультета экономики и права.....	96
Кривошей Н.Н., Лапицкая Л.А. Уровень физической подготовленности дошкольников .	98
Кришталь С.А., Усаченок О.А., Фомин А.В. Анализ физической подготовки студентов специальностей инженер-технолог и горный инженер	100
Кузенёк Н.Г., Яцков С.А. Влияние занятий гиревым спортом на физическое развитие студентов	102
Кузнецова Е.С. Подвижные игры различной интенсивности на уроках физической культуры в начальной школе.....	104
Кузнецова Е.С. Игровой, соревновательный и наглядный методы обучения на уроках физической культуры.....	106
Кузьмина Л.И., Гурина И.С. Факторная структура координационных способностей воспитанников кадетских училищ 15–16 лет	108

Кукель А.А., Круталевич О.П., Желнерович В.Г. К вопросу о физической рекреации студентов	111
Купчинов Р.И. Воспитание потребности быть психофизически и нравственно здоровым .	113
Курако А.А., Антонова Е.А., Курако М.А. Некоторые подходы в повышении качества образования по дисциплине «Гимнастика и методика преподавания».....	116
Лисаевич Е.П., Конон А.И. Оценка мотивационных аспектов занятий физической культурой у старшеклассниц.....	117
Логвина Т.Ю. Индивидуализация физической нагрузки у детей в процессе занятий физическими упражнениями.....	120
Мartiнович С.В., Морозова Л.М., Головнева Г.С. Оценка уровня физической подготовленности студентов-первокурсников.....	123
Микитчук Н.А. Применение коэффициента усвоения учебного материала при обучении волейболу будущих учителей физической культуры.....	125
Микитчук Н.А., Храмов В.В., Дудко Е.А. Методика количественной оценки уровня владения техникой волейбола студентами факультета физической культуры	126
Молочко Е.А, Тихонова В.И., Соловьёва Н.Г. К вопросу о современных проблемах в структуре формирования физической культуры.....	129
Наскалов В.М. Экологический подход к физическому воспитанию студентов вузов.....	132
Новик Г.В., Мазепа С.В. Оценка уровня физической работоспособности студенток ГГМУ с использованием пробы Руфье.....	134
Новик Г.В., Хорошко С.А. Состояние здоровья студентов Гомельского государственного медицинского университета.....	136
Новицкая В.И., Коледа В.А. Системный подход к оценке качества преподавания дисциплины «Физическая культура».....	139
Орлова Н.В., Крыловский О.В. Использование средств атлетической гимнастики в условиях учебного процесса по физическому воспитанию в вузах	142
Осипенко Е.В., Герасимов И.Г. Некоторые подходы к организации и проведению мониторинга функционального состояния школьников и студентов в процессе физического воспитания.....	145
Осипенко Е.В., Севдалев С.В. Технология физкультурно-оздоровительных занятий с младшими школьниками в группах продленного дня.....	147
Осипчик Н.И. Использование компьютерных технологий для оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию.....	150
Осянин В.Н., Кошман В.В. Повышение эффективности физической подготовки школьников средствами спортивной борьбы.....	152
Пирогова И.Г., Сахарчук Т.И. Организация физкультурно-оздоровительных занятий для сотрудников вуза.....	153
Поболь В.З., Городилин С.К., Шишко Р.В. К вопросу организации физической подготовки юношей кадетских классов, поступающих в заведения военного профиля ..	155
Сетько Е.В., Минько Л.И., Даник Н.Д. Установка на здоровый образ жизни студенток БГЭУ как условие здоровой жизнедеятельности	158
Сманцер Н.И., Герасимчик М.С., Ковель С.Г. Самооценка студентов при занятиях фитнесом	160
Смольский С.М., Сони́на Н.В. Совершенствование процесса физического воспитания в высших учебных заведениях	162
Соловцов В.В., Юрцевич А.Ю., Бризинский Г.З. Эстрадные танцы в системе физического воспитания и оздоровления учащихся	165
Старовойтова Ю.В., Аношко С.Г., Мартинчик А.С. Здоровый стиль жизни, обеспечение здоровья и самооценка своего состояния в различных экосредах.....	167
Тёлкин Ю.Н. О задачах образовательного процесса студентов подготовительного учебного отделения.....	168

Ткачева Т.В., Кадач О.В. Личностно-ориентированный подход на специализации «Силовая подготовка» в системе физического воспитания студентов вузов Красноярск	171
Торба Т.Ф., Демиденко М.Г., Козырь В.Д. Особенности прикладной физической подготовки будущих экономистов в техническом вузе.....	173
Фомченко О.Ф. Особенности проведения дней здоровья, спорта и туризма в школе ...	174
Химаков В.В., Селиверстова Н.В. Двигательная активность в жизни студенческой молодежи.....	177
Царун В.В., Назаренко И.А. Организация досуговой деятельности студентов.....	179
Черкас С.В. Развитие физкультурного образования в Беларуси	181
Шонина Т.А. Мини-теннис в учебном процессе.....	183
Янович Ю.А. Эффективность физического воспитания студентов в секции черлидинга ..	184

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

Бахур М.В., Врублевская Л.Г. Использование физических упражнений при лечении переломов костей верхней конечности	187
Володкович С.Л., Ярчак Е.Н. Самостоятельные занятия физической культурой студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья	189
Ворочай Т.А., Кожедуб М.С. Факторы риска заболевания анорексией у девушек-студенток	191
Герасевич А.Н., Шитов Л.А., Румак И.С. Сравнительные аспекты состояния сердечно-сосудистой системы школьников в контексте здоровьесбережения	194
Глазко Т.А., Глазко А.Б., Суша З.Н. Самостоятельные занятия студентов специальных медицинских групп в учебном процессе физического воспитания	197
Зайцева О.В., Брановицкая А.А., Сидоренко В.М. Влияние оздоровительной физической культуры на здоровье инвалидов.....	199
Зыкун Ж.А., Юрошкевич Е.В. Влияние изометрических упражнений на физиологическое формирование свода стопы у студентов группы ЛФК	201
Камыш Н.М., Александрова С.В., Климович Ж.Е. Влияние занятий физической культурой и спортом на уровень физического развития студентов специальных групп .	203
Ковалев Д.А., Усик А.В. Влияние средств оздоровительной физической культуры на людей, с отклонениями в состоянии здоровья	205
Ковалева О.А., Долготелес Т.В. Изменчивость массы тела под влиянием физической нагрузки	207
Кононова Н.Ф., Мойсеенко С.С. Физическая реабилитация при сколиозе.....	210
Котовенко С.В. Влияние регулярных физических нагрузок на показатели гемодинамики у студенческой молодежи.....	211
Купчинов Р.И., Михаленя В.М. Двадцатипятилетняя динамика функциональной подготовленности студенток.....	214
Маркевич О.П., Медведев В.А. Физическое воспитание студенток, имеющих отклонения в состоянии здоровья с оздоровительной направленностью.....	216
Мороз И.В., Фидирко М.А. Формирование профессиональной компетентности будущих юристов.....	219
Незгодинская В.В. Исследование влияния фитнес программ силовой направленности на коррекцию фигуры студенток вузов	221
Никитушкин В.Г., Разинов Ю.И. Методика проведения занятий физической культурой со школьницами младших классов подготовительной медицинской группы.	223

Орлова Н.В., Козлова Н.И. Методика применения оздоровительного плавания при структурно-функциональных нарушениях позвоночника.....	226
Пунтус В.А., Бондаренко А.Е., Бондаренко К.К. Оздоровительное влияние физических упражнений на состояние здоровья студенток с патологией почек	229
Савко Э.И. Приобщение студентов специального учебного отделения к приобретению теоретических знаний и практических навыков.....	231
Свитин В.Ф., Шалота О.А., Иванов А.В. Методические особенности применения силовых упражнений на начальном этапе занятий студентов в группах СМО	234
Силяева Т.С. Аспекты адаптации в оздоровительной физической культуре	237
Старавойтова Ю.В., Аношко В.Г., Тетерук Е.А. Совершенствование подготовки студентов специального учебного отделения на основе анализа работы в период с 2008 года по 2012 год	239
Толстикова В.А., Кадач О.В., Кузьмин В.А. Актуальные факторы здорового образа жизни	240
Филатова Н.В. Влияние средств, методов и форм оздоровительной физической культуры на людей разного возраста.....	242
Хонякова Т.В., Хоняков А.Н., Левоневская А.А. Плавание и занятия в воде, как одна из форм контролируемой самостоятельной работы на специальном учебном отделении.....	244
Христовая Т.Е. Комплексное использование средств физической культуры в реабилитации детей со сколиозом.....	246
Чернооккая Е.В., Борсук Н.А. Особенности построения учебных занятий по физической культуре со студентами, имеющими заболевание сколиоз	248
Чернявская Е.А. Индивидуальная работа со студентами-инвалидами как средство формирования здорового образа жизни.....	250