

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Мозырский государственный педагогический университет
имени И. П. Шамякина»

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Материалы V Международной
научно-практической конференции

Мозырь, 9–11 октября 2014 г.

Мозырь
МГПУ им. И. П. Шамякина
2014

УДК 796
ББК 75
А43

Редакционная коллегия:

С. М. Блоцкий, кандидат педагогических наук (ответственный редактор);
П. В. Квашук, доктор педагогических наук, профессор;
Н. В. Зайцева, доктор педагогических наук, профессор;
Е. А. Масловский, доктор педагогических наук, профессор;
И. М. Масло, кандидат педагогических наук, доцент;
В. А. Черенко, кандидат педагогических наук;
В. А. Горовой, старший преподаватель

Печатается согласно плану научно-практических мероприятий
Министерства образования Республики Беларусь
и приказу по университету № 958 от 01.10.2014 г.

Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы
А43 V Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 9–11 окт. 2014 г. / УО МГПУ
им. И. П. Шамякина ; редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь, 2014. –
237 с.
ISBN 978-985-477-524-1.

В сборнике представлены материалы конференции, отражающие результаты научных исследований
в области физической культуры, спорта и туризма.
Адресуется научным работникам, преподавателям, методистам по физическому воспитанию, студентам.
Материалы публикуются в авторской редакции.

УДК 796
ББК 75

ISBN 978-985-477-524-1

© УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2014

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ШЕЙПИНГОМ С ЖЕНЩИНАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

А.А. Скидан, Е.П. Врублевский

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

Введение. В настоящее время появился целый ряд современных физкультурно-оздоровительных систем, которыми занимаются преимущественно женщины. Особую популярность среди женщин зрелого возраста приобретает система «шейпинг» – целенаправленная тренировка отдельных мышечных групп, которая дает возможность каждой женщине исправить недостатки фигуры во всех областях, снизить вес, улучшить осанку и, конечно, приобрести красоту тела, к которой так стремятся современные женщины любого возраста [1, 2].

Педагогический эксперимент преследовал **цель** определения степени эффективности оздоровительной методики шейпинг для коррекции фигуры и укрепления здоровья женщин зрелого возраста и проводился в течение шести месяцев на базе Гомельского физкультурно-оздоровительного центра.

Методика и организация. В эксперименте приняли участие 40 женщин, из них 19 в возрасте от 21–35 лет и 21 человек – 36–55 лет. В ходе педагогического эксперимента все женщины 2 раза в неделю по 60 минут занимались по программе шейпинг-классик. Особенность проведения занятий в группах заключалась в применении с определенной последовательностью воздействия специально разработанных комплексов физических упражнений, способствующих целенаправленному изменению и коррекции форм тела женщин.

Результаты исследования и их обсуждение. Перед началом эксперимента все женщины исследуемых групп, относительно своего роста, имели превышение массы тела по сравнению с нормативными, и чем старше женщины, тем больше наблюдалось превышение: в группе 21–35 лет оно составило, в среднем, 3 кг, в группе 36–55 лет – 9 кг.

Анализ полученных перед началом эксперимента средних показателей процентного содержания жира показал, что между разными группами женщин зрелого возраста наблюдаются достоверные ($p < 0,05$) различия: чем старше женщины, тем выше у них процентное содержание жира. Установлено, что с возрастом происходит увеличение жировой массы, особенно явное после 35 лет, вследствие

снижения двигательной активности и гормональной перестройки ($p < 0,05$). В частности, перед экспериментом в группе 21–35 лет исследуемый показатель составил $30,2 \pm 3,3$ %, в 36–55 лет содержание жира на уровне $37,9 \pm 4,6$ %.

Данные обхватных размеров тела перед началом эксперимента в группе женщин 21–35 лет составили: (талия – $83,06 \pm 1,47$ см; ягодицы – $94,00 \pm 1,01$ см), и женщин 36–55 лет (талия – $87,5 \pm 1,1$ см; ягодицы – $110,0 \pm 2,0$ см).

Наиболее наглядным для женщин показателем коррекции фигуры является изменение толщины и распределения жировых складок на отдельных участках тела. Так, перед началом эксперимента в группе женщин 21–35 лет самая крупная складка располагалась на бедре ($26,4 \pm 0,2$ мм), затем на туловище сбоку ($22,1 \pm 0,4$ мм), на животе ($20,3 \pm 0,8$ мм) и на плече ($17,6 \pm 0,4$ мм) (см. табл. 2). Такая же последовательность определяется и у женщин 36–55 лет: на бедре ($30,2 \pm 0,6$ мм), на туловище сбоку ($28,3 \pm 0,3$ мм), на животе ($25,0 \pm 0,4$ мм) и на плече ($21,3 \pm 0,4$ мм). При этом необходимо отметить, что с возрастом толщина складок достоверно ($p < 0,05$) больше на всех исследуемых участках тела женщин.

В ходе шести месяцев занятий во всех возрастных группах наблюдается снижение показателя массы тела: в группе женщин 21–35 лет до $59,0 \pm 7,1$ кг, в группе 36–55 лет до $66,3 \pm 10,1$ кг. Тем не менее, это снижение пока не достигает достоверных различий, по сравнению с показателями массы тела перед экспериментом. Выявленные изменения могут характеризоваться как тенденция к снижению исследуемого показателя.

Измерение жирового компонента показало, что во всех исследуемых группах процентное содержание жира стало меньше, однако наблюдаемое снижение также не носит достоверного характера ни в одной возрастной группе, поэтому в данном случае мы можем говорить лишь о тенденции к уменьшению данного показателя. Так, у женщин 21–35 лет жировой компонент снизился с $30,2 \pm 3,3$ % до $27,8 \pm 3,8$ %, у женщин 36–55 лет с $37,9 \pm 4,6$ % до $34,5 \pm 4,2$ % ($p > 0,05$).

А вот обхватные размеры талии у женщин всех возрастных групп характеризуются в основном достоверным снижением. Так, в группе 21–35 лет обхват талии уменьшился в среднем на 5,14 см, у женщин 36–55 лет на 7,74 см ($p < 0,05$). Объем ягодиц в группе женщин 21–35 лет снизился незначительно (на 0,61 см) и не достигает статистически достоверных различий ($p > 0,05$); в возрастной группе 36–55 лет на 6,54 см ($p < 0,05$).

Полученные результаты измерения толщины кожных складок свидетельствуют, что у женщин всех возрастных групп произошло достоверное изменение всех исследуемых частей тела. Так, в группе женщин 21–35 лет складка бедра уменьшилась на 5,6 мм ($p < 0,05$), кожная складка сбоку на туловище на 6,4 мм ($p < 0,05$), складка на животе на 4,1 мм ($p < 0,05$), а на плече на 3,3 мм ($p < 0,05$). В группе женщин 36–55 лет кожная складка на бедре уменьшилась в среднем, на 6,1 мм ($p < 0,05$), складка сбоку на туловище на 3,7 мм ($p < 0,05$), а на животе и на плече, соответственно на 4,4 мм и 3,6 мм ($p < 0,05$). При этом следует отметить, что у женщин в возрасте 36–55 лет величина кожных складок в конце эксперимента по-прежнему больше, чем в группе женщин 21–35 лет.

Таким образом, предложенная нами оздоровительная методика шейпинга позволила всем женщинам скорректировать показатели своего тела.

По окончании педагогического эксперимента отмечено также достоверное отличие в исследуемом показателе функционального состояния женщин, в сравнении с исходными данными ($p < 0,05$). Так, в группе женщин 21–35 лет средние показатели ЧСС составили $72,3 \pm 2,8$ уд/мин, в группе женщин в возрасте 36–55 лет $82,9 \pm 1,4$ уд/мин. Сравнение этого показателя с исходным показывает, что во всех возрастных группах средний показатель ЧСС стал меньше. Так, в первой группе зрелого возраста ЧСС уменьшилось на 3,9 уд/мин, а в группе женщин второй – на 3,3 уд/мин.

За время занятий также наблюдается снижение артериального давления: в первой возрастной группе женщин в среднем, систолическое давление снизилось со $117,06 \pm 3,51$ мм рт. ст. до $113,53 \pm 2,45$ мм рт. ст. ($p > 0,05$), диастолическое со $73,82 \pm 2,21$ мм рт. ст. до $70,29 \pm 1,57$ мм рт. ст. ($p > 0,05$). Во второй возрастной группе женщин в среднем систолическое давление понизилось со $125,9 \pm 4,06$ мм рт. ст. до $118,1 \pm 2,72$ мм рт. ст. ($p > 0,05$), а диастолическое со $80,0 \pm 2,08$ мм рт. ст. до $75,16 \pm 2,19$ мм рт. ст. ($p > 0,05$).

Динамика функциональных показателей указывает на положительный оздоровительный эффект, полученный в течение шести месяцев занятий по индивидуализированной методике шейпинг.

Выводы. В результате исследования выявлена эффективность влияния оздоровительных занятий шейпингом на показатели массы тела, обхватных размеров, процентное содержание жира. Установлено, что шейпинг является эффективным способом воздействия на коррекцию телосложения женщин разного зрелого возраста.

Также на основании проведенного анализа данных, полученных в результате экспериментального исследования, можно констатировать, что занятия шейпингом по предложенной методике способствовали не только улучшению показателей физического развития, но и функционального состояния женщин разного зрелого возраста.

Литература

1. Гуськов, С. И. Новые виды физической активности женщин – влияние времени [Текст] / С. И. Гуськов, Е. И. Дегтярева // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 2 – С. 52.
2. Лось, Е.Е. Шейпинг: организация самостоятельных занятий [Текст] / Е.Е. Лось, Т.А. Глазко. – Минск, 2013. – 50 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Блоцкий С.М. Современное состояние и перспективы развития физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в УО МГПУ им. И. П. Шамякина3

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Белова Т.Ч., Тонкоблатова И.В. Роль занятий по волейболу в формировании здорового образа жизни студентов	5
Беспутчик В.Г., Ярмолюк В.А. Интеграция умственной и физической деятельности младших школьников средствами игровой аэробики	6
Бобренко І. В. До проблеми розвитку просторового орієнтування старших дошкільників з розумовою відсталістю засобами фізичного виховання.....	8
Брускова И.В., Еремова Н.Г. Распределение времени в режиме дня студентов спортивного факультета педагогического вуза....	9
Брускова И.В., Еремова Н.Г. Организация рационального питания как один из компонентов здорового образа жизни учащейся молодежи	10
Буцько А.В. Валеологическая грамотность как предпосылка формирования здорового образа жизни	11
Глазько Т.А., Глазько А.Б., Лепешинская И.А., Суша З.Н. Здоровьеориентированная подготовка студентов педагогических специальностей.....	13
Гонестова В.К. Сравнительная характеристика состояния регуляции системы кровообращения паралимпийцев с глубокими нарушениями зрения циклических и ациклических видов спорта	15
Горовой В.А. Фридайвинг как форма физической рекреации.....	17
Дегтярева Е.И., Дойняк Ю.П., Зинкевич О.В. Оценка адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы у детей и подростков Гомельского региона	18
Досин Ю.М., Ягур В.Е., Игонина Е.Н. Опорный аппарат и здоровье (проблемы физического воспитания)	20
Жадько Д.Д., Курбанов Д.И., Олешкевич Р.П. Физическая активность и распространенность вредных привычек у студентов Гродненского государственного медицинского университета	22
Зайцева Н.В., Черкас С.В. Роль физкультурного образования в жизни белорусского общества	23
Зайцева Н.В., Глазырина Л.Д. Взаимосвязь умственного и физического воспитания детей до школы в контексте педагогических идей Е.А. Аркина	25
Игонина Е.Н. Роль природного фактора в оздоровлении студенческой молодежи	26

Каулина Е.М. Использование подвижных игр (как средства адаптивной физической культуры) в реабилитации детей с отклонениями в состоянии здоровья	28
Клинов В.В., Коледа В.А. Основные подходы к изучению культуры здорового образа жизни.....	29
Клинов В.В., Серков А.В. Культура здорового образа жизни как важный фактор в достижении спортивных результатов.....	32
Клинова И.В., Щур С.Н. Теоретические основы культуры досуга старшеклассников	33
Кожедуб М.С., Нарский Г.И. , Мельников С.В. Роль фитнеса в укреплении здоровья женщин среднего возраста.....	35
Кожедуб М.С., Ворочай Т.А. Уровень потребностей и отношение женщин среднего возраста к занятиям ОФК	37
Кошман М.Г. Научно-теоретические основы технологии игрового проектирования в профессиональном физкультурном образовании	38
Куликов В.М., Тимофеев А.А. Особенности формирования потребности студентов в занятиях физической культурой и спортом	40
Масло М.И., Масло И.М., Чумак А.П. Значение подвижных игр в системе физического воспитания и спорта.....	41
Подило И.А. Повышение мотивации молодежи к занятиям физической культурой и спортом	42
Скидан А.А., Врублевский Е.П. Оценка эффективности оздоровительных занятий шейпингом с женщинами зрелого возраста	44
Соколов В.А., Аль-БшениФатхи Али Влияние спортивной активности и массажа на улучшение функционального состояния больных.....	46
Стародубцев А.В., Старыгин С.С., Старыгин В.С. Воспитание культуры здорового образа жизни студентов	47
Титова Е.М. Особенности адаптации биоэлектрической активности миокарда к тренировочным нагрузкам у спортсменов с глубокими нарушениями зрения в зависимости от специализации в годичном цикле подготовки.....	48
Федорюк О.В., Попель С.Л. Рекреаційно-оздоровча активність та морфо-функціональні показники організму людей 55–65 років	51
Харазян Л.Г. Развитие двигательной способности стопы и голени у детей 6–10 лет с нарушениями зрения	52
Черкас С.В. Влияние религиозных взглядов на становление физкультурного образования Белорусского Полесья в XVIII–XIX века	54

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ, СТУДЕНТОВ И ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Афонько О.М. Менеджмент качества образования студентов по дисциплине «Физическая культура»	56
Афонько О.М. Индивидуально-дифференцированный подход в практике решения задач учебной программы по предмету «Физическая культура и здоровье»	58
Барков В.А., Бондарович Е.В. Инновационные процессы в физическом воспитании	59
Блоцкая Ю.В., Роговик Р.М., Мурашко А.Н. Изучение отношения к занятиям физической культурой и спортом у студентов непрофильных специальностей (на примере филологического факультета) в УО МГПУ им. И.П. Шамякина	60
Борисова М.М. Фрисби в процессе обучения метанию старших дошкольников	61
Борисок А.А., Дранец В.Ф., Сырцова Я.В. Повышение двигательной активности на уроках физической культуры и здоровья у младших школьников	63
Борисок А.А., Гаранина Е.А. Формы взаимодействия дошкольных учреждений с семьей по формированию потребности воспитанников в здоровом образе жизни	65
Босенко А.І., Дишель Г.О., Зеніна Н.М., Садовник О.О. Вікова динаміка функціональних можливостей школярок в період від 7 до 16 років	66
Букас И.А. Мониторинг физического состояния студенток специального учебного отделения факультета иностранных языков	68
Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика как направление детского фитнеса	70
Горовой В.А., Блоцкий С.М., Фурманов А.Г. Влияние идеомоторной тренировки на качество выполнения гимнастических упражнений студентами факультета физической культуры	71
Григоревич В.В., Васько Н.Н., Городилин С.К. Роль музеев спорта в олимпийском образовании школьников	74
Григоревич И.В., Кукель А.А., Круталевич О.П., Туркина Е.А., Федорова Н.Г., Шишкина З.А. Оценка факторов учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе	75
Губжоков З.Б. Физическое воспитание дошкольников в процессе занятий каратэ-до	77
Дойняк Ю.П., Дегтярева Е.И., Масловский Е.А., Ярошевич В.Г. Формирование уровня физического здоровья студенток педагогических специальностей	78
Долинский Б.Т., Писаренко Г.С., Садовник Е.О. Воспитание навыков здорового образа жизни у младших школьников	80

Драпов О.А., Юраго О.Л. Особенности методики формирования навыков преодоления препятствий у курсантов на занятиях физической культуры.....	82
Зайцева О.В., Абрамович П.А. Физическое воспитание школьников с ослабленным здоровьем	84
Заколюдная Е.Е. Умение сделать верный выбор спортсменом-студентом в духовно-нравственной дилемме.....	85
Зданевич А.А., Шукевич Л.В. Уровень развития точностных двигательных действий метательного характера детей школьного возраста	87
Игнатович Д.А., Мойсеенко Г.Н., Желнерович В.Г. Воспитание морально-волевых качеств у студентов, занимающихся волейболом.....	89
Квятковская Н.А., Демидович Н.Г., Казакова Л.В. Сравнительный анализ хронических заболеваний студентов 1–4 курсов БНТУ	90
Ключников А.В., Нарский А.Г. Эффективная методика организации и управления физическим воспитанием курсантов инженерных институтов МЧС Республики Беларусь	91
Конопацкий В.А., Метлушко В.И. Особенности развития координационных способностей детей 12–13 лет	92
Кошман М.Г., Осянин В.Н., Кошман В.В. Методология проективного образования в физкультурном пространстве.....	94
Кришгаль С.А., Усаченок О.А., Фомин А.В., Красько Н.Т. Анализ физической подготовки студентов специальностей инженер-технолог и горный инженер	96
Кукель А.А., Круталевич О.П., Григоревич И.В., Хорошилова Т.В. Мониторинг удовлетворенности потребителей качеством преподавания дисциплины «Физическая культура»	97
Куликов В.М. Современные информационные технологии управления кафедрой физического воспитания.....	98
Купчинов Р.И. Психофизическое образование	99
Логвина Т.Ю. Подготовка специалистов на кафедре физического воспитания дошкольников в Белорусском государственном университете физической культуры для работы в системе образования.....	101
Максименя И.Ю. Особенности воспитания ловкости у детей дошкольного и младшего школьного возраста на занятиях по дополнительному образованию «Скалолазание»	102
Малахов С.В., Балабан А.П., Поляков Г.В. Компоненты технологии обучения плаванию на основе принципа энтропии	104
Молочко Е.А., Соловьёва Н.Г. Развитие физических качеств методом биомеханической стимуляции	106
Нарский Г.И., Володкович С.Л., Ярчак Е.Н. Использование упражнений из гимнастики пилатес на занятиях по физической культуре со студентками, имеющими отклонения в состоянии здоровья	107

Нарскина С.Н. Об организации спортивно-массового мероприятия «по следам олимпиады», посвященного зимним олимпийским играм-2014 в г. Сочи	109
Никитушкин В.Г., Разинов Ю.И. Физическое развитие и состояние свода стопы детей первого детства	110
Ничипорко Н.Н., Величко Е.Б. Использование модульной технологии при формировании интереса к занятиям физическим воспитанием на основе аэробики	112
Ольха В.И., Барановский В.Н., Федорович В.К. Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста.....	114
Орлик Н.А., Босенко А.И., Клименко Е.В. Особенности оценки физической работоспособности девушек 17–20 лет в овариально-менструальном цикле	115
Осянин В.Н., Кошман В.В. Игровой метод в процессе физического воспитания подростков.....	117
Пасичниченко В.А. О совершенствовании учебного процесса по предмету «Физическая культура и здоровье»	118
Пасичниченко В.А. О влиянии оздоровительных физических упражнений на функции организма	120
Петруковіч Н.П., Урублеўскі Я.П. Фарміраванне рацыянальнай рухальнай актыўнасці дзяцей дашкольнага веку ў сям’і ў беларускай народнай педагогіцы.....	122
Приступа Н.И., Голенко А.С., Шаров А.В. Контроль спортивно-технической подготовленности студентов факультета физического воспитания в процессе изучения предмета «Легкая атлетика и методика преподавания»	123
Разинов Ю.И. Влияние средств физической культуры на состояние свода стопы детей первого детства	126
Резвицкая Л.В., Данилевич Н.В., Азарова Е.А. О некоторых психологических аспектах при обучении плаванию детей дошкольного возраста... ..	128
Сацук А.С., Широканова Л.И. Построение двигательного навыка по концепции Н.А. Бернштейна	130
Собянин Ф.И., Нестерова Т.Н., Истомина С.Я., Золотова Т.Н., Дубинина Н.Н., Дорофеева Л.Г., Богачева Е.А., Никифоров А.А. Новая спортивная игра «Яджент» – ценное педагогическое средство для учащейся молодежи....	133
Старченко В.Н. Классификация профессиональных умений педагога.....	135
Старьгин В.С., Старьгина Г.П. Организация занятий в вузе по видам спорта	137
Таргоня А.Г., Мишота С.Ф. Особенности усвоения программного материала по спортивным играм в 10-х классах лицея.....	138
Тимофеев А.А., Куликов В.М. Основополагающие критерии управления физическим воспитанием студентов	138