

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

МОЛОДАЯ СПОРТИВНАЯ НАУКА БЕЛАРУСИ

Материалы Международной научно-практической конференции

Минск, 8–10 апреля 2014 г.

В трех частях

Часть 2

Минск
БГУФК
2014

УДК796:001(063)
ББК 7А
М75

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом БГУФК

Редакционная коллегия:

д-р пед. наук, проф. *Т. Д. Полякова* (главный редактор);
д-р пед. наук, проф. *Т. П. Юшкевич* (заместитель главного редактора);
д-р филос. наук, доц. *Т. Н. Буйко*; д-р пед. наук, проф. *Е. И. Иванченко*;
д-р пед. наук, проф. *М. Е. Кобринский*; д-р пед. наук, проф. *А. Г. Фурманов*;
д-р пед. наук, проф. *А. М. Шахлай*

Молодая спортивная наука Беларуси : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–10 апр. 2014 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2014. – Ч. 2. – 302 с.
ISBN 978-985-7076-48-2 (ч. 2).
ISBN 978-985-7076-46-8.

В материалах Международной научно-практической конференции рассматривается широкий спектр проблем управления отраслью «Физическая культура, спорт и туризм».

Представленные материалы могут быть использованы профессорско-преподавательским составом, докторантами, аспирантами, магистрантами, студентами в научной деятельности и образовательном процессе в области физической культуры, спорта и туризма.

УДК 796:001(063)
ББК 7А

ISBN 978-985-7076-48-2 (ч. 2)
ISBN 978-985-7076-46-8

© Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2014

ВЛИЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ГИМНАСТИК НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Кравченко А.А., Филипский А.Ю.,
Полесский государственный университет,
Республика Беларусь

Введение. Проблема распространения табачной эпидемии продолжает оставаться актуальной как во всем мире, так и в нашей стране. Это подтверждают статистические данные. В Европе 38 % мужчин и 23 % женщин являются курильщиками. В нашей стране ситуация еще более сложная. Так, среди белорусов курящих 64,1 % мужчин и 19,7 % женщин в возрасте старше 15 лет.

Отказ от курения и приобщение к здоровому образу жизни, укрепление здоровья средствами физической культуры необходимо рассматривать как одну из главных задач физического воспитания в вузе. Высокий уровень заболеваемости среди вчерашних школьников – студентов первого курса и тенденции к ее сохранности, а где-то и к росту, на втором курсе создает проблему, от решения которой будет зависеть, каким социально-экономическим и культурным потенциалом будет располагать общество.

Известно, что процесс формирования отказа от курения и приобщения к здоровому образу жизни основывается на мотивации. Развить потребность студентов в движении, убедить их в необходимости бросить курить, объяснить важность ведения здорового образа жизни – в силах преподавателя физического воспитания вуза.

Цель исследования. На основании проведенных социально-педагогических исследований среди студентов – изучить потребности студентов в здоровом образе жизни, выявить количество студентов, имеющих устойчивую зависимость от табака.

Методы исследования. Исследование, в котором приняли участие 250 студентов дневной формы обучения 3–4-го курсов факультетов экономического и банковского дела Полесского государственного университета, проводилось методом анонимного анкетирования с помощью специально разработанной анкеты. При опросе респонденты давали более чем шесть ответов.

Результаты исследования. Анализ проведенного анкетирования среди студентов (250 анкет) показал, что до поступления в университет спортом занималась большая часть опрошенных (60 %), хотя 67,5 % не любили уроки физкультуры в школе. Далее, ответы показали, что 96 % респондентов желали бы заниматься в различных спортивных кружках или продолжили бы занятия по видам спорта. Только 5 % респондентов вообще ничем не желали заниматься, и 7,5 % хотели бы заниматься, но не могут по причине нездоровья.

Оказалось, что 35 % опрошенных – курящие студенты. Из тех, кто пробовал курить и курят, – 45 %. И только 20 % студентов никогда не пробовали курить.

Постоянно интересуются спортивными новостями, спортивной печатью, журналами о спортивной жизни 30 %, читают от случая к случаю 62,5 %, не интересуются вообще – 7,5 %.

Выяснилось, что причины формирования пристрастия к курению многообразны, но наиболее часты такие, как: любопытство (2,5 %), пример родителей (5,8 %), пример взрослых друзей (8,3 %), влияние телевидения и кино (2,5 %). Имели значение встречи и общения с эталонными лицами и микрогруппками – 10 %. Также имели значение психологические проблемы и конфликты в семье (5 %) и только 5 % закурили «просто так», без причины.

Таким образом, в результате выявленных исследований выявлено:

1. Каждый курит по своим причинам, и у каждого по-разному сформировалась тяга к курению.

2. Если некурящий студент пытается сохранить независимость в курящей микрогруппе студентов, где живут по законам лидера, то к нему применяются различные санкции и, в конечном счете, ему грозит изоляция и изгнание из микрогруппы.

Вторая часть исследования заключается в следующем: после того, как были прочитаны лекции о вреде курения, мы предложили студентам принять участие в нашем исследовании. Согласились 31 % студентов. Мы разбили группу курящих на три части с целью выявить, какой метод профилактики курения наиболее эффективен.

Первую группу испытуемых обучили дыхательной гимнастике по А. Стрельниковой. Второй группе испытуемых рекомендовали и обучали дыхательной гимнастике по К. Бутейко, а третью – по К. Динейки. Обучая дыхательным гимнастикам, мы преследовали цель: создать мотивацию действий, заинтересованность наших студентов в ходе исследования, а также выявить эффективность методик дыхания для профилактики курения.

Все испытуемые прошли медицинский контроль в физкультурно-оздоровительном диспансере и наблюдались в начале, в середине и в конце исследования. Состояние здоровья испытуемых на всем протяжении было в пределах нормы.

Результат получили следующий: из первой группы испытуемых (11 % по А. Стрельниковой), безболезненно и самостоятельно расстались с сигаретой 2,5 % студентов и даже забыли о том, что они когда-то курили. Из второй группы (10 % по К. Бутейко) бросили курить 3,3 %. Из третьей группы (10 % по К. Динейки) навсегда забыли курение 3,2 %. Все остальные испытуемые (22 %) были не в состоянии самостоятельно избавиться от этого вредного пристрастия.

Из второй части проведенных исследований выявлено, что: заранее можно считать обреченной на провал попытку расстаться с сигаретой, если студент не осмыслил мотивов отказа от курения. В таком случае он больше подвержен влиянию ситуационных провоцирующих факторов.

На вопрос «Почему ты решил отказаться от сигареты?» у студента, который решил бросить курить, должен быть ясный и четкий ответ. Иначе никакой способ отвыкания, никакой лекарственный препарат, мудрое наставление или самовнушение, аутогенная тренировка, гипноз, стресс-психотерапевтический метод, кодирование, иглоукальвание, любая медикаментозная терапия отвращением, любой препарат гамобазин – жевательная, антитабачная резинка, содержащая анабазин, не дадут желаемого результата, только временный. Чтобы окончательно избавиться от вредной привычки, должна быть сформирована психологическая готовность.

Почему же группа студентов (22 %), оставив вредную привычку, вновь закурила?

Выводы

Анализ ответов показал, что отказавшиеся от сигарет: 5 % испытывали беспокойство, дискомфорт, появление неприятного вкуса во рту, бессонницу, головную боль, но как только закурили перечисленные симптомы сразу исчезли, хотя им объясняли, что пройдет некоторое время, и эти симптомы исчезнут; 7,5 % утешались мыслью, что успокаиваются в стрессовых ситуациях; 3,5 % – сигарета помогает сосредоточиться в учебе; 1,8 % – наоборот, отвлеклась от учебы. Эти ответы – очень давняя ложь человека-курильщика. Мы предложили им выпить 1–2 глотка минеральной воды, сосредоточиться на каком-нибудь звуке или мелодии, выполнив не-

сколько физических упражнений, и эффект был тот же. Разница лишь в том, что перечисленные методы, в отличие от курения, безвредны, в этих методах нет абсолютно никакого внушения и, кроме всего прочего, они не стоят денег. 2,7 % отмечали в своих ответах, что после отказа от курения тянет хоть раз затянуться сигаретой и сдерживать себя стоит немалых усилий – порой пускались на поиски хотя бы окурка.

Нельзя сказать, что 4,2 % студентов, имеющих табачную зависимость, имели слабую волю. Суть заключается в том, что существует две совершенно различные клинические формы – привычка к курению и табачная зависимость [2]. Первые бросают курить безболезненно и самостоятельно. А вторые не могут себе представить жизни без табака и не в состоянии самостоятельно избавиться от этого пристрастия.

Нам было необходимо создать доминанту, мотив, чтобы подавить очаг «курительной доминанты». Сравнительный анализ результатов бросивших курить (9 %) и не расставшихся с вредной привычкой (22 %) показал, что мотив и метод дыхательных гимнастик был выбран верно, но чтобы навсегда расстаться с сигаретой, прежде всего, необходимо, чтобы понятие «вредности» курения обрело для студента реальное, конкретное, жизненно важное значение и чтобы оно было более весомо (создание новой доминанты, мотива), чем удовольствие от выкуренной сигареты (старой доминанты). Если удовольствию от курения студент не может противопоставить какие-либо очень значимые для него личностные отношения, моральные и интеллектуальные ценности, любая попытка бросить курить будет самообманом.

Ущерб и смертные случаи, связанные с табаком, – это не только статистика, это трагедия. По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно во всем мире табак убивает 5 миллионов людей (11 тысяч человек каждый день!). В Беларуси от болезней, связанных с курением, ежегодно умирают около 15,5 тысяч человек. Согласно прогнозам, к 2020 году табак станет ведущей причиной смертей 10 миллионов человек во всем мире.

1. Качан, В. А. О вреде курения / В. А. Качан. – Минск: Беларусь, 1979. – 31 с.

2. Покровский, В. И. Краткая медицинская энциклопедия: в 2 т. / В. И. Покровский. – 3-е изд. – М.: Медицинская энциклопедия, Крон-Пресс, 1994. – 608 с.

СОДЕРЖАНИЕ

УПРАВЛЕНИЕ ОТРАСЛЮ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ТУРИЗМ», ПОДГОТОВКА, ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ И ПЕРЕПОДГОТОВКА КАДРОВ 3

Барышникова Л.Н.

Формирование лидерских качеств у студентов университета физической культуры 3

Бегидов М.В.

Содержание административно-правового регулирования государственного управления адаптивной физической культурой и спортом в РФ 4

Ганопольский В.И., Соловых Т.К.

Дестабилизация спортивно-оздоровительного туризма в Республике Беларусь и концепция его развития 7

Журович Н.В., Слишина Т.Л., Розатко А.И.

Тестирование как форма текущего контроля знаний студентов 9

Зернов В.И.

Применение исследовательской работы в подготовке специалистов по плаванию 11

Ибраимова М.В., Давидюк Ю.С.

Современные подходы к процессу повышения квалификации тренеров по теннису в Украине 13

Кобринский М.Е.

Анализ качества профессиональной подготовки выпускника учреждения высшего образования физкультурного профиля 16

Косяченко Г.П., Лихач А.И.

Планирование непрерывного профессионального образования специалистов в системе РГУОР – БГУФК 18

Кривцун В.П.

Содержание профессиональной подготовки инструкторов-методистов по физкультурно-оздоровительной работе 20

Кривцун-Левшина Л.Н.

Место социологии физической культуры в подготовке специалистов физкультурного профиля 22

Кудина Л.В.

Организационно-педагогические условия повышения квалификации в Высшей школе тренеров Республики Беларусь 24

Кушнеревич О.Н.

Стратегия управления спортом в Республике Беларусь 26

Новикова А.А.

Управление тренировочным процессом в беге на средние дистанции 29

Омельяненко Г.А.

О роли научно-исследовательской деятельности в профессиональном становлении специалистов физического воспитания и спорта 31

Садовникова В.В.

Будущее профессии «Фитнес-инструктор» в Республике Беларусь 32

Статьев С.И.

Теоретические и методические основы подготовки будущих специалистов по физической реабилитации к профессиональной деятельности в системе специализированных учебных заведений 34

Ступень М.П., Машарская Н.М., Помозов А.В.

Результаты мониторинга удовлетворенности студентов БГУФК итогами производственной педагогической практики в учреждениях общего среднего образования 36

Томилин К.Г. Парусный туризм: сертификация квалификаций яхтенных капитанов	38
Федорова Н.Г., Тереня В.А., Григоревич И.В. Оценка преподавания учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждениях высшего образования....	42
Чумила Е.А., Мисюль Е.С. Особенности физической подготовки военнослужащих-женщин	44
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ, ЭКОНОМИЧЕСКИЕ, ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА	46
<hr/>	
Аветисян М.В., Ковальчук В.И. Психологические особенности подготовки квалифицированных боксеров в предсоревновательном периоде.....	46
Агеев А.В. Физическая культура и спорт как компонент социально-гуманитарного образования в высшей школе.....	48
Анисова И.К. Высшее физкультурное образование в БССР (на примере БГОИФК).....	50
Артюшевский С.С., Сивицкий В.Г. Сравнительная характеристика аппаратурных методов диагностики эмоционального возбуждения	52
Архипенко С.В. Об особенностях эмоциональных состояний боксеров массовых разрядов.....	54
Ахременко Е.С. Показатели физического развития и физической подготовленности учащихся как факторы индивидуализации физического воспитания младших школьников	57
Бакико И.В. Физкультурно-спортивные занятия среди старшеклассников как эффективное средство лишения вредных привычек	61
Баранова Л.А. Экономические, социальные и философские аспекты детского туризма.....	63
Баилакова Г.И. Системно-исторический анализ использования средств плавания для подготовки военнослужащих	65
Белявский Г.Н. Межкультурная компетентность как элемент психологической подготовленности спортсменов к соревнованиям.....	68
Венскович Д.А. Психологическая подготовка беременных женщин к родам	71
Ворожбитова А.Л. О гендерном подходе в области физической культуры	73
Высочина Н.Л. Обзор современных методов психокоррекции в спорте и анализ эффективности их применения	75
Гаврилович А.А. Особенности агрессивности у спортсменов разного пола.....	78
Гамза Н.А. Кафедра спортивной медицины 75 лет	80

Гантарь В.М. Отношение и интерес учащихся учреждения профессионально-технического образования к физкультурно-спортивной и туристской деятельности.....	82
Гемонова Т.А., Кукурудзак И.В. Уровень осведомленности студентов о средствах физической культуры и здорового образа жизни	84
Глубокий В.А., Панов Е.В., Кузьмин В.А. Результаты педагогического эксперимента по применению кроссфита в физической подготовке студентов и сотрудников вуза ФСКН России	87
Гончаренко Е.В., Улан А.Н. Особенности внедрения и реализации волонтерских программ специальных Олимпиад.....	89
Гребнева И.А., Мищенко Н.В. Особенности тактического мышления в спорте	92
Дворкин В.М., Кузьмин В.А. Современные условия формирования мотивации студенток к занятиям физической культурой.....	94
Дёмина Е.В., Шуберт В.С. Севастопольская военная фехтовально-гимнастическая школа – первое специализированное учебное заведение для подготовки квалифицированных инструкторов фехтования на территории современной Украины	95
Добролович В.Ю. Вопрос применения студентами стимуляторов умственной деятельности	98
Жамойдин Д.В. Педагогические условия использования хатха-йоги для студентов специального учебного отделения	100
Загоровская Л.Н. Возможности нравственного воспитания детей дошкольного возраста в процессе олимпийского образования	101
Зайцева К.В. Влияние социальных сетей на здоровье молодежи	103
Заколотная Е.Е. Современные подходы и воспитательные технологии в системе образования	106
Заколотная Н.Д., Кулик Н.А., Капустя Г.Г. Определение качеств, обуславливающих успешную профессиональную деятельность преподавателя УВО.....	108
Зацаренская Л.Н. Гендер: мужчина и женщина в физкультуре и спорте (тезисы).....	110
Земба Е.А. Факторы здорового образа жизни	112
Зенкова Т.А. Проведение мониторинга профессионально важных физических и психомоторных качеств у студентов технических специальностей.....	114
Зеновский Е.В. Потребностно-мотивационное своеобразие начала занятий спортом в советский и современный период.....	117
Зигунова И.С. Психологическая подготовка инструкторов по сопровождению туристских групп на маршрутах активного туризма.....	119
Ивашко С.Г., Мацюсь Н.Ю. Агрессивность единоборцев в спортивной деятельности	121

Карелин М.А., Мельник Е.В. Возможности формирования произвольной саморегуляции двигательной деятельности младших школьников на основе использования подвижных игр.....	124
Кириченко В.П. Социально-личностные компетенции в структуре профессиональной культуры специалиста.....	126
Ковалёв Д.С., Мельник Е.В. Особенности проявления стрессоустойчивости у спортсменов-таэквондистов	129
Кованев А.Н. Проявление конформности при комплектовании спортивных команд.....	132
Кожух Л.П. Двигательная активность слушателей Академии управления при Президенте Республики Беларусь	134
Козенко Е.Ю., Катренко М.В., Труфанова Т.Е. Психолого-педагогические аспекты коррекционно-развивающего обучения младших школьников	136
Козыревский А.В. О некоторых вопросах разработки технологии повышения эмоционально-волевой устойчивости пограничников в процессе физической подготовки	139
Козыревский А.В. О некоторых результатах апробации технологии повышения эмоционально-волевой устойчивости пограничников в процессе физической подготовки	142
Кокова Е.И., Копылов Ю.А. Поливариантные физкультурно-оздоровительные мероприятия для ослабленных студентов	145
Коптюг О.А. Из опыта построения инновационной технологии преподавания педагогики студентам физкультурного УВО.....	146
Корик Е.Е. Мотивация занятий спортом на начальном этапе подготовки.....	149
Костикова Н.В., Уляева Л.Г. Проблемы психологического сопровождения спортивного резерва в российском футболе	151
Кравченко А.А., Филипский А.Ю. Влияние дыхательных гимнастик на здоровый образ жизни	154
Круглик И.И., Курамшин Ю.Ф. Концептуальная модель педагогической культуры студента.....	156
Круглик И.И., Курамшин Ю.Ф. Олимпийское образование в физкультурном учебном заведении в лице студентов	159
Кузьмин В.А., Кудрявцев М.Д., Копылов Ю.А., Галимов Г.Я., Стрельников В.А. Концептуальные основы необходимости обновления дополнительного оздоровительного физического воспитания студентов	162
Купчинов Р.И. К вопросу понятия «Психофизическое образование».....	165
Лепилина Т.В., Кузьмин В.А. Активность студентов на занятиях по плаванию.....	167
Либерман Л.А. Морально-волевая подготовка борца	169
Литвинов В.А. Решение проблем единства воспитания, образования и оздоровления студентов в процессе освоения программы «Физическая культура в вузе»	171