

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»



БРЕСТ

**ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ
В КОНТЕКСТЕ МЕЖДУНАРОДНОГО
СОТРУДНИЧЕСТВА**

**МАТЕРИАЛЫ МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

16-17 ДЕКАБРЯ 2011 ГОДА

Е.А. МАСЛОВСКИЙ, А.Г. ДОРОШКО, А.П. ЧУМАК
МГПУ имени И.П. Шамякина, Мозырь, Беларусь

**ОСОБЕННОСТИ НОРМИРОВАНИЯ НАГРУЗКИ
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
ПРИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНО-
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВУШЕК
18–20 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА**

Summary. The ways of increasing the students' moving activity in the format of normalization of the physical loading at physical training classes by the improving moving and coordinative abilities of young women at the age of 18–20 are demonstrated in the article.

Введение. Отметим разночтения специалистов во взглядах на проблему нормирования нагрузки различной координационной сложности и мощности движений на занятиях по физическому воспитанию с лицами женского пола. Это связано, во-первых, с недооценкой подхода, связанного с углубленным видением роли координационных и скоростно-силовых способностей в процессе овладения человеком двигательными навыками (И.П. Ратов, 1983; В.И. Лях, 1989; Е. Садовски, 1999). Во-вторых, практически не рассматриваются в контексте обучения вопросы прогрессирующей сложности и мощности упражнений, определяющие «потолок» и зону «оптимального функционирования сердечно-сосудистой системы» при нагрузках (В.М. Загrevский, 2011; Е.А. Масловский, 2011). В-третьих, современная трактовка энергетических и информационных способностей (Е. Эйдер, С. Бойченко, В. Руденик, 2003; В.В. Леонов, 2004) часто предопределяет уход авторов от педагогических аспектов нормирования нагрузки при совершенствовании таких способностей в сфере обучения к их генетической обусловленности. С учетом изложенного, учет особенностей использования специфических средств в системе обязательных учебных занятий представляется актуальными.

Цель работы – выявить особенности нормирования нагрузки на занятиях по физическому воспитанию при совершенствовании двигательного-координационных способностей девушек 18–20 лет в условиях педагогического вуза.

Методы исследования. Общепедагогические: наблюдения, анкетирование, пролонгированный эксперимент; инструментальные: телеметрическая регистрация ЧСС в обычной и водной среде.

Обсуждение результатов. В процессе констатирующего эксперимента изучались приспособительные реакции организма студенток, занимающихся общей физической подготовкой, основанных на измерении

временных характеристик силы мышц-сгибателей и разгибателей с учетом их проявления в различных режимах работы (силовая быстрота и силовая выносливость) на уровне рабочих звеньев двигательного аппарата (верхние конечности – руки, плечевой пояс и туловище; нижние конечности – бедро, голень и стопа). В сравнительном варианте выполнения двух совершенно различных по динамике мышечных сокращений упражнений повышенной мощности (1-е – на разгибатели бедра – глубокие приседания со штангой и 2-е на сгибатели плеча – тяга прямых рук с грузом до угла в 90 градусов) для 1-го упражнения (по сравнению со вторым) характерно более плавное нарастание ЧСС (с меньшими значениями). В таблице 1 рассматриваются данные повышенной координационной сложности на модели подготовительных упражнений к овладению техникой рукопашного боя.

Таблица 1 – Сравнительная характеристика максимально быстрого выполнения трех специально-подготовительных упражнений (фиксированное время – 6 и 8 секунд) для обучения рукопашному бою в формате десяти односерийных заданий на основе регистрации ЧСС (уд/мин)

Очередность повторения	Партнер		Условия выполнения:		Партнер в водной среде	
			Чучело			
Частота сердечных сокращений на:						
	3 сек.	6 сек.	3 сек.	6 сек.	3 сек	6 сек.
Время выполнения каждого повторного задания в серии – 6 секунд						
Первое	139	162	136	160	134	157
Десятое	146	172	144	170	142	168
	4 сек.	8 сек.	4 сек.	8 сек.	4 сек	8 сек.
Время выполнения каждого повторного задания в серии – 8 секунд						
Первое	137	160	135	158	133	156
Десятое	144	169	143	167	141	165

Условные обозначения: (1 упражнение - отрыв партнера от опоры до полного выпрямления туловища с последующим разведением рук в стороны; 2-е упражнение - то же самое, но с чучелом; 3-е упражнение - с партнером, но находясь в воде по пояс).

Выводы. При повышении координационной сложности и мощности упражнений процесс адаптации к нагрузкам находил специфическое и статистически значимое ($p < 0,05$) отражение в откликах сердечного ритма испытуемых на нагрузку. Подтверждено, что физическая нагрузка, выполняемая в зоне оптимального функционирования аппарата кровообращения (180–184 уд/мин) характерна для режимов силовой нагрузки с отягощением - для обеих рук массой в 1,0 и 2,0 кг (1-е упр.) и нагрузкой в 30, 35 и 40% от массы тела (2-е упр.). Показано, что повторное выполнение одной серии борцовских заданий с чучелом и с партнером в условиях водной среды проходило на более низких величинах ЧСС, чем в обычных условиях. Отметим, что все три упражнения полностью отвечают всем биологическим требованиям физической нагрузки.

СОДЕРЖАНИЕ

**Международная научно-практическая конференция
«Проблемы здоровья в контексте международного сотрудничества»**

Szot Z., Szot T. Rola ruchu w leczeniu na przykładzie osób o rzadkich zaburzeniach rozwojowych.....	4
Umiastowska D. Rola nauczyciela w promowaniu zdrowia ucznia.....	5
Андрющенко Л.Б., Филоненко А.И., Удовиченко С.А. О психологической и педагогической поддержке студентов при занятиях физической культурой в специальных медицинских группах.....	6
Ахмаева И.В., Кучерова О.Ю. Пилатес как эффективное средство физического совершенствования студентов.....	8
Барков В.А., Баркова В.В., Едешко Е.И. Подвижные игры в специальной медицинской группе вуза.....	10
Беседа В.В., Романчук А.П. Профиль мышечного тонуса в оценке нарушений осанки у детей дошкольного возраста.....	12
Беспутчик В.Г., Ярмолюк В.А. Отношение к ЗОЖ учащихся учреждений образования нового типа.....	14
Боковец В.С. О капиллярном насосе в регуляции кровообращения.....	16
Боковец Ю.В. К красивой и правильной осанке через подвижную игру.....	17
Боковец В.С., Герасевич А.Н., Давиденко Ю.В. Возрастные особенности периферического кровообращения учащихся среднего и старшего школьного возраста	19
Герасевич А.Н., Ковылина Т.Ю., Шитов Л.А. Характеристика морфо-функционального состояния организма студенток различных факультетов.....	20
Герасевич А.Н., Щеновский Ю.И. Половые различия по отдельным морфо-функциональным показателям организма студентов-спортсменов разных спортивных специализаций.....	22
Герасевич А.Н., Щеновский Ю.И., Шитов Л.А. Половые различия морфологических показателей студентов специализированного факультета.....	24
Глущенко М.Н., Терновой К.С., Романчук А.П. Дифференцированный подход к использованию дыхательной гимнастики при спинальных повреждениях.....	25
Гмир Т.А., Щеновская О.И., Герасевич А.Н., Щеновский Ю.И. Возрастная динамика компонентного состава тела у женщин.....	27
Голенко А.С., Винидиктова С.М., Гурская О.В., Курилик М.М. Сопоставление результатов физической подготовленности и функционального состояния баскетболисток в подготовительном периоде.....	28
Горовой В.А., Масловский Е.А. Оценка уровня развития компонентов физической рекреации студентов.....	30
Грудницкий В.С., Герасевич А.Н. Тотальные размеры и состав тела школьников 11-15 лет с разным уровнем двигательной активности.....	32
Даниленко А.В. Истериические и сценические черты личности в контексте формирования зависимого поведения.....	33
Жуковская Е.П. Формирование здорового образа жизни учащихся.....	35

Журавский А.Ю. Проблемы агроэкотуризма на белорусском Полесье.....	37
Клос О.М., Скороходова С.А. Состояние здоровья студентов-первокурсников БрГУ им. А.С. Пушкина.....	39
Коледа В.А., Новицкая В.И., Ярмолинский В.И. Проектирование системы контроля эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в вузе....	41
Корженевич Е.А. Роль семьи в пропаганде здорового образа жизни.....	43
Кучерова А.В., Кулик Я.Д. Массовые катания на коньках как эффективное средство восстановления работоспособности студента.....	44
Масловский Е.А., Горовой В.А., Масло И.М. Физическая реабилитация и рекреация в жизни и деятельности выдающегося врача и педагога В.С. Пирусского, уроженца г. Гродно.....	46
Масловский Е.А., Дорошко А.Г., Чумак А.П. Особенности нормирования нагрузки на занятиях по физическому воспитанию при совершенствовании двигательно-координационных способностей девушек 18–20 лет в условиях педагогического вуза.....	48
Михута И.Ю., Гурина И.С. Факторная модель психофизических способностей как критерий здоровья суворовцев 14–15 лет.....	50
Моисейчик Э.А., Вольский Д.И., Гузаревич И.М. Социологические аспекты здорового образа жизни.....	52
Орлова Н.В., Козлова Н.И. Технология применения оздоровительного плавания для лиц, страдающих структурно-функциональными нарушениями позвоночника..	54
Павлова Ю.А. Здоровье и здоровый образ жизни детей и молодежи Львовской области (Украина).....	56
Пастушек Г.П. Антропокосмология традиционных китайских оздоровительных систем даосского цигуна.....	57
Подгорная В.В., Романчук А.П. Физическая активность, успеваемость и адаптационные способности школьников.....	59
Приступа Н.И., Голенко А.С., Шаров А.В., Герасименко Е.Г. Оценка физической подготовленности студентов факультета физического воспитания БРГУ имени А.С. Пушкина на основе сопоставительных норм.....	61
Романчук А.П. Комплексный текущий контроль функционального состояния организма спортсменов в оценке восстановления после соревновательных нагрузок.....	63
Романюк А.А., Герасевич А.Н., Боковец Ю.В. Влияние двигательной активности детей дошкольного возраста на показатели физического развития.....	65
Савко Э.И. Функциональное состояние студенток СМО и его улучшение с помощью средств физической культуры.....	66
Скиндер Л.А. Программное обеспечение коррекционно-реабилитационного компонента специализированной школы-интерната санаторного типа для детей со сколиозом.....	68
Старовойтова Т.Е., Мискевич Т.В. Уровень состояния здоровья и физической работоспособности студенток МГУ им. А.А. Кулешова.....	70
Трифонов В.В. Поддержание ортостатической устойчивости кровообращения при разных формах артериальной гипертензии.....	72
Цевелюк А. Ф., Пилипчук С.В., Шпаков А.И. Самооценка состояния здоровья женщин 45–75 лет на фоне предрасположенности и развития остеопороза.....	74

Шаманова В.В., Герасевич А.Н. Динамика показателей физического развития учащихся 14–17 лет в зависимости от уровня образования родителей	75
Шаров А.В., Глебик И.И., Лисюк, В.В. Гоголюк Ф.К. Физическая подготовленность в контексте принципиальных положений применения физических упражнений для оздоровления.....	76
Шаров А.В., Шутеев А.И., Сидорук Е.С. Сжигание жиров как фактор направленного улучшения физической подготовленности и здоровья.....	78
Шитов Л.А., Герасевич А.Н., Доропей О.И., Вашкевич А.С. Вариабельность сердечного ритма у студенток с разным уровнем индекса массы тела.....	80
Шитова Е.М., Равленко Л.И. Практические методы организации оздоровительной работы.....	82
Шукевич Л.В., Зданевич А.А. Компоненты жизнедеятельности студентов во внеучебное время как факторы укрепления здоровья.....	84
Яковлев А.Н. Соционормативные образы и нормы маскулинности в современном обществе.....	86
Ярмолинский В.И. Технологические предпосылки нового этапа развития оздоровительной физической культуры.....	88

Научное издание

ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ В КОНТЕКСТЕ МЕЖДУНАРОДНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА

Сборник материалов

Подписано в печать 12.12.2011. Формат 60×84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Гарнитура Таймс. Ризография. Усл. печ. л. 5,3. Уч.-изд. л. 5,75.

Тираж 60 экз. Заказ №1218.

Издатель и полиграфическое исполнение
учреждение образования

«Брестский государственный технический университет».

ЛИ № 02330/05494 от 08.04.2009.

224017, Брест, ул. Московская, 267.