

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«БАРАНОВИЧСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ**  
**И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Материалы I Международного**  
**научно-практического семинара**  
**специалистов сферы физической культуры**  
**и спорта**

**17 мая 2013 г.**  
**г. Барановичи**  
**Республика Беларусь**

**Барановичи**  
**РИО БарГУ**  
**2013**

УДК 796(063)

ББК 75я73

М42

Рекомендовано к печати редакционно-издательским советом учреждения образования «Барановичский государственный университет»

Р е ц е н з е н т ы:

*И. Е. Анпилогов*, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой оздоровительной и адаптивной физической культуры учреждения образования «Полесский государственный университет»;

*Л. А. Козинец*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка»

Р е д а к ц и о н н а я   к о л л е г и я:

*А. В. Никишова* (гл. ред.), *И. А. Ножко* (отв. ред.),  
*В. И. Козел*, *Е. Ф. Нестер*, *А. Н. Яковлев*

**М42**      **Медико-биологические и психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта** [Текст] : материалы I Междунар. науч.-практ. семинара специалистов сферы физ. культуры и спорта, 17 мая 2013 г., г. Барановичи, Респ. Беларусь / редкол.: А. В. Никишова (гл. ред.), И. А. Ножко (отв. ред.) [и др.]. — Барановичи : РИО БарГУ, 2013. — 177, [3] с. — ISBN 978-985-498-549-7.

Представлены результаты практической, экспериментальной, научной и инновационной деятельности работников и специалистов Республики Беларусь, Российской Федерации, Украины и Польши в направлениях адаптивной, базовой, лечебной физической культуры и спорта.

Адресуется студентам учреждений высшего образования, преподавателям физической культуры, тренерам по различным видам спорта, инструкторам по лечебной физической культуре, магистрантам, аспирантам, научным работникам.

УДК 796(063)

ББК 75я73

ISBN 978-985-498-549-7

© Коллектив авторов, 2013

© БарГУ, 2013

**А. Ю. Журавский**

Учреждение образования «Полесский государственный университет», Пинск

## **УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТСПОСОБНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ ПИНСКА**

**Введение.** Жизнь человека зависит от состояния здоровья и степени его психофизиологического потенциала. Человечество стремится не только к возможно большей продолжительности жизни, но и к более богатому, качественному её содержанию. В конечном счёте, все стороны жизни человека определяются уровнем состояния здоровья [1].

Сохранение и укрепление здоровья человека, повышение уровня его физической подготовленности и трудоспособности, продление творческой активности людей определяется как важнейшая социальная задача, в решении которой важную роль играет физическая культура.

Посредством направленного использования физических упражнений, соблюдения здорового образа жизни можно изменять целый ряд показателей физического развития, физическую и функциональную подготовленность. Выбор средств физического воспитания, регулирование физических нагрузок основаны, в первую очередь, на контроле за состоянием здоровья занимающегося со стороны медицинского работника и преподавателя физической культуры, что является обязательным условием при занятиях физической культурой и спортом [2].

Здоровье человека неразрывно связано с эффективностью его профессиональной деятельности, и поэтому критерии здоровья следует рассматривать через призму конкретной профессиональной деятельности. Эффективность профессиональной деятельности зависит от состояния здоровья, особенностей взаимодействия организма с внешней средой и профессиональной адаптации человека.

На первый план выступает проблема функциональных резервов, ибо при любой профессиональной деятельности, в особенности в неблагоприятных условиях производственной и экологической среды, она может быть достаточно благоприятна для оптимального состояния специалиста.

Взаимодействие человека с условиями профессиональной деятельности ведёт к формированию функционального состояния, которое лежит в основе профессиональной адаптации, т. е. в основе состояния здоровья или болезни человека. И здесь на первый план выходит физическая работоспособность — способность человека противостоять статическим и динамическим физическим нагрузкам, которая напрямую зависит от уровня общей и специальной подготовленности человека [3].

Поэтому существует необходимость изучения и оценки функционального состояния учащейся молодёжи для формирования активного отношения к своему здоровью, целенаправленного взаимодействия физических способностей, во многом обеспечивающих успех профессиональной деятельности.

Цель работы: провести сравнительную характеристику динамики показателей функционального состояния учащихся колледжей различного профиля.

**Основная часть.** При проведении исследования применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, функциональные исследования (проба Руфье), статистическая обработка материала.

Исследования проводились в четырёх средних специальных учреждениях образования Пинска (индустриально-педагогическом, аграрно-техническом, медицинском и педагогическом колледжах) в период с сентября 2010 по июнь 2012 года.

Исследование реакции организма на стандартную физическую нагрузку (проба Руфье) (рисунок 1) показало, что частота сердечных сокращений и артериальное давление возрастают в допустимом диапазоне, а к окончанию 5-минутного отдыха восстанавливаются к исходному уровню. Индекс Руфье у учащихся индустриально-педагогического колледжа находился в пределах от трёх до шести пунктов, и их физическая работоспособность оценивалась как хорошая.

При этом результат в 2012 году улучшился в сравнении с 2010 годом на 9,7%. У испытуемых педагогического, медицинского, аграрно-технического колледжей физическая работоспособность оценивалась как средняя, её показатель находился в пределах от семи до девяти индексов. Однако у учащихся аграрно-технического и медицинского колледжей наблюдается снижение работоспособности в 2010—2011 годах. В то же время у девушек педагогического колледжа наблюдалась положительная динамика данного показателя, и физическая работоспособность их организма осталась на среднем уровне.

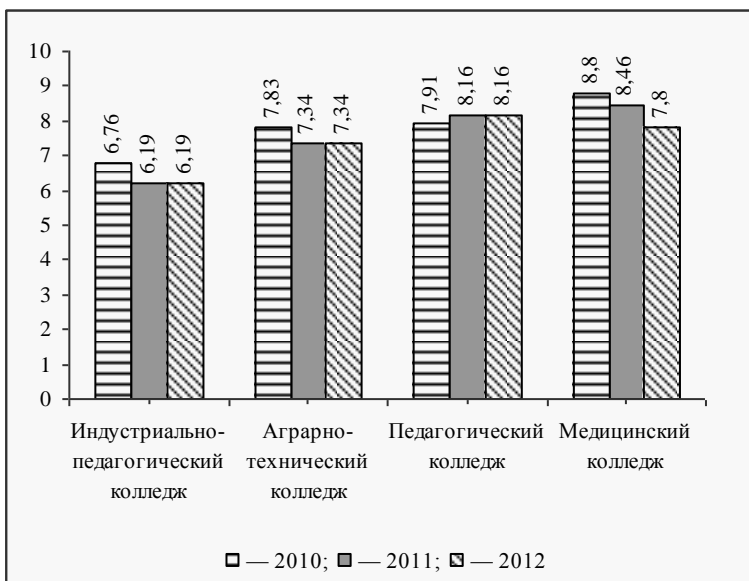


Рисунок 1 — Динамика реакции организма учащихся на стандартную физическую нагрузку (индекс Руфье) за 2010—2012 годы

Анализ показателей функционального состояния организма, посредством проведения пробы на стандартную физическую нагрузку по индексу Руфье показал, что 86% учащихся находятся в состоянии средней работоспособности. В индустриально-педагогическом колледже выявлена повышенная динамика функционального состояния учащихся. Это свидетельствует о том, что выносливость организма к нагрузкам в процессе обучения находилась на высоком уровне.

**Заключение.** Таким образом, определение функционального состояния учащейся молодёжи посредством стандартной функциональной пробы Руфье позволяет преподавателю в процессе физического воспитания контролировать и корректировать основной показатель адаптации организма к профессиональной деятельности — физическую работоспособность будущих специалистов.

#### **Список цитируемых источников**

1. *Виленский, М. Я.* Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — М. : Гардарики, 2007. — 218 с.
2. *Ильнич, В. И.* Физическая культура студента и жизнь : учеб. / В. И. Ильнич. — М. : Гардарики, 2007. — 366 с.
3. *Прищепа, И. М.* Возрастная анатомия и физиология: учеб. пособие / И. Л. Прищепа. — Минск : Новое изд., 2006. — 416 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i> .....	6
--------------------------	---

### 1 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТА

<b>Григорьев Д. М., Братухин В. В.</b> Психологическая подготовка бегунов на длинные дистанции в предсоревновательный период .....	8
<b>Забавска К., Масловский Е. А.</b> Базовый компонент тренировочной нагрузки в структуре годового цикла спортивной тренировки в лёгкой атлетике .....	11
<b>Козел М. В., Саскевич А. П.</b> Эффективность применения специально-подготовительных упражнений с включением периферического зрения на этапе начальной специализации футболистов .....	15
<b>Морозов О. С.</b> Психолого-физиологическая оценка состояния квалифицированных спортсменов в динамике нагрузок .....	19
<b>Мурашко Г. П., Стадник В. И., Масловский О. Е., Стадник Р. В.</b> Метод круговой тренировки развития скоростно-силовых способностей в структуре навыков спортивных единоборств .....	30
<b>Пузыревич Н. Л.</b> Суждения современных подростков-трейсеров и подростков-спортсменов о рискованном поведении .....	36
<b>Радкович М. Н., Маринич В. В., Маринич Т. В.</b> Особенности зрительно-моторных реакций юных спортсменов при оценке психофизиологического статуса .....	44
<b>Саскевич А. П.</b> Комплексное обеспечение физической подготовки на этапе начальной спортивной специализации футболистов .....	48
<b>Софенко А. И., Носов А. А., Моисейчик Э. А.</b> Метание молота: юноши—юниоры—мужчины .....	52
<b>Черняк Е. В., Орлюта В. В.</b> Организационно-методические аспекты спортивного отбора .....	58

### 2 СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

<b>Апанович В. И., Новаш Т. С.</b> Анализ приоритетов студенческой молодежи в выборе современных оздоровительных методик .....	62
<b>Бусик Т. И., Мишкель О. С.</b> Формирование физкультурно-спортивной активности детей младшего школьного возраста посредством оздоровительных технологий физического воспитания .....	65

<b>Журавский А. Ю.</b> Уровень физической работоспособности студенческой молодежи Пинска .....	68
<b>Колесникова Н. Н., Лимаренко О. В.</b> Повышение уровня физической подготовленности дошкольников средствами ритмической гимнастики ...	71
<b>Собянина Г. Н.</b> Социально-экономические проблемы сохранения здоровья населения Украины в современных условиях .....	76
<b>Стадник В. И., Лукьянчик А. С.</b> Эволюция биомеханических подходов в изучении структуры движений человека .....	82
<b>Старовойтова Т. Е., Мискевич Т. В., Старовойтов И. В.</b> Организация и проведение спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях высшего образования .....	88
<b>Чернова В. Н., Виноградова Л. В., Губа В. П.</b> Основные направления воспитания физических качеств быстроты и выносливости в современных условиях интеграции .....	93
<b>Ярмолинский В. И.</b> Две модели физического воспитания студентов, или Кто за здоровье платит дважды? .....	99

### **3 МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ**

<b>Маринич В. В., Янушко Л. Н., Янушко М. В., Яковлев А. Н.</b> Психолого-педагогические основы формирования творческой личности будущего учителя физической культуры в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью .....	107
<b>Масловский Е. А.</b> Нетрадиционные способы разгрузки позвоночника у детей дошкольного возраста .....	113
<b>Моисейчик Э. А., Софенко А. И., Зинкевич Г. И.</b> Рекреация как средство профилактики простудной заболеваемости и осложнений у студентов .....	120
<b>Ножко И. А.</b> Особенности сохранения репродуктивного здоровья студентов педагогических специальностей .....	126
<b>Семёнов В. Г., Масловский Е. А., Яковлев А. Н.</b> Двигательно-локомоторные функции инвалидов с использованием биотехнических средств в нетрадиционных условиях эксплуатации .....	131
<b>Тристенъ К. С.</b> Изучение осведомлённости родителей о роли нарушения функций дыхания, разжёвывания и глотания пищи в здоровье детей .....	139
<b>Тристенъ К. С.</b> Организация профилактики аномалий зубочелюстной системы в учреждениях дошкольного образования .....	143

### **4 АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

<b>Грипич А. И.</b> Спортивное творчество как фактор физического развития учащихся .....	148
<b>Лебедь-Великанова Е. Е.</b> Формирование коммуникативной компетентности будущих учителей физической культуры в спортивно-игровой деятельности .....	151



<b>Поплавская О. Н., Плескацевич Н. М.</b> Оптимизация самообразования педагога учреждения дошкольного образования в физическом развитии детей .....	155
<b>Рзаева Ж. В., Нестер Е. Ф., Березнёва Я. В.</b> Особенности эмоциональной эмпатии у будущих преподавателей физической культуры .....	161
<b>Яковлева С. А., Макарова Л. С.</b> Повышение профессиональных компетенций специалистов в области физической культуры, спорта с применением современных инфокоммуникационных технологий .....	165
<b>Янушко Л. Н., Янушко М. В.</b> Психолого-педагогические основы формирования творческой личности будущего учителя физической культуры .....	169
<b>Ярмолинский В. И.</b> Фитнес-центр высоких оздоровительных технологий: особенности организации и требования к работникам .....	172