

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 3

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. 3. – 216 с.
ISBN 978-985-7076-49-9 (ч. 3).
ISBN 978-985-7076-46-8.

В материалах Международной научно-практической конференции рассматриваются медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, научные и прикладные аспекты оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры, физической реабилитации и эрготерапии.

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

УДК 796:001(063)
ББК 7А

ISBN 978-985-7076-49-9 (ч. 3)
ISBN 978-985-7076-46-8

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

различий, можно сделать вывод об однородности взятых под наблюдение групп дошкольников и о возможности их использования при проведении сравнительного анализа эффективности влияния разработанной коррекционно-развивающей программы на развитие равновесия у слабослышащих детей 6–7 лет.

Использованные нами методы тестирования способности к сохранению равновесия позволяют дать объективную оценку уровня развития как статического, так и динамического равновесия детей дошкольного возраста с нарушением слуха.

1. Голованов, Е. Г. Физическое развитие детей с патологией слуха / Е. Г. Голованов // Глухота и тугоухость у детей: сб. науч. тр. / Рос. гос мед. ун-т; под ред. М. Р. Богомилского. – М., 1993. – 136 с.
2. Логвина, Т. Ю. Теоретическое и научно-методическое обоснование методов оценки физического состояния детей в процессе занятий физическими упражнениями / Т. Ю. Логвина. – Минск: БГУФК, 2004. – 176 с.
3. Овсяникова, Е. Ю. Методика коррекции физического развития и физической подготовленности глухих школьников в процессе непрерывного адаптивного физического воспитания: дис. ... д-ра пед. наук: 130004 / Е. Ю. Овсяникова. – Ярославль, 2006. – 184 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ

Брайко Н.И.,

Национальный технический университет Украины,
Украина

Постоянно растущие требования и спрос на молодых специалистов промышленности порождают конкуренцию между ними за те или иные рабочие места. Приоритет на рынке труда будет отдан дипломированным специалистам ведущих вузов, которые гарантируют высокий уровень подготовленности выпускников, обладающих определенной квалификацией и готовностью к высокопродуктивной профессиональной деятельности, способных реально прогнозировать новые изменения в рыночных отношениях, мобильно и эффективно решать задачи по повышению роста конкурентоспособности продукции, приносящих прибыль своей организации, промышленности, отрасли.

Практика работы по физическому воспитанию в вузах показывает, что оптимальная реализация требований к личности будущего профессионала осуществляется более качественно при включении в режим труда, учебы и отдыха студентов упражнений по формированию осанки.

Постановка проблемы. В поддержании и сохранении вертикальной позы человека основную роль играют позвоночник и связанные с ним структуры. Но, сохраняя общие обычные для человека свойства, осанка может изменяться под влиянием различных факторов. При занятиях физической культурой и спортом организм студента под влиянием тренировочных упражнений формирует в себе адекватные защитные процессы.

При помощи специальных физических упражнений можно значительно повысить эффективность и надежность методов физической культуры и физического воспитания в области коррекции осанки студентов и предупреждения нежелательных нарушений [6].

Анализ последних исследований и публикаций. Анализ мирового опыта показывает, что осанка рассматривается в специальной литературе как динамический стереотип, который формируется в процессе индивидуального развития в течение всего онтогенеза. Она зависит от формы позвоночника, его расположения относительно передней срединной оси тела [1, 2, 5].

Из литературы известно, что внешнее влияние на организм вызывает в нем функциональные и структурные изменения, и наибольшая часть структурных и функциональных преобразований в организме появляется у человека в связи с ортоградной статикой. Эти изменения отражают активную успешную адаптацию организма к существованию в условиях земного притяжения.

Таким образом, основную роль в формировании осанки играет равномерное развитие мышц, которые участвуют в регуляции вертикальной позы и правильном распределении их силовой тяги.

Цель исследования. Целью данного исследования стала разработка соответствующих программ, а также необходимых способов их реализации при формировании осанки студента, будущего специалиста.

Результаты исследований. При разработке методики обучения специальным физическим упражнениям с целью воспитания и усовершенствования правильной осанки мы использовали данные, полученные в результате изучения литературных источников [4, 6], а также данные собственных исследований, советы специалистов и тренеров.

Правильно подобранная методика проведения занятий является залогом эффективности предложенных физических упражнений.

В рамках такого подхода перед показом упражнения следует тщательное объяснение исходного положения и последующих движений конечностями и туловищем. Объяснение сопровождается одновременным показом упражнения.

По окончании одного упражнения начинается объяснение, показ и выполнение следующего упражнения. Этот метод позволяет давать конкретные методические указания при выполнении упражнений, которые очень важны на начальном этапе освоения нового комплекса.

Главными методами программы физического воспитания являются специальные физические упражнения различной биомеханической направленности, которые делятся на гимнастические, прикладного и спортивного характера с учетом их влияния на пространственную организацию позвоночника. При этом был разработан комплекс упражнений с анатомическим обоснованием их специфического воздействия на суставно-связочный и мышечный аппарат человека [3, 4].

Занятия рекомендуется проводить четыре раза в неделю (три раза в тренажерном зале и один раз в бассейне) по 40–50 мин. Кроме того, добавляются домашние задания по выполнению комплекса упражнений на растягивание продолжительностью 10–15 мин ежедневно.

Для повышения уровня интереса и мотивации мы предусмотрели включение в каждую тренировку сведений теоретического характера на тему «Осанка, влияние физических упражнений на организм студента».

Занятия в условиях повышенной гравитации основаны на использовании специальных упражнений с отягощениями при учете их влияния на мышцы, которые принимают участие в регуляции вертикальной позы. Эти упражнения применяются для наращивания и обновления общей и силовой выносливости определенных мышц.

Методика их выполнения с учетом оздоровительной цели – скоростно-силовая. Для формирования мышечного корсета целесообразно использовать и статическое напряжение – работу мышц в изометрическом режиме, который обеспечивает быстрое увеличение мышечной массы при дефектах осанки. Применяются также упражнения на расслабление как способ снижения мышечного напряжения во время занятий для обновления нарушенной координации, нормализации мышечного тонуса при его длительном повышении, а также для устранения статического напряжения мышц тела после тренировки.

Рекомендованы специальные упражнения для формирования мышечного корсета:

1. Упражнения для развития силовой выносливости трапециевидных мышц:
 - а) подъем штанги до подбородка узким хватом;
 - б) подтягивание плечей со штангой в опущенных руках;
 - в) круговые повороты плечами, стоя со штангой в опущенных руках.
2. Упражнения для развития силовой выносливости мышц, которые выпрямляют позвоночник:
 - а) тяга толчковая;
 - б) сгибание-разгибание тела со штангой в руках средним и широким хватом;
 - в) рывок узким, средним и широким хватом;
 - г) подъем штанги до уровня груди.
3. Упражнения для развития силовой выносливости мышц ног:
 - а) жим ногами на специальном приспособлении, лежа на спине;
 - б) выпады вперед по очереди с гантелями в руках;
 - в) выпрямление ног сидя на специальном тренажере;
 - г) подъем на ступеньки с гантелями в руках.
4. Упражнения для развития силовой выносливости мышц груди:
 - а) жим штанги лежа широким и средним хватом;
 - б) жим лежа с гантелями;
 - в) отжимание на брусьях; упражнение выполняется с отягощениями;
 - г) отжимание от пола широким и средним хватом.

Выводы. Проблема формирования осанки как сложноорганизованного объекта связана не только с устранением неприятных факторов, которые способствуют развитию нарушений, но и одновременно с созданием условий для развития физических способностей в процессе воспитания студентов. Это объясняется тем, что нарушения осанки остаются одним из наиболее распространенных функциональных отклонений в костно-мышечной системе, несмотря на разнообразие методов лечения и профилактики.

Перспективы практического применения предложенной в данном исследовании методики необычайно велики, однако повышение эффективности физических упражнений в процессе физического воспитания требует большого внимания и является трудоемким процессом.

Перспективы дальнейших исследований. Главным направлением наших исследований в дальнейшем является внедрение данной методики коррекции осанки в процесс физической подготовки студентов.

1. Кашуба, В. Биомеханика осанки / В. Кашуба. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 278 с.
2. Колос, Н. А. Коррекция нарушений осанки студентов с использованием современных биомеханических и информационных технологий / Н. А. Колос // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. [ред. Єрмакова С. С.] – Харків: ХДАДМ (ХІП), 2009. – № 2. – С. 66–72.
3. Крымский, Е. Ф. Распространенность и структура нарушений опорно-двигательного аппарата у старшеклассников / Е. Ф. Крымский, П. И. Храмцов // Гигиена и санитария. – 2007. – № 4. – С. 62–65.
4. Лапутин, А. Н. Обучение спортивным движениям / А. Н. Лапутин. – Киев: Знання, 1999. – 315 с.
5. Морозова, Т. С. Соматический метод оценки осанки и ее обоснование / Т. С. Морозова // Физическая культура, 2002. – № 3. – С. 33–36.
6. Ретивых, Ю. И. Применение комплексной методики коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у студентов / Ю. И. Ретивых // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации: материалы Международной научно-практической конференции. – Минск, 2009. – Т. 2. – С. 536–539.

ПРОГРАММА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПНЕВМОНИЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ НА САНАТОРНОМ ЭТАПЕ

Бурак М.И., Федоренко А.П., Шить Р.И.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Болезни дыхательной системы занимают одно из ведущих мест в патологии детского возраста. Согласно статистике, пневмонией болеют примерно 5–12 детей из тысячи в возрастной группе от 1 месяца до 14 лет. Это связано как с анатомо-физиологическими особенностями, так и со своеобразием реактивности организма ребенка [1].

Важнейшие из морфологических особенностей сводятся к «экспираторному» строению грудной клетки (как бы находящейся в состоянии вдоха) в раннем возрасте, сравнительной узости трахеи, бронхов и бронхиол, незавершенности морфологических структур органов дыхания, бедности эластических волокон, мягкости и податливости ребер. В связи с этим у ребенка ограничены возможности вентилиации, имеются благоприятные условия для развития отека, нарушений бронхиальной проходимости [2].

Физиологическое своеобразие дыхания ребенка связано с большой функциональной нагрузкой при продолжающемся развитии и морфологической дифференцировке. В то же время отмечаются меньшая растяжимость легочной ткани и относительно большая работа дыхания, слабость дыхательной мускулатуры.

Все вышесказанное актуализирует применение лечебной физической культуры (ЛФК) для профилактики и лечения заболеваний дыхательной системы. И это не случайно, поскольку длительное систематическое применение физических упражнений, вызывая морфофункциональную адаптацию к нагрузкам, в конечном итоге приводит к устранению нарушений, возникающих в процессе болезни. Лечебное действие средств ЛФК заключается, прежде всего, в том, что они помогают коррегировать измененные и извращенные во время болезни взаимоотношения между больным органом и корой головного мозга. Это особенно проявляется в детском возрасте в связи с чрезвычайной пластичностью высшей нервной деятельности ребенка. И это объясняет большую эффективность ЛФК при заболеваниях в детском возрасте [3].

Исходя из сказанного, была выделена цель: оценить эффективность разработанной программы восстановления детей дошкольного возраста с пневмонией, находящихся на санаторном этапе.

Для достижения поставленной цели применялись следующие методы: антропометрические измерения (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких (ЖЕЛ)), исследование функционального состояния дыхательной системы (частота дыхания проба Штанге, проба Генчи, пикфлоуметрия), тестирование выносливости, математико-статистическая обработка данных исследования.

Исследование проводилось в городе Копыль на базе детского санаторного сада № 1 в июле – августе 2013 г. В исследовании принимало участие 14 мальчиков в возрасте 4–5 лет. Все дети были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную по 7 детей в каждой. Все дети перенесли пневмонию и находились на санаторном этапе реабилитации.

Представители контрольной группы (КГ) занимались по программе санаторного сада, включавшей: занятия лечебной гимнастикой (упражнения, направленные на развитие силы основных дыхательных мышц и формирование навыка правильного дыхания), физиотерапевтические процедуры, дозированная ходьба, массаж. Лица экспериментальной группы (ЭГ) занимались по разработанной нами программе: занятия лечебной гимнастикой (упражнения, направленные на развитие силы основных дыхательных мышц и формирование навыка правильного дыхания; упражнения, направленные на развитие силы дополнительных дыхательных

Небытова Л.А.

Гидрокинезитерапия как частная методика гидротерапии и оптимальное средство оздоровления и реабилитации человека 123

Якимец И.В., Грера Рида

Применение проприоцептивной тренировки в реабилитации пациентов с остеохондрозом поясничного отдела позвоночника 126

ЛЕЧЕБНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 129

Адамович Ю.И., Пальвинская Л.В.

Восстановительная программа лиц зрелого возраста с плевритом на стационарном этапе лечения 129

Бахур М.В., Калюжин В.Г.

Развитие равновесия у детей 5–6 лет с патологией слуха 131

Бахур М.В., Калюжин В.Г.

Тестирование уровня развития равновесия у детей дошкольного возраста с нейросенсорной тугоухостью .. 133

Брайко Н.И.

Использование специальных методов физического воспитания при формировании осанки у студентов 135

Бурак М.И., Федоренко А.П., Шить Р.И.

Программа восстановления детей дошкольного возраста с пневмонией, находящихся на санаторном этапе 137

Голодюк П.П., Калюжин В.Г.

Развитие проприоцептивной чувствительности у детей с детским церебральным параличом 139

Гончаренко Е.В., Ярмоленко М.А.

Особенности тренировочных занятий со спортсменами Специальных Олимпиад 141

Демидович Н.Г., Казакова Л.В., Торшина Л.А.

Использование упражнений системы пилатес в физическом воспитании студенток специального учебного отделения Белорусского национального технического университета 143

Дудко А.И., Калюжин В.Г.

Применение иппотерапии для развития равновесия у детей с детским церебральным параличом 146

Ермакович В.А., Ружило О.С.

Оценка уровня двигательной активности и липидного спектра крови у пациентов с синдромом поликистозных яичников 149

Зайко И.С., Солдатенкова А.И.

Программа восстановления детей среднего школьного возраста с нарушением осанки во фронтальной плоскости 151

Зыбин Ю.В., Калюжин В.Г., Тимофейчик С.Ч.

Развитие дифференцировки движений пальцев у детей с умственной отсталостью 153

Зыбина О.Л., Калюжин В.Г., Попова Г.В.

Развитие координационных способностей у слабовидящих детей дошкольного возраста 156

Казанцева И.С., Калюжин В.Г.

Развитие скоростных способностей у детей 8–9 лет с нарушением слуха 158

Козел Н.А., Приходько В.И.

Сравнительная характеристика физического здоровья студентов первых курсов направления специальности «Физическая культура (лечебная)» 160

Кригина Т.А., Енишина А.Н.

Оценка эффективности программ восстановительного лечения лиц зрелого возраста, страдающих хроническим бронхитом 162

Курилович О.А., Калюжин В.Г.

Развитие мелкой моторики у детей 12–13 лет с легкой степенью умственной отсталости 164