

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ
ТРЕНИРОВКИ И ПОДГОТОВКИ КАДРОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ
И ТУРИЗМУ**

Материалы XIV Международной научной сессии
по итогам НИР за 2015 год

(Минск, 12–14 апреля 2016 г.)

В трех частях

Часть 3

Минск
БГУФК
2016

УДК 378.016:796(06)
ББК 7А:378.5
Н34

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*; канд. пед. наук, доц. *Г. П. Косяченко*;
д-р пед. наук, проф. *Е. А. Масловский*; д-р пед. наук, проф. *А. Г. Фурманов*;
д-р пед. наук, проф. *А. М. Шахлай*

Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XIV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2015 год, Минск, 12–14 апр. 2016 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2016. – Ч. 3. – 439 с.

ISBN 978-985-569-097-0 (ч. 3).

ISBN 978-985-569-094-9.

В материалах XIV Международной научной сессии по итогам НИР за 2015 год (ч. 3) рассматриваются медико-биологические проблемы физической культуры и спорта; современные проблемы оздоровительной физической культуры и фитнес-технологии; актуальные проблемы лечебной и адаптивной физической культуры, физической реабилитации и эрготерапии; инновационные технологии в сфере туризма, гостеприимства, рекреации и экскурсоведения.

Представленные материалы могут быть использованы профессорско-преподавательским составом, докторантами, аспирантами, магистрантами, студентами в научной деятельности и образовательном процессе в области спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва.

УДК 378.016:796(06)
ББК 7А:378.5

ISBN 978-985-569-097-0 (ч. 3)
ISBN 978-985-569-094-9

© Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2016

Исследование по изучению эффективности использования фитнес-технологий как средства повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом осуществлялась в процессе эксперимента с участием всех студентов. Учебный процесс в период с сентября по декабрь 2015 года был построен в рамках фитнес-технологий. На физкультурных занятиях использовалось музыкальное сопровождение, благодаря которому можно было изменять темп упражнений и повышать их интенсивность.

После проведения опытно-экспериментальной работы нами было проведено повторное анкетирование. Полученные данные показали, что внедрение фитнес-технологий на занятиях физической культурой и спортом вызывают положительную мотивацию к занятиям, большой интерес и желание заниматься у большинства из студентов. Наиболее интересными направлениями среди фитнес технологий студенты посчитали степ-аэробику и танцевальную аэробику.

Результаты опытно-экспериментальной работы показали, что включение фитнес-технологий, использование музыкального сопровождения в современной обработке могли бы удовлетворить потребность студентов в новизне физкультурных занятий. Фитнес-технологии могут содействовать изменению негативного отношения к занятиям физической культурой и спортом, они являются действенным средством повышения интереса у студентов к занятиям физическими упражнениями, способствуют повышению уровня здоровья молодежи. Таким образом, можно сказать, что от занятий физкультурной деятельностью студенты хотят получить здоровый организм и подтянутое тело. Респонденты хотели бы дополнительно заниматься современными системами оздоровления (шейпинг, аэробика, йога, пилатес и др.), а также посещать секции по спортивным играм.

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента: учеб. / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2002. – 448 с.

2. Немов, Р. Психология: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений: в 3 кн. / Р. Немов – 4-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2003. – Кн. 1: Общие основы психологии. – 688 с.

3. Ценностно-мотивационные ориентации студентов вузов в современной России (К проблеме мониторинга качества образования): сб. ст. под ред. науч. пед. проф. И. А. Зимней. – М., 2000. – 88 с.

К ВОПРОСУ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СОВРЕМЕННЫХ ИННОВАЦИОННЫХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Брайко Н.И.,

Национальный технический университет Украины,
Украина

Анализ состояния здоровья студентов высших учебных заведений свидетельствует об увеличении количества студентов, принадлежащих к специальной медицинской группе (СМГ). Согласно статистическим данным, за последние годы существенно увеличилось количество студентов, которые относятся к СМГ с 14 до 46 % лиц в 2012 с тенденцией к росту [1]. Авторы, занимающиеся исследованиями здоровья молодежи, рассматривают увеличение заболеваемости студентов в двух аспектах [3; 4]. Первый – рост заболеваемости, обусловленный существенными социальными изменениями в их жизни. Было установлено, что переход к новым социальным условиям вызывает вначале активную мобилизацию, а затем истощение физических резервов организма, особенно в первые годы обучения. Это объясняет тот факт, что рост заболеваемости студентов происходит на фоне заметного снижения общего уровня их физического развития. Кроме того, новые условия формируют новый образ жизни, нормы поведения и привычки студентов (например, гиподинамия, нерациональное питание, хроническое недосыпание, употребление алкоголя, табака и др.), которые также отрицательно влияют на их здоровье [4].

Второй аспект – рост заболеваемости студентов, обусловленный ухудшением здоровья в юношеском возрасте. Среди факторов, отрицательно влияющих на здоровье подрастающего поколения, следует рассматривать ухудшение социально-экономических показателей, санитарно-эпидемиоло-

гической и экологической ситуации в стране. Вопросы организации занятий со студентами СМГ нашли свое отражение в работах отечественных авторов [6], но, вместе с тем, недостаточно раскрытой остается проблема возможности использования различных инновационных фитнес-технологий в условиях высшего учебного заведения для сохранения и развития здоровья студенческой молодежи. Современные средства оздоровительного фитнеса пользуются высокой популярностью среди студентов высших учебных заведений. Все это позволяет считать, что разработка и обоснование программ с использованием средств оздоровительного фитнеса в физическом воспитании студентов, принадлежащих к СМГ, является современным и актуальным исследованием. Изложенные положения указывают на актуальность проблемы, ее научную и практическую значимость.

Цель работы – изучить современные подходы к использованию современных инновационных фитнес-технологий в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы.

Методы и организация исследования: анализ специальной научно-методической литературы, документальных материалов, социологические, педагогические методы исследования, методы математической статистики. Исследования проводились на базе Национального технического университета Украины. В исследованиях приняли участие студенты первого курса (83 студента, из них 16 юношей и 67 девушек).

Результаты исследования, их обсуждение. Анализ специальной литературы, проведенные нами социологические исследования, обобщение практического опыта свидетельствуют, что одним из важных компонентов в процессе физического воспитания студенческой молодежи является формирование у них сознательной потребности в укреплении личного здоровья и ответственности за собственное здоровье [9], поскольку частота заболеваемости приводит к уменьшению эффективности учебной, а затем и профессиональной деятельности [5].

Результаты проведенного анкетирования свидетельствовали о том, что 83,3 % юношей и 83,7 % девушек считает, что забота о личном здоровье является основной задачей физического воспитания в специальной медицинской группе и требует дополнительных вопросов к ее рассмотрению (16,7 % юношей и 16,3 % девушек).

Полное удовлетворение от своего досуга получают 66,7 % юношей и 34,9 % девушек, частичное неудовлетворение выразило 22,2 % юношей и 55,8 % девушек (более значительное количество). Не удовлетворенными своим досугом остались 11,1 % юношей и 9,3 % девушек. Соответствие досуга интересам наблюдалось у 33,3 % юношей и 10,5 % девушек. Частичное несоответствие присутствовало у 33,3 % юношей и 82,6 % девушек, а о полном несоответствии заявили 33,3 % юношей и 7 % девушек.

Удовлетворительно оценили состояние своего организма в настоящее время 88,9 % юношей и 61,6 % девушек. Значительно меньшее количество студентов были недовольны состоянием своего организма, это 11,1 % юношей и 31,4 % девушек. Плохая оценка состояния организма была отмечена у 7 % девушек и ни у одного юноши. В настоящее время регулярно занимаются двигательной активностью 16,7 % юношей и 8,1 % девушек. Эпизодически – большинство студентов: 83,3 % юношей и 66,3 % девушек. Не занимающихся физической культурой было 25,6 % девушек, юношей с подобной оценкой выявлено не было.

Обобщенный анализ результатов исследований образа жизни и состояния здоровья свидетельствует, что одним из основных факторов риска развития функциональных расстройств у обследованного контингента является гиподинамия у 33 % юношей и у 74,6 % девушек, что в сочетании с нерациональным питанием (у 43,8 % и 55,2 % человек соответственно) приводит к избытку массы тела: у 31,3 % юношей и 62,7 % девушек. У 50 % обследованных юношей и 17,9 % девушек выявлена такая вредная привычка, как табакокурение.

Занятия оздоровительным фитнесом оказывают положительное воздействие на физическое состояние и физическую активность студенческой молодежи. Специалистами в области фитнеса и рекреации установлено, что регулярные с адекватной нагрузкой занятия физическими упражнениями расширяют функциональные и адаптивные резервы важнейших систем организма, способствуют профилактике заболеваний и коррекции имеющихся нарушений. Вопросам расширения и научного обоснования инновационных программ, изучению их влияния на организм человека посвящены исследования многих ученых. На сегодня разработаны и обоснованы программы занятий с использованием средств фитнеса для студентов специальной медицинской группы [4], разработаны модели физических нагрузок в оздоровительных занятиях аквааэробикой со студентками [6]. Одним из по-

пулярных видов инновационных технологий и программ среди студенческой молодежи являются занятия в водной среде [7]. А. Фаныгиной [8] разработана программа занятий для студентов с использованием оздоровительных видов плавания; И. Головийчук [3] предложена программа занятий в водной среде для студентов специальной медицинской группы; Т. Базылюк [1] обоснована программа занятий в водной среде со студентками с использованием элементов баскетбола. В то же время анализ научных исследований показал, что указанная проблема изучена недостаточно.

Методические аспекты, предполагающие создание новых программ для студентов специальной медицинской группы, должны учитывать: индивидуальные (интеллектуальные, эмоциональные, мотивационные и другие) особенности учащихся, их темперамент, характер предрасположенности к некоторым видам двигательной активности; адекватность программы для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе соответственно диагнозу и уровню физического здоровья; профилактику с помощью физических упражнений последствий чрезмерной, изнуряющей интеллектуальной, эмоциональной, нервной нагрузки при освоении учебного материала, оптимизацию состояния центральной нервной системы и других систем организма в процессе обучения; оптимальное соотношение учебного и свободного времени у студентов; обеспечение благоприятного морально-психологического климата в учебном заведении, обучение студентов средствам психологической защиты и сохранения здоровья; обучение безопасной технике выполнения упражнений, соблюдению правил техники безопасности. Разработка параметров занятий с использованием инновационных фитнес-технологий для данного контингента требует дополнительного исследования.

Выводы. В большинстве высших учебных заведений применяются недостаточно эффективные формы работы по охране здоровья обучающихся, слабо используется имеющийся потенциал средств современного фитнеса для сохранения и укрепления здоровья студентов, формирования ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Физическое воспитание в высших учебных заведениях до сих пор ориентировано на достижение нормативных требований, на реализацию декларированной государственной программы, а не на удовлетворение двигательной потребности каждого обучающегося, без учета его интересов и потребностей. В результате этого с каждым годом увеличивается количество обучающихся, которые считают, что физическое воспитание является скучным, а преподаватели не знают потребностей и ожиданий молодых людей, либо игнорируют их.

Обобщение анализа результатов исследований образа жизни и состояния здоровья студентов показало наличие субъективных жалоб и объективно подтвержденных изменений в одной или нескольких системах и органах у подавляющего большинства студентов, отнесенных к основному медицинскому отделению. Повлиять на создавшуюся ситуацию возможно путем использования в занятиях привлекательных и доступных инновационных средств оздоровительного фитнеса, которые пользуются повышенным вниманием исследуемого континента студентов. Эффективность использования средств оздоровительного фитнеса в процессе физического воспитания студентов подтверждена значительным количеством исследований. Однако вопросы разработки и обоснования фитнес-технологий со студентами специальных медицинских групп требуют дополнительного изучения, на что будут направлены дальнейшие исследования.

1. Базылюк, Т. А. Игровой аквафитнес в физическом воспитании студенток: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Т. А. Базылюк, Ж. Л. Козина; под общ. ред. Ж. Л. Козиной; Донец. гос. ин-т здоровья, физ. воспитания и спорта Нац. ун-та физ. воспитания и спорта Украины, Харьк. нац. пед. ун-т им. Г. С. Сковороды. – Харьков: Точка, 2013. – 143 с

2. Блавт, О. З. Плавання як метод позбавлення хвороби ожиріння студентів спеціального медичного відділення в умовах вузу / О. З. Блавт // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і спорту. – 2010. – № 1. – С. 17–25.

3. Головийчук, І. Н. Аквафітнес як засіб фізичної рекреації студентів спеціальної медичної групи / автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / І. М. Головийчук. –Дніпропетровськ:Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту, 2013.–20 с.

4. Малахова, Ж. В. Применение здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студентов специальной медицинской группы / Ж. В. Малахова // Материалы V Междунар. науч.-практ. конф. – Донецк, 2011. – № 5. – С. 160–164.

5. Остапенко, Ю. О. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей: автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 / Ю. О. Остапенко. – Київ: НУФВСУ, 2015. –26 с.

6. Петренко, Н. В. Модель оздоровительно-тренировочных занятий на основе использования средств аквафитнеса в профессионально-прикладной подготовке студентов экономических специальностей / Н. В. Петренко, Т. А. Лоза // Физическое воспитание студентов. – Харьков, 2014. – № 4. – С. 32–36.
7. Усачев, Ю. А. Новые фитнес-технологии в физическом воспитании студентов / Ю. А. Усачев, В. В. Билецкая // Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования: X Всерос. науч.-практ. конф., 23–24 июня, 2012. – Ульяновск: УлГТУ, 2012. – С. 368–372.
8. Фанигіна, О. Ю. Корекція фізичної підготовленості студенток вузу в процесі занять оздоровчими видами плавання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вихов. і спорту: 24.00.02 / О. Ю. Фанигіна. – Київ, 2005. – 19 с.
9. Футорный, С. М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. / С. М. Футорный. – Київ, 2015. – 44 с.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК 7–8 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ЭСТРАДНЫХ ТАНЦЕВ

Власюк Е.А., канд. наук по физ. воспитанию и спорту, доцент,
Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта,
Украина

Младший школьный возраст – важный период для совершенствования основных функций организма, становления жизненно необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств.

Являясь составной частью физического воспитания, развитие физических качеств способствует решению социально обусловленных задач: всестороннему и гармоничному развитию личности, достижению высокой стойкости организма к социально-экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма [1; 6].

Учитывая комплекс педагогических действий, направленных на совершенствование физической природы подрастающего поколения, развитие физических качеств способствует развитию физической и умственной работоспособности, более полной реализации творческих сил человека в интересах общества.

Одним из показателей физической подготовленности человека являются координационные способности. Установлено, что эта двигательная способность развивается посредством самих движений. И чем большим запасом двигательных навыков владеет ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и шире база для овладения новыми формами двигательной деятельности [4].

Ведущие ученые в отрасли физического воспитания и спорта, такие, как Т.Ю. Круцевич [2], Л.А. Суянгулова [5], В.И. Лях [3], уже давно доказали позитивное влияние развития координационных способностей на умственное развитие ребенка и способность учиться.

В последние годы большое распространение получили различные практики оздоровительной тренировки. Популярным стало восточное единоборство, фитнес, занятие разными видами танца. Также очень популярным в наше время является гибкое, пластичное, гармонично развитое тело.

Сегодня среди детей школьного возраста и молодежи приобретают популярность занятия эстрадными танцами.

Современный эстрадный танец – это музыкально-хореографическая миниатюра, идея которой выражена в четком драматургическом построении: со своей экспозицией, завязкой, кульминацией и финалом.

Под драматургией эстрадного танца имеется в виду не только развитие сюжета, но и то, что каждый эпизод танцевального номера воплощен предельно выразительным приемом – танцевально-игровым или просто танцевальным.

В нашей работе мы попробуем доказать необходимость внедрения разных направлений эстрадного танца в различные формы физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Цель работы – определить уровень развития координационных способностей и сделать сравнительный анализ показателей школьниц 7–8 лет и девочек, занимающихся эстрадными танцами.

Объект исследования – физическая подготовленность девочек 7–8 лет.

Аникина Т.С. Сохранение здоровья и оптимизация двигательного режима в школе.....	152
Артемьев В.П., Козулько А.Н. Физическая культура в рамках учебных занятий студентов с учетом предстоящей профессиональной деятельности.....	156
Барков В.А., Баркова В.В., Сошко Н.И. Самооценка здоровья студентками специального учебного отделения.....	160
Бельченко Л.С., Полянский В.П., Сакович Р.С. Аквабилдинг как средство повышения физической подготовленности мальчиков 13–14 лет, занимающихся оздоровительным плаванием.....	164
Бичан А.С., Прилуцкий П.М. Теннис как средство гармонического развития ребенка.....	168
Борисок А.А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов учреждения образования «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина».....	170
Брайко Н.И. К вопросу об использовании современных инновационных фитнес-технологий в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы.....	173
Власюк Е.А. Развитие координационных способностей девочек 7–8 лет средствами эстрадных танцев.....	176
Володько К.В. Внедрение фитнес-технологий в программу учреждений общего среднего образования.....	178
Володько К.В. Эффективность комплексной фитнес-программы по атлетизму и оздоровительному плаванию для учащихся.....	181
Глазько Т.А., Глазько А.Б., Дзюба О.Г., Теплова З.Н. Влияние аквааэробики на физическое состояние занимающихся.....	183
Граменицкая И.Ю. Боулдеринг как активная форма отдыха и развития.....	186
Грушевский С.М. Даосская система оздоровления и самообороны как физкультурно-оздоровительная система.....	188
Грушевский С.М., Садовникова В.В. Оздоровительная гимнастика Хонг-За Вьетнам в практике оздоровления Республики Беларусь.....	191
Губжоков З.Б. Организация обучения плаванию детей дошкольного возраста.....	194
Давыдик К.А., Леонова В.В. Динамика показателей физической подготовленности школьников, занимающихся хоккеем с шайбой.....	196
Дубовик К.А., Фомин А.В., Седнева А.В. Влияние занятий пилатесом на физическую подготовленность студенток БНТУ.....	200
Журавлев В.В., Логвина Т.Ю. К вопросу развития скоростно-силовых способностей у детей 4–6 лет.....	202