

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 XV Международной научной сессии
по итогам НИР за 2016 год,
посвященной 80-летию университета

(Минск, 30 марта – 17 мая 2017 г.)

В четырех частях

Часть 4

Минск
БГУФК
2017

УДК 796(06)
ББК 75:73
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*; д-р пед. наук, д-р биолог. наук, доц. *А. А. Михеев*;
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 XV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2016 год, посвященной 80-летию университета, Минск, 30 марта – 17 мая 2017 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2017. – Ч. 4. – 251 с.
ISBN 978-985-569-161-8 (ч. 4).
ISBN 978-985-569-157-1.

В материалах XV Международной научной сессии по итогам НИР за 2016 год (ч. 4) представлены статьи по фитнес-технологиям, оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуре, физической реабилитации, туризму.

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(06)
ББК 75:73

ISBN 978-985-569-161-8 (ч. 4)
ISBN 978-985-569-157-1

© Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2017

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ АКТИВНОСТЬ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

Кузьмина Л.И., канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка,

Остапенко Г.А., канд. пед. наук

Запорожский национальный университет

Введение. В соответствии с Кодексом Республики Беларусь об образовании, учащиеся обязаны заботиться о своем здоровье, стремиться к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию. Для возрастного развития старших школьников (15–18 лет) характерно достижение самых высоких темпов физического потенциала в целом. Процесс взросления и возмужания сопровождается изменением структуры личностных установок и мотиваций, что требует особого внимания к формированию новых стимулов физического совершенствования [1].

Учреждения общего среднего образования обеспечивают охрану здоровья обучающихся, которая включает в себя пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, организацию оздоровления, создание условий для занятий физической культурой и спортом. В этих целях организуются и проводятся физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, аналогичные по содержанию проводимой ранее внеклассной физкультурно-оздоровительной работе, которые являются частью образовательного процесса. Выбор форм занятий, их содержание определяется с учетом возраста, пола и интересов учащихся.

В каждом учреждении общего среднего образования физкультурно-оздоровительные, спортивно-массовые мероприятия с учащимися проводятся в следующих формах: организация и проведение занятий в секциях, группах и кружках по видам спорта, проведение различного ранга соревнований (внутришкольные, городские, районные, республиканские), физкультурных праздников, ежемесячных «Дней здоровья» (каждую вторую субботу месяца), проведение спартакиад и детских подвижных игр и т. д. Отличительной особенностью физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися является исключительная добровольность. Работа проводится на основе широкой общественно-физкультурной активности, как самих учащихся, так и их родителей.

Однако, как показывают исследования, задачи физического воспитания учащихся в учреждениях общего среднего образования реализуются не в полной мере, особенно во внеурочное время [3]. С каждым годом сокращается количество выпускников школ, которые могут считаться здоровыми, увеличивается число школьников, имеющих хронические заболевания.

Так, по данным Н.Т. Лебедевой и Е.А. Лосицкого, дисгармоничность физического развития отмечается у каждого третьего школьника. В 5 раз за последние годы увеличилось число хронических заболеваний у школьников к выпускному классу, и они наблюдаются более чем у 80 % учащихся, причем у половины из них по 2–3 патологии [2]. Поэтому ухудшение здоровья учащихся становится не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Функциональные отклонения в состоянии здоровья учащихся связаны, в том числе, и с ограниченной двигательной активностью. Дефицит движений у учащихся, их малоподвижность снижают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, способствует умственной утомляемости, уменьшению мышечной силы, неправильной осанке, избыточной массе тела.

Представленный анализ научно-педагогической литературы определил актуальность исследования по проблеме физкультурно-оздоровительной работы среди старшеклассников, так как данная категория учащихся является генофондом Республики Беларусь.

Цель работы: выявить физкультурно-спортивную активность учащихся старших классов на основе анализа организации и проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях общего среднего образования.

Задачи исследования:

1. Проанализировать особенности и эффективность основных форм организации и содержания физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях общего среднего образования на основе мнения учителей.

2. Определить активность учащихся старших классов на основе интересов и потребностей к физкультурно-спортивным занятиям.

Методы и организация исследования. Анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетный опрос учителей и учащихся старших классов с целью выявления форм организации, содержания и оценки состояния физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школах, методы математической статистики.

В исследовании приняли участие 50 учителей физической культуры из 25 общеобразовательных школ, имеющие различный педагогический стаж, и 120 учащихся 10-х и 11-х классов, из них – 70 девушек и 50 юношей.

Для учителей физической культуры анкета включала 21 вопрос и 80 вариантов ответов, для учащихся старшего школьного возраста – 23 вопроса и 93 варианта ответов.

Результаты исследования.

В ходе исследования было установлено, что наблюдается тенденция снижения интереса учащихся к занятиям физической культурой и спортом, это отчасти связано с недостатками в организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе, при этом не уделяется должного внимания интересам и потребностям занимающихся. Причина во многом объясняется неразработанностью вопросов формирования и развития интересов и потребностей школьников к занятиям физической культурой.

Анализируя данные, полученные в ходе опроса учителей физической культуры 25 общеобразовательных школ, было выявлено, что физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в школах проводится (100 % опрошенных). Состояние физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе 56 % учителей оценивают как удовлетворительное, 40 % как хорошее и 4 % как неудовлетворительное. В то же время 50 % учителей указывают на недостаток средств для приобретения спортивного оборудования и инвентаря, а также отсутствие необходимой материально-технической базы, 28 % учителей – на недостаточную материальную оплату за внеклассную работу и 14 % учителей – на отсутствие помощи со стороны администрации школы.

По мнению учителей физической культуры, наиболее эффективными формами физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы являются секции по видам спорта (80 %), спортивные соревнования и праздники (44 %), секции по ОФП с оздоровительной направленностью (42 %).

При организации секционных занятий большинство учителей отдают предпочтение игровым видам спорта, а именно: 76 % – волейболу, 52 % – футболу, 44 % – настольному теннису, 28 % – баскетболу и 16 % – гандболу. Очень мало учителей (всего 2 %) организуют секционные занятия по легкой атлетике.

Было выявлено, что 90,8 % учителей организуют и проводят физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия. Вместе с тем, наблюдается невысокий уровень участия старшеклассников в школьных спортивных мероприятиях. В физкультурно-оздоровительных мероприятиях постоянно участвуют 27,5 % учащихся, 55 % – участвуют, но очень редко, 17,5 % – никогда не участвуют. Во внутришкольных соревнованиях принимают участие 41,7 % опрошенных, 25 % – в районных, 10,8 % – в городских, а 50 % опрошенных не участвуют ни в каких соревнованиях.

Все опрошенные учителя физической культуры (100 %) осознают необходимость проведения внеклассных занятий, ответы аргументируются следующим образом: внеклассные занятия вызывают интерес у детей (70 %), дают возможность проявить себя (56 %), развивают физические качества (72 %), способствуют дополнительной двигательной активности (64 %), способствуют формированию ЗОЖ (48 %), дают возможность заниматься со слабоподготовленными (12 %).

Анализ данных опроса учащихся старших классов показал, что значительная часть учащихся 10-х и 11-х классов осознает важность и необходимость физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, но при этом отмечается невысокий уровень их участия в занятиях школьных спортивных секций (всего 25,8 %).

Можно предположить, что низкая активность связана с тем, что секционные занятия не отвечают интересам и потребностям старшеклассников. Результаты, представленные на рисунке 1, свидетельствуют о том, что юноши отдают предпочтение занятиям в секциях по видам спорта – футболу, баскетболу, гандболу, плаванию, дзюдо (42 %), атлетической гимнастике (32 %), настольному теннису (16 %). Девушки хотели бы заниматься в секциях по видам спорта – плавание, волейбол, гандбол, баскетбол (22,9 %), в группах оздоровительной направленности (27,1 %), группах по аэробике, фитнесу, йоге (24,3 %). Занятия в секциях по аэробике, фитнесу, йоге, дзюдо, плаванию, атлетической гимнастике в школах не проводятся.

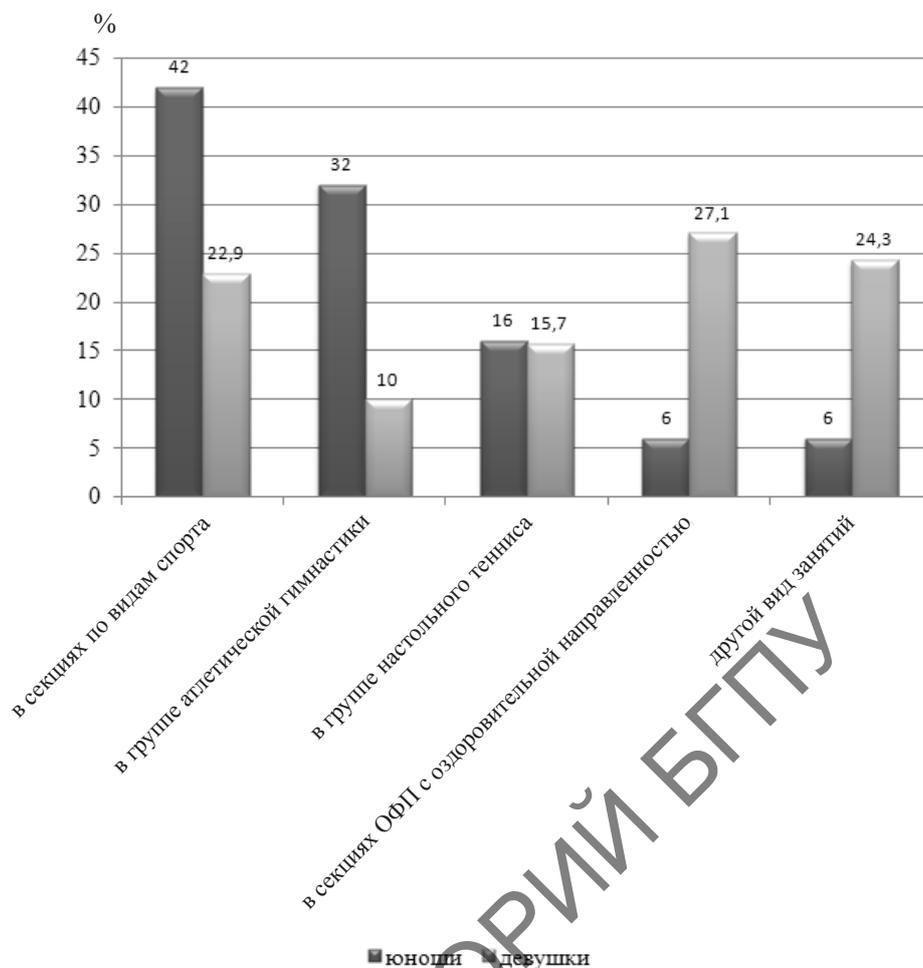


Рисунок – Структура физкультурно-оздоровительных интересов старшекласников

Выводы:

1. Изучение состояния вопроса постановки физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы показывает, что в школах организуют и проводят предусмотренные программой секционные занятия и физкультурно-спортивные мероприятия.

2. Анализируя данные анкетного опроса учителей физической культуры, следует отметить, что организация и содержание физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школах зависит от многих обстоятельств: уровня развития физической культуры и спорта в каждом учреждении общего среднего образования, подготовленности учащихся, помощи руководства школы и педагогического коллектива, состояния и наличия материально-технической базы школы.

3. Значительная часть учащихся старших классов осознает важность и необходимость занятий физической культурой, при этом наблюдается невысокий уровень их участия в спортивных секциях, физкультурно-спортивно-мероприятиях.

4. В настоящее время остро стоит вопрос о необходимости совершенствования физкультурно-спортивной работы в учреждениях общего среднего образования, поиска и внедрения нетрадиционных, новых форм ее организации.

1. Физическая культура и здоровье учащихся. Основы знаний: пособие для учителей физической культуры: в 3 ч. / М. Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского и А. Г. Фурманова. – Минск: МЕТ, 2011. – Ч. 1. – 342 с.

2. Лебедева, Н. Т. Приоритеты сохранения здоровья у детей / Н. Т. Лебедева, Е. А. Лосицкий // Здоровоохранение. – 2006. – № 7. – С. 21–23.

3. Кузьмина, Л. И. Изучение основ организации и содержания внеклассной работы по физической культуре в общеобразовательной школе / Л. И. Кузьмина, Т. М. Чиженок // Вістник Запорізького національного університету: Збірник наукових праць. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя: Запорізький національний університет. – № 2 (6). – 2011. – С. 16–19.

СОДЕРЖАНИЕ

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ 3

Бельченко Л.С., Савченко Е.В.

Воздействие совокупного использования физических упражнений оздоровительной аэробики и черлидинга на эмоциональное состояние и уровень физической подготовленности девушек 15–16 лет 3

Будрюнас О.К., Гудебская Д.С.

Динамика показателей развития общей выносливости у женщин 28–29 лет 7

Будрюнас О.К., Чуйко В.В.

Развитие физических качеств у девочек младшего школьного возраста на занятиях по оздоровительной аэробике 10

Будрюнас О.К., Яковец А.Н.

Развитие силы и общей выносливости у девушек 15–17 лет на занятиях по оздоровительной аэробике 13

Васечкина М.С.

Совершенствование рекламно-информационного обеспечения занятий спортом людей с ограниченными возможностями здоровья (на примере региональной общественной организации «Спортивный союз инвалидов Красноярского края») 16

Власюк Е.А.

Развитие силовых качеств у девушек 15–17 лет, занимающихся оздоровительной аэробикой 20

Глачаева С.Е.

Эффективность применения элементов восточных единоборств и оздоровительных систем на занятиях физической культурой в вузе 23

Горовой В.А., Фурманов А.Г.

Изучение интереса студентов к физкультурно-рекреационной деятельности 26

Гутько О.И., Борисов В.Я.

Скандинавская ходьба как средство оздоровления студенческой молодежи 29

Данченко М.Н., Прилуцкий П.М.

Побудительные мотивы занятий аквааэробикой женщин 18–35 лет 32

Демидова О.Н., Буренко В.Р.

Развитие физических качеств у девушек 15–16 лет на занятиях различными видами танцевальной аэробики 35

Демидович Н.Г., Камышкайло И.Е.

Влияние занятий по системе пилатес на физическое и психоэмоциональное состояние женщин, обучающихся на курсах по фитнесу 38

Демидович Н.Г., Камышкайло И.Е.

Повышение равновесия средствами хатха-йоги у студенток Белорусского национального технического университета 42

Дубовик К.А., Фомин А.В., Слободняк Е.Н.

Влияние занятий пилатесом на физическую подготовленность студентов БНТУ 46

Жамойдин Д.В. Современный подход к оценке состояния здоровья студентов в физическом воспитании	49
Золотова М.Ю. Способы формирования профессиональных компетенций педагога дошкольного образования в области физической культуры в процессе повышения его квалификации.....	54
Киселев В.М., Платонова Е.П., Мазуро М.Б. Двигательная активность – один из основных компонентов здорового образа жизни.....	57
Ковачева И.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузе как необходимая подготовка к трудовой деятельности	59
Кривцун В.П. Методика выполнения модифицированной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.....	63
Кривцун-Левшина Л.Н. Оздоровительная физическая культура как социокультурная система.....	66
Кузьмина Л.И., Остапенко Г.А. Физкультурно-спортивная активность учащихся старших классов	70
Леонова В.В., Володько К.В. Оценка обеспеченности населения Республики Беларусь физкультурно-спортивными сооружениями.....	73
Литвинович В.М., Хлюст Л.П., Тихомиров А.В. Особенности планирования маршрута похода выходного дня как формы активного рекреационного туризма	76
Лойко Т.В. Нормирование двигательной активности оздоровительной направленности	81
Медведев В.А., Маркевич О.П. Основные подходы к дозированию нагрузок в процессе физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.....	84
Ничипорко Н.Н., Величко Е.Б. Фитнес как средство пропаганды здорового образа жизни	87
Перова Г.М. Физическая культура студентов с низким уровнем физической подготовленности	90
Позняк Ж.А., Позняк В.Е. Обоснование использования фитнес-бокса в физическом воспитании студентов (на примере непрофильного УВО).....	93
Позняк Н.З., Мазур Н.В., Хованская Г.Н. Закаливание как средство оздоровления детей школьного возраста	97
Полякова Т.В., Квятковская Н.А., Лашук А.В., Асмакович Ж.И. Чередование различных направлений аэробики на занятиях по физической культуре со студентками инженерно-педагогического факультета БНТУ	100
Туровец О.М., Буячинский Е.В. Актуальность проведения оздоровительных семейных походов на территории Республики Беларусь	103

Фурманов А.Г., Романов К.Ю. Разработка системы контрольных нормативов физической подготовленности для детей и молодежи Республики Беларусь.....	107
Хлюст Л.П. Теоретические подходы к определению сущности интегрированных маркетинговых коммуникаций	109
Чайченко М.В., Галанова Л.В., Галанов В.Ф. Методика физкультурно-оздоровительных занятий со студентами на основе приоритетного использования нестандартного оборудования	112
Юдина Н.Н. Основы повышения эффективности занятий физическими упражнениями студенток педагогических профессий	115
Юрчя И.Н., Шевель А.В. Оздоровительное плавание для лиц пожилого возраста как один из способов ведения здорового образа жизни.....	117
Якубовский Д.А., Зимницкая Р.Э., Ширяев А.И. Определение параметров физических нагрузок, направленных на развитие скоростно-силовых способностей женщин 25–35 лет среднего уровня физической подготовленности, различного соматотипа	119
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЛЕЧЕБНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И ЭРГОТЕРАПИИ	124
Валько О.В. Концептуализация понятия «Физическая социализация»: теоретико-методологический подход....	124
Венкович Д.А. Инновационная форма организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» для студенток с учетом триместров беременности	127
Домбровский В.И. К вопросу о привлечении взрослого населения к занятиям адаптивной физической культурой	131
Дорошенко М.А., Мершавка В.Н., Нагорная В.О. Настольный теннис как средство социальной реабилитации для людей с инвалидностью	134
Жавнерчик Е.А., Дворянинова Е.В. Направленное развитие равновесия у детей с нарушением зрения.....	137
Звенигородская Н.О. Применение общей криотерапии в оздоровлении населения.....	139
Казак П.В., Болдышева И.В., Лашкевич А.Н. Эффективность применения восточной гимнастики и постизометрической релаксации в реабилитации пациентов с остеохондрозом шейного отдела позвоночника	142
Калюжин В.Г. Адаптированные тесты для оценки уровня развития координационных способностей детей дошкольного возраста с нарушением зрения	146
Кострица С.А., Кулинчик Н.И. Скандинавская ходьба как элемент оздоровительной физической культуры в ДРОЦ.....	149

Косяк Л.С. Развитие двигательной мобильности для детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата.....	152
Кулик А.С., Солдатенкова А.И. Программа развития координационных способностей у детей старшего школьного возраста с нейросенсорной тугоухостью	155
Можейко М.П. Основные механизмы восстановления при различных видах атаксии.....	157
Наскалов В.М. Спортивно-ориентированное физическое воспитание студентов.....	160
Одинец Т.Е., Брискин Ю.А. Особенности гемодинамических показателей у женщин с постмастэктомическим синдромом с различными уровнями функционального состояния сердечно-сосудистой системы на стационарном этапе реабилитации	164
Остапенко Г.А., Кузьмина Л.И. Экспериментальное обоснование проведения реабилитационных мероприятий среди студентов с заболеваниями дыхательной системы	166
Панкова М.Д., Дановская Л.И., Кузнецова Е.А. Коррекция функционального состояния пациентов после эндопротезирования тазобедренного сустава	169
Панкова М.Д., Ерошенко Т.А. Коррекция функционального состояния пациентов с ишемическим инсультом.....	173
Поконова Т.Л. Особенности процедуры тестирования координационных способностей у детей с умственной отсталостью	177
Приходько В.И., Насанович Д.Н. Индексометрические показатели у студентов с различным уровнем выносливости.....	180
Приходько В.И., Онищук О.Н. Соотношение нагрузок различной направленности физкультурных занятий детей 4–6 лет с тяжелыми нарушениями речи.....	183
Путро А.А., Путро М.С., Мазур Н.В. Использование местных природных лечебных факторов при закаливании организма человека в санаторно-курортных условиях	186
Сафронова Е.П. Сравнительная характеристика проявлений остеопороза у женщин пожилого возраста, занимающихся пилатесом и лечебной физической культурой.....	189
Сидорчук А.А., Лашкевич А.Н. Улучшение функционального и психоэмоционального состояния беременных женщин средствами физической реабилитации	191
Тулупова Л.А. Проблема длительно и часто болеющих детей	195
Харазян Л.Г. Нетрадиционная методика развития координационных способностей у детей с нарушениями зрения.....	198

Хроменков Л.Я., Бродяк О.П. Вакуумная терапия как средство восстановления спортсменов	202
Шить Р.И. Использование тренажеров при развитии силовых способностей у юношей с нейроциркуляторной дистонией	204
Шпехт М.В., Мазур Н.В., Конон И.Т., Варнель Е.Н., Василеня Л.С., Рубина М.А. Применение интервального вакуума в оздоровлении спортсменов	207
Шутова С.Е., Шклярчук Е.П., Юр В.Р., Аврамов И.А. Концепция развития адаптивного спорта в Украине	210
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ТУРИЗМА, ГОСТЕПРИИМСТВА, РЕКРЕАЦИИ И ЭКСКУРСОВЕДЕНИЯ	213
<hr/>	
Бардюгов Б.Н., Титкова Н.Д. Круизный туризм	213
Богданович О.Л., Самосюк И.В. Фитоэкотуризм как элемент религиозного туризма	215
Каган О.Ф., Сайдаков Д.П. Возможности использования средств маркетинга в социальных медиа для туристического предприятия	217
Кострица С.А., Кулинчик Н.И., Верниковская Л.А. Туризм как средство оздоровления детей	222
Лисовски М. Беловежа – место въездного туризма для отдыха на досуге	225
Подлиских В.Е., Дикусар Е.А., Баньковская Е.Ю., Реброва Е.В. Методические подходы к оценке технической сложности маршрутов спортивных пешеходных походов по территории Республики Беларусь	228
Подлиских В.Е., Дикусар Е.А., Челядинский Р.Н. Методические аспекты классифицирования технических этапов соревнований по туристско-прикладным многоборьям в технике лыжного туризма	232
Романова О.В. Профессиографическая характеристика двигательной деятельности специалистов сферы туризма и гостеприимства	237
Семенов Е.С., Каган О.Ф. Возможности использования компьютерных программ для разработки маршрутов в спортивном туризме	239
Томилини К.Г. Туризм, гостеприимство, рекреация и спорт	243

Научное издание

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

Материалы XV Международной научной сессии
по итогам НИР за 2016 год,
посвященной 80-летию университета

(Минск, 30 марта – 17 мая 2017 г.)

В четырех частях

Часть 4

Компьютерная верстка *Т. Г. Данилевич, К. А. Подобаева*
Корректоры *Н. С. Геращенко, Е. М. Емельяненко, А. А. Лавровская*

Подписано в печать 26.06.2017. Формат 60×84/8. Бумага офсетная.
Ризография. Усл. печ. л. 29,17 Уч.-изд. л. 23,25 Тираж 100 экз. Заказ 25.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий
№ 1/153 от 24.01.2014.
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.