

	Министерство образования Республики Беларусь Учреждение образования
	«Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»  факультет физического воспитания

**ЗДОРОВЬЕ УЧАЩЕЙСЯ  
И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ:  
ДОСТИЖЕНИЯ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА  
И ТУРИЗМА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

Сборник научных статей

Минск

РИВШ

2017

**РЕКОМЕНДОВАНО**  
Советом факультета физического воспитания  
УО «Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»  
(протокол № 10 от 27 мая 2017 г.)

**Редакционная коллегия:**  
кандидат педагогических наук, доцент А.Р. Борисевич (отв.ред.);  
кандидат исторических наук А.Н. Касперович;  
кандидат педагогических наук, доцент А.А. Балай;  
кандидат биологических наук, доцент Н.Г. Соловьева

Здоровье учащейся и студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. науч. ст. / редкол.: А.Р.Борисевич (отв.ред.) [и др.]. – Минск: РИВШ, 2017. – 278 с.

В сборнике представлены статьи по актуальным проблемам и наиболее значимым вопросам физического воспитания, спорта и туризма. Рассматриваются методологические подходы, принципы, технологические аспекты, стратегии и перспективы решения проблем здоровьесбережения детей, учащейся и студенческой молодежи средствами физической культуры, спорта в учреждениях образования. Широко представлено значение и развитие олимпийского образования для формирования личности. Предложены пути совершенствования двигательной активности, формирования мотивации и интересов обучающихся в сфере физической культуры и спорта. Раскрываются основные направления подготовки специалистов в области физической культуры, спорта и туризма. Представлено новое направление – спортивное волонтерство и его особенности в рамках здоровьесберегающей среды университета.

Предназначен для научных и педагогических работников, аспирантов, магистрантов и студентов высших учебных заведений.

Таким образом, комплексная методика восстановления двигательной функции коленного сустава средствами физической реабилитации определяет сочетание активной и пассивной двигательной активности травмированной конечности и ставит пациента в условия активного участия в процессе реабилитации после полученной травмы, то позволяет достичь наиболее быстрого восстановительного эффекта.

*Литература:*

1. *Здравоохранение Республики Беларусь: офиц. стат. сб. за 2007 г. – Минск: ГУ РНМБ, 2008. – 300 с.*

2. *Национальная программа демографической безопасности Республики Беларусь на 2001-2010 годы: утв. Указом Президента Республики Беларусь от 26.03.2007 №135. – Минск, 2007. – 98 с.*

3. *Аль-Бшени, Фатхи Наиболее распространенные травмы у футболистов высшей лиги /Фатхи Аль-Бшени //Научный журнал факультета физического воспитания университета г. Триполи. – 2004. – № 2. – С. 93-123.*

## **ПРОГРАММА РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НА ПЕРЕДНЕЙ КРЕСТООБРАЗНОЙ СВЯЗКЕ КОЛЕННОГО СУСТАВА**

*Фузи Мохаммед Алишбиль, Ибрагим Али Абуамуд, Набил Али Бенхакума  
г. Каир, Египет  
г. Триполи, Ливия*

*Injuries to the knee joint are often found among athletes and lead to the withdrawal of athletes from the sport.*

*Введение.*

Травмы коленного сустава часто встречаются среди спортсменов и приводят к уходу спортсменов из спорта.

Цель – доказать эффективность реабилитационной программы для больных после операции на коленном суставе, а также рекомендовать способы лечения таких травм среди футболистов.

Объектом исследования были 10 футболистов первой лиги Ливии, имевших разрывы крестообразной связки.

Результаты – исследование выявило причины спортивных травм, которые заключаются в столкновениях между спортсменами и рекомендует использование данной программы реабилитации

Спортивные травмы – очень частое явление в спорте, из-за которых многие спортсмены были вынуждены оставить спорт. Практически во всех видах спортивной активности случаются травмы и, несмотря на большой прогресс в спортивной медицине и развитие способов профилактики этих травм, все равно эта проблема остается актуальной почти во всех видах спортивной активности, где происходят столкновения между спортсменами.

Часто спортсмены получают различные травмы и раны, что приводит к физиологическим изменениям в некоторых функциях организма, в том числе травмы двигательного аппарата, которые влияют отрицательно на функционирование различных систем организма и приводят к ухудшению реакцией организма. Влияния таких травм могут распространяться даже на сердечно-сосудистую, дыхательную и пищеварительную системы. Поэтому специалисты обращают особое внимание на данную проблему для определения ее механизмов и анализа причин, проводящих к этим травмам, чтобы впоследствии найти способы профилактики и лечения.

Коленный сустав считается одним из самых травматичных суставов, это связано с его анатомией и расположением. В действительности, в основном коленный сустав держится за счет окружающих связок и мышц. Коленный сустав находится на стыке трех костей - бедренной, большеберцовой, малоберцовой. Между бедренной и большеберцовой костями располагаются мениски, которые выполняют роль подушки для смягчения ударов и трения во время ходьбы и бега. Устойчивость коленного сустава также обеспечивают четыре связки, соединяющие бедренную и большеберцовую кости. Это передняя и задние крестообразные связки, а также латеральные и медиальные связки. Изнутри сустав покрыт поверхностью, которая выделяет смазывающую жидкость для обеспечения гибкости коленного сустава и для питания хряща (1).

Травма передней крестообразной связки коленного сустава очень серьезная для будущего спортсмена, так как эта связка отвечает за крепление сустава спереди, она не дает большеберцовой кости скользить вперед по бедренной кости и препятствует чрезмерному выпрямлению сустава. (2).

Травма передней крестообразной связки коленного сустава влияет непосредственно на устойчивость всего сустава во время движения.

Лапароскопия является самым точным способом диагностики проблем коленного сустава. Обычно делаются два небольших отверстия около 0.5 см, через одно отверстие проводится лапароскоп, оборудованный мини камерой, которая позволяет рассмотреть внутренности на

<i>Тимофеев А.А., Куликов В.М.</i> КОНТРОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ .....	207
<i>Тихонова В.И., Давидовская В.С., Девдера Т.В.</i> ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ ЗАКАЛИВАНИЯ .....	209
<i>Урбан В. В., Круталевич М. М.</i> ТЭРМІНАЛОГІЯ ФІЗІЧНАЙ КУЛЬТУРЫ І СПОРТУ ЯК СІСТЭМА .....	211
<i>Устинович Д.Н., Касько В.А.</i> СТРУКТУРА ЭЛЕКТРОННОГО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ .....	214
<i>Фирсов А.А., Тереня В.А., Бульбенова О.Н.</i> АКТУАЛИЗАЦИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МОДИФИЦИРОВАННЫХ СРЕДСТВ КОНТРОЛЯ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ .....	216
<i>Хроменков Л.Я., Бродяк О.П.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТАРТА С ТУМБОЧКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ .....	218
<i>Хроменкова Е.В.; Хроменков Л.Я., Хроменков Р.Л.</i> О ПРОБЛЕМНЫХ ВОПРОСАХ ВНЕДРЕНИЯ ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ В ПРАКТИКУ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ .....	220
<i>Царик И.А.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ТУРИЗМА И СПОРТА В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ПЕДАГОГИКИ .....	222
<i>Цыркун И.И., Пунчик В.Н., Сологуб М.И.</i> РЕФЛЕПРАКТИКА В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ 2 СТУПЕНИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА ...	224
<i>Чиженок Т.М., Коваленко Ю. А.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ .....	226
<i>Чэнь Юан Шэн, Досин Ю.М., Аль-Бшени Фатхи Али Мохаммед.</i> ВОПРОСЫ МЕТОДОЛОГИИ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРИ ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ ПАТОЛОГИИ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ .....	228
<i>Шарикало Н.А.</i> ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	229
<i>Шкулева Н.В.</i> КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД В ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ НА ПРИМЕРЕ ДЕТСКОГО ЦЕНТРА ОБРАЗОВАНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ «БУКВАРЕНОК» .....	231
<i>Шугаев А.М.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФОЛЬКЛОРА .....	233
<i>Шунейка В.В., Пісарэнка А.М.</i> АД ДАКЛАДНАСЦІ ДА ЭКСПРЭСІЎНАСЦІ МАЎЛЕННЯ БУДУЧЫХ ЭКСКУРСАВОДАЎ .....	234
<i>Юранов С.Я., Грачева О.С.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ .....	236
<i>Юранов С.Я., Копчинский А.С.</i> РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ...	237
<i>Юдина В.В., Бахмутова Т.А. Поляков Г.В.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ .....	239
<i>Юранов С.Я., Левчук О.К., Резвицкая Л.В.</i> ВНЕДРЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС СТУДЕНТОВ И ШКОЛЬНИКОВ .....	240
<i>Яковлев А.Н., Давыдов В.Ю., Стадник Владимир Иванович</i> МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ОПЫТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И ИНТЕГРАЦИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ .....	242
<i>Андарала Г.Ф.</i> ПАТРЫЯТЫЧНАЕ ВЫХАВАННЕ ШКОЛЬНІКАЎ СРОДКАМІ МАСТАЦКАЙ ЛІТАРАТУРЫ .....	244
<i>Аль-Мусрати Аяд Али, Аль-Разеги Нури Салем, Аль Бшени Фатхи.</i> ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ВОССТАНОВЛЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ КОЛЕННОГО СУСТАВА .....	246
<i>Фузи Мохаммед Алишибль, Ибрагим Али Абуамуд, Набил Али Бенхакума.</i> ПРОГРАММА РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НА ПЕРЕДНЕЙ КРЕСТООБРАЗНОЙ СВЯЗКЕ	

<b>КОЛЕННОГО СУСТАВА</b> .....	<b>248</b>
<i>Жахан Аль-Хади.</i> <b>ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФУНКЦИИ КОЛЕННОГО СУСТАВА ПОСЛЕ ХИРУРГИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ ТРАВМ МЕНИСКОВ</b> .....	<b>250</b>
<i>Мурад Жалал Мохаммед, Способ О.Д., Аль-Бшени Фатхи Али Мохаммед.</i> <b>ВЛИЯНИЕ ЛЕЧЕБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРОГРАММЫ РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ С РАЗРЫВОМ МЕДИАЛЬНОЙ КОЛЛАТЕРАЛЬНОЙ СВЯЗКИ КОЛЕННОГО СУСТАВА В ПОСЛЕОПЕРАЦИОННЫЙ ПЕРИОД</b> .....	<b>252</b>
<i>Jahan Hadi, El Bsheni Fathi Ali.</i> <b>ЭФФЕКТИВНОСТЬ НЕПРЕРЫВНОГО ПАССИВНОГО ДВИЖЕНИЯ (СПМ) И ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПО СРАВНЕНИЮ С ОБЫЧНЫМ ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИМ ЛЕЧЕНИЕМ ПОСЛЕ МЕНИСКОТОМИИНА ЛИВИЙСКИХ СПОРТСМЕНАХ</b> .....	<b>255</b>
<i>Фейсал Жасми, Аль-Бшени Фатхи Али Мохаммед, Ирмали Ахмед Хассан Ванис.</i> <b>ПРИМЕНЕНИЕ СРМ-ТРЕНАЖЕРА В РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ КОЛЕННОГО СУСТАВА</b> .....	<b>257</b>
<i>Али Хани Амер, Али-Махмуди Абу-Бакр, Аль-Бшени Фатхи.</i> <b>ПЕРВИЧНЫЙ ГОНАРТРОЗ: ДИАГНОСТИКА И МЕТОДЫ РЕАБИЛИТАЦИИ</b> .....	<b>258</b>
<i>Эльхвари Фаузи Маброк Али, Милюд Мохаммед Вади, Аль-Бшени Фатхи Али Мохаммед, Ирмали Ахмед Хассан Ванис.</i> <b>ЕДИНИЧНЫЕ СРЕДСТВА РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ СРЕДСТВАМИ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ</b> .....	<b>261</b>
<i>Конон И.В., Парамонова Н.А.</i> <b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЯ В ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ</b> .....	<b>262</b>
<i>Данилевич Н.В., Барановская Д.И., Парамонова Н.А.</i> <b>ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ТЕСТОВЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»</b> .....	<b>264</b>
<i>Мурзинков В.Н., Сизова Н.В.</i> <b>ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОПТИМИЗАЦИИ БИОРИТМОЛОГИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ ОРГАНИЗМА</b> .....	<b>266</b>
<i>Филиппов Н.Н.</i> <b>ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА</b> .....	<b>267</b>
<i>Поплавский Н.Н.</i> <b>ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ ЛИЧНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ (ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ)</b> .....	<b>268</b>

Научное издание

**Здоровье учащейся и студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе**

Сборник научных статей

*В авторской редакции*

Ответственный за выпуск А.Р. Борисевич

Подписано в печать 06.2017. Формат

Бумага офсетная. Ризография.

Усл. печ.л. Тираж 100 экз. Заказ

Издатель и полиграфическое исполнение

Государственное учреждение образования

«Республиканский институт высшей школы».

Свидетельство о государственной регистрации издателя,

Изготовителя, распространителя печатных изданий

№

Ул. Московская, 15, 220007, г. Минск