

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ПРОБЛЕМАМ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ГОСУДАРСТВ –
УЧАСТНИКОВ СОДРУЖЕСТВА НЕЗАВИСИМЫХ
ГОСУДАРСТВ**

(Минск, 23–24 мая 2012 г.)

В четырех частях

Часть 1

**МОЛОДЕЖЬ – НАУКЕ. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА**

Материалы V научно-практической конференции молодых ученых

**Посвящается 75-летию Белорусского государственного
университета физической культуры**

Минск
БГУФК
2012

УДК796+796.011.1
ББК 75.1
М43

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. <i>Т. Н. Буйко</i> ;	канд. пед. наук, доц. <i>М. Д. Панкова</i> ;
д-р пед. наук, проф. <i>Е. И. Иванченко</i> ;	канд. пед. наук, доц. <i>А. В. Пищова</i> ;
д-р пед. наук, проф. <i>А. Г. Фурманов</i> ;	канд. пед. наук <i>Н. В. Поздняк</i> ;
д-р пед. наук, проф. <i>А. М. Шахлай</i> ;	канд. мед. наук, доц. <i>В. И. Приходько</i> ;
канд. пед. наук, доц. <i>И. И. Альшевский</i> ;	канд. биол. наук, доц. <i>И. Н. Рубченя</i> ;
канд. пед. наук <i>А. В. Ворон</i> ;	канд. пед. наук, доц. <i>В. Г. Сивицкий</i> ;
канд. филос. наук, доц. <i>М. М. Еншин</i> ;	канд. пед. наук, доц. <i>А. Л. Смотрицкий</i> ;
канд. пед. наук, доц. <i>Е. Е. Закогодная</i> ;	канд. пед. наук, доц. <i>М. П. Ступень</i> ;
канд. пед. наук, доц. <i>С. В. Красовская</i> ;	канд. пед. наук, доц. <i>Е. В. Фильгина</i> ;
канд. пед. наук, доц. <i>Р. Н. Крашенинников</i> ;	канд. пед. наук <i>И. В. Якимец</i> ;
канд. пед. наук, проф. <i>В. Н. Кряж</i> ;	<i>Л. И. Акулич</i> ; <i>Г. В. Попова</i>

Международная научно-практическая конференция по проблемам физической культуры и спорта государств – участников Содружества Независимых Государств : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2012. – Ч. 1 : Молодежь – науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма : материалы V научно-практической конференции молодых ученых. – 186 с.
ISBN 978-985-7023-28-8.
ISBN 978-985-7023-29-5 (ч. 1).

В материалах V научно-практической конференции молодых ученых «Молодежь – науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма» рассматриваются современные подходы к подготовке спортсменов различной квалификации, научные и прикладные аспекты оздоровительной и адаптивной физической культуры, физической реабилитации, эрготерапии, а также медико-биологические, педагогические, социальные и философские аспекты, использование современных образовательных и информационных технологий, проблемы подготовки, повышения квалификации и переподготовки кадров в области физической культуры, спорта и туризма.

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

УДК 796+796.011.1
ББК 75.1

ISBN 978-985-7023-28-8
ISBN 978-985-7023-29-5 (ч. 1)

© УО «Белорусский государственный университет физической культуры», 2012

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННАЯ МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЖЕНЩИНАМИ ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

О.В. Максимук, Е.П. Врублевский,

Полесский государственный университет,
Республика Беларусь

Актуальность. Благополучие нации в основном определяется здоровьем женщин, сохранность которого является задачей общегосударственной важности. Вместе с тем исследования многих авторов свидетельствуют об устойчивой тенденции к снижению состояния здоровья женщин первого зрелого возраста [1]. Остановить эту динамику может только регулярное и эффективное использование средств оздоровительной физической культуры в повседневной жизни данного контингента [1, 2].

В работах многих авторов [3, 4, 5] указывается на необходимость построения оздоровительных тренировок с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Однако анализ деятельности физкультурно-спортивных клубов показал, что большая часть из них работает по общепринятой методике проведения оздоровительных занятий с учетом лишь мотивации женщин. Специалисты, занятые организацией и проведением физкультурно-оздоровительных занятий с женским контингентом, указывают на недостаточную методическую разработанность следующих основных составляющих оздоровительной тренировки: определение объема нагрузок; выбор сложности хореографии; подбор темпа музыкальных фонограмм; удовлетворение потребности в коррекции фигур и т. д.

Таким образом, выявилось противоречие, проявляющееся в несоответствии потребностей женщин в средствах физической культуры с теми возможностями, которые представляет им современный рынок физкультурно-оздоровительных услуг. Это и определило актуальность создания дифференцированной методики оздоровительных занятий с женщинами 20–35 лет.

Целью исследования стало совершенствование методики занятий оздоровительной направленности с женщинами 20–35 лет в физкультурно-спортивных клубах.

Предполагалось, что организация занятий с женщинами 20–35 лет в физкультурно-спортивных клубах на основе дифференцированной методики, учитывающей последовательный анализ целей предстоящих тренировок, спортивный анамнез, уровень бытовой и профессиональной физической активности, оценку состояния здоровья, физического развития с учетом состава тела и функционального состояния организма, позволит достичь более качественного состояния параметров физической кондиции (уровень здоровья, физическое развитие, подготовленность) и удовлетворить потребности женщин в сфере досуга и физического самосовершенствования.

Результаты исследования и их обсуждение. Для научного обоснования дифференцированной методики изучался контингент занимающихся в группах здоровья на базе Полесского государственного университета, для чего совместно с врачами учебно-медицинского центра университета проводилось первичное медицинское обследование женщин.

В период с 2010 по 2011 г. были обследованы 105 женщин, занимающихся в группах здоровья. При обследовании было выявлено, что практически здоровыми, т. е. не предъявляющими жалоб и отрицающими наличие заболеваний, были менее 20 % обследованных. У 82 обследованных (78 %) были выявлены отклонения в состоянии здоровья. Нарушения со стороны опорно-двигательной системы были самой распространенной патологией и отмечались у 56 человек (68 % от числа обследованных с заболеваниями).

Варикозное расширение вен нижних конечностей отмечалось у 18 женщин из 82 обследованных с отклонениями в состоянии здоровья, что составило 21,9 %. Заболевания сердечно-сосудистой системы: ИЦД, пролапс митрального клапана, АГ и др. выявлены в 36 случаях – 43,9 % от общего числа лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Избыточная масса тела, определяемая по индексу массы тела (ИМТ) в диапазоне 25–30 кг/м², отмечалась у 26 человек (24,7 % от общего числа обследуемых) а ожирение при ИМТ более 30 кг/м² выявлено у 17 человек (16 %). Таким образом, проблема контроля массы тела была весьма актуальна. При этом желание похудеть, называя это главной целью тренировок, выразили около 54 % опрошенных (57 человек из 105 обследованных).

Индивидуальная программа оздоровительных занятий составлялась на основании результатов обследования с учетом целей и задач предстоящих тренировок, а также с учетом физического и психического состояния женщин.

Так, выявлено, что достижение наилучших результатов при применении средств оздоровительной физической культуры в разминке и аэробной части (уровень сложности хореографии и темпа музыки) может определяться особенностью нервной системы:

– для женщин с высоким индексом психомоторной активности лучше использовать танцевальные комбинации с высокой координационной сложностью, которые желательно менять не менее 2 раз в месяц;

– для женщин со средним индексом психомоторной активности целесообразней использовать танцевальные комбинации со средним уровнем координационной сложности (повороты на 90 и 180 градусов, симметричные положения рук, стандартные базовые шаги). Разучивание комбинации в течение 2-недель и выполнение ее в течение месяца;

– для женщин с низким индексом психомоторной активности нежелательно составлять длительные и сложнокоординационные комбинации (изменения направления движения на 45–90 градусов, строго симметричные положения рук, простые, повторяющиеся движения ног). Танцевальные комбинации лучше составлять самые простые, не требующие длительного разучивания.

Дифференцированное использование средств оздоровительной физической культуры, ориентированное на коррекцию индивидуальных особенностей женщин, позволило добиться следующих результатов:

- повысить уровень здоровья и улучшить показатели всех его составляющих (вес-ростовой индекс, жизненный, силовой);
- оптимизировать функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем: снизить ЧСС в покое и артериальное систолическое давление, увеличить показатели ЖЕЛ и работоспособности;
- повысить физическую подготовленность.

Выводы:

Проведенные исследования определили следующие особенности оздоровительных занятий с женщинами 20–35 лет, которые предполагают рациональное использование средств физической культуры, основанное на учете физических, функциональных возможностей и психических состояний индивида, что является главным условием для получения положительного результата и исключения осложнений. Выявлены наиболее адекватные средства оздоровительной физической культуры, обеспечивающие повышение уровня здоровья, улучшение физического состояния, оптимизацию психического состояния и коррекцию фигуры.

Таким образом, применение дифференцированной методики является необходимым, научно обоснованным фактом, определяющим индивидуальную стратегию и тактику предстоящих занятий, гарантирующим безопасность, комфортность и эффективность оздоровительно-тренировочных программ.

1. Антоненко, Э.Н. Сезонно-ориентированная технология оздоровления женщин зрелого возраста в условиях Крайнего Севера: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Э. Н. Антоненко – Хабаровск, – 2002. – 194 с.
2. Апанасенко, Г.Л. Медицинская Валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 248 с.
3. Борилкевич, В.Е. Организационные и методические принципы системы «Аэрофитнесс» / В.Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 8. – С. 24–26.
4. Левченко, К.П. Восстановительная медицина. Фитнес и лечебная физкультура / К.П. Левченко – М.: РМАПО, 2009. – 270 с.
5. Руненко, С.Д. Врачебный контроль в фитнесе: монография / С.Д. Руненко. – М.: Советский спорт, 2009. – 192 с.

СОДЕРЖАНИЕ

НАПРАВЛЕНИЕ 1. СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ И ПАРАЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ

НАПРАВЛЕНИЕ 2. СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ

НАПРАВЛЕНИЕ 3. УПРАВЛЕНИЕ ОТРАСЛЬЮ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ТУРИЗМ», ПОДГОТОВКА, ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ И ПЕРЕПОДГОТОВКА КАДРОВ..... 3

Архипенко С.В.

О применении методики С–КР в работе с юными спортсменами 3

Ахременко Е.С.

Критерии дифференциации физического воспитания младших школьников 5

Бобрик И.А.

Разработка методики количественной оценки техники выполнения легкоатлетических прыжков 8

Браим Е.И.

Сравнительный анализ юридического обеспечения физической культуры и спорта в Республике Беларусь, Российской Федерации и Французской Республике 10

Вечер Т.И.

Обоснование использования упражнений на батуте в подготовительном периоде учебно-тренировочного процесса юных дзюдоистов 15

Гоман Ю.А.

Организация переходного периода подготовки спортсменов 17

Диканёва А.Ю.

Особенности техники способов передвижения у таэквондистов 19

Драпов О.А.

Проектирование комплексных заданий военно-прикладной направленности для формирования физического потенциала военнослужащих 21

Заколотная Н.Д., Нехаева В.Г.

Готовность студентов выпускных курсов БГУФК к работе по специальности 23

Короткевич Е.В.

Об анализе мышечного компонента суставного момента силы при выполнении соревновательного упражнения (на примере момента отталкивания прыжка в длину) 24

Косяк Л.С.

Особенности комплексной оценки психофизического развития детей раннего возраста 27

Кривицкая Н.А.

Анализ подготовки высококвалифицированного метателя молота в рамках годичного макроцикла 28

Лошаков М.В.

Нормирование нагрузок, направленных на развитие двигательных способностей у юных спортсменов, занимающихся у-шу на этапе начальной спортивной специализации 30

Лысенко Е.Н.

Классификация ката каратэ 34

Михальчук Т.

Исследование мотивации лиц пожилого возраста к занятиям оздоровительной ходьбой 37

Молохвей Е.В.

Использование подвижных игр в подготовке юных лыжников-гонщиков 40

Нехаева В.Г. Общая физическая подготовка как составная часть гармоничного развития стрелка-спортсмена	41
Нехаева В.Г., Козловская Ю.С. Условия, влияющие на результаты выступлений спортсменов-стрелков в Олимпийских играх (на примере спортсменов Китая, Беларуси, России)	43
Осадчая Н.С. Предпосылки сопряженного формирования технических приемов и тактических действий в баскетболе.....	46
Роледер М.М. Средства артпедагогики в структуре спортивной подготовки акробатов на начальном этапе спортивной специализации	48
Ромашко О.Г., Логвина Т.Ю. Влияние занятий в водной среде на воспитание физических качеств у детей 5–6 лет.....	50
Семёнова Д.Г. Теоретическое обоснование техники и методики обучения акробатической пирамиде с положением средней «стойка на стопах нижней» в женских тройках	52
Семенюк М.В. Технические средства обучения и совершенствования бросков в спортивной борьбе.....	54
Сипович А.А., Логвина Т.Ю. Возрастно-половые особенности в проявлении физических качеств у детей	56
Тихоненко Я.П., Фортунатов А.А. Тактика соревновательной деятельности квалифицированных бегунов на средние дистанции	58
Торчило М.Ю., Спецман О.И. Экспериментальная оценка технической подготовленности волейболисток 15 лет – учащихся РГУОР	61
Фридрих С.П., Логвина Т.Ю. Оценка влияния средств лечебной физической культуры в физическом воспитании детей дошкольного возраста.....	64
Харькова В.А. Сравнительная характеристика уровня технико-тактической и координационной подготовленности девушек-таэквондисток 13–15 лет.....	66
Чумила Е.А. Анализ профессионально-прикладной физической подготовки курсантов Командно-инженерного института МЧС Республики Беларусь: пути и методы совершенствования.....	69
Шаповалова Т.М., Врублевский Е.П. Мотивация студенческой молодежи к занятиям физической культурой	72
Шелухова И. Особенности взаимодействия всадника и лошади в процессе преодоления препятствий	74
Юсковец Е.И. Физиологические аспекты тренировки женщин, специализирующихся в беге на выносливость	77
Юсковец Е.И. Марафонский бег: средства и методы специальной тренировки	80
Яковлева Т.Ю., Леонова В.В. Организация физкультурно-оздоровительной работы с населением в Узденском районе Минской области	83
Якубович С.К. Оценка сил инерции при выполнении упражнения «Жим штанги лежа на горизонтальной скамье».....	86
Anton A. On the road to paralympic games with Ludwig Guttman.....	88

НАПРАВЛЕНИЕ 4. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ, ЭКОНОМИЧЕСКИЕ, ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

НАПРАВЛЕНИЕ 5. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 91

Баешко Т.А.

Экспресс-оценка физического состояния курсантов из числа военнослужащих-женщин УО «Военная академия Республики Беларусь» 91

Варивоцкая Д.И., Якуш Е.М.

Методика психологической подготовки лыжников-гонщиков в условиях соревновательной деятельности 94

Василькова В.М., Шахлай А.М.

Применение современных методов отбора на начальном этапе специализации в дзюдо 97

Васильцова К., Брновицкая Г.М., Комар Е.Б.

Определение остроты слуха у студентов БГУФК различных специализаций 100

Гаптарь В.М., Савко Э.И.

Приобщение трудных подростков к здоровому образу жизни в туристском клубе 102

Герасимова Ю.Е.

Характеристика мультимедийного дидактического средства для преподавания аэробики в школе 105

Гресь С.В., Рубчя И.Н.

Вестибулярные реакции спортсменов-единоборцев в ответ на различные по продолжительности вращательные нагрузки 106

Долбик З.О., Белявский Д.Н.

Влияние совместной тренировочной и соревновательной деятельности на психологическую атмосферу в команде формейшн в танцевальном спорте 109

Жаркова Т.Г., Скиба И.Р., Башлак О.Б., Банецкая Н.В.

Использование некоторых особенностей строения кисти для оценки физических и психологических качеств у студентов различных спортивных специализаций 113

Загоровская Л.Н.

Олимпийское образование в работе с детьми дошкольного возраста 115

Загузов Е.С.

Методика формирования психологической подготовленности спортсменов игровых видов спорта 117

Загузов Е.С.

Оценка поведенческого компонента психологической подготовленности спортсменов игровых видов спорта с использованием компьютерной программы «Крис» 118

Касьянова Т.В.

Олимпийское образование и развитие национального самосознания молодежи 120

Ковалев Т., Брновицкая Г.М., Комар Е.Б.

Особенности компонентного состава тела баскетболистов 122

Кожедуб М.С., Ворочай Т.А.

Роль популяризации занятий физической культурой в молодежной среде 124

Комар Е.Б.

Особенности адаптационных реакций сердца спортсменов на тренировки различной направленности 126

Лужацкая В.С., Лойко Л.А., Банецкая Н.В.

Оценка осанки студентов, специализирующихся в различных видах спорта 128

Максимук О.В., Врублевский Е.П. Дифференцированная методика оздоровительных занятий с женщинами первого зрелого возраста	130
Мамонтов Ю.С., Дойлидо А.И. Динамика функционального состояния сводов стопы у юных футболистов в условиях занятий данным видом спорта	131
Мельникова М.С. Формирование самооценки детей старшего дошкольного возраста в двигательной деятельности	133
Мельникова М.С. Психолого-педагогические условия формирования субъектности дошкольника в двигательной деятельности	135
Мицкевич Д.А., Логвина Т.Ю. Возможности повышения эффективности физического воспитания студентов гуманитарного вуза на основе распределения их по группам методом дерматоглифики	137
Пасичник В.М. Корреляционный анализ взаимосвязи показателей физического развития, физической подготовленности и умственных способностей детей старшего дошкольного возраста	139
Саинчук Н.Н. Формирование ценностных ориентаций старшеклассников посредством национальных игровых традиций	141
Сергиевич Е.О., Кобзев В.Ф. Физическая работоспособность как критерий здоровья студентов (результаты массового тестирования)	143
Талейко А.Н., Абрамович И.Р. Исследование актуальности обучения борцов приемам психической саморегуляции на различных этапах спортивной подготовки	145
Чупреева А.Н. Исследование физкультурной активности и музыкальных предпочтений лиц среднего возраста	147
Щирова Е.М., Якимович В.И., Лойко Т.В. Функциональное состояние и приспособительные возможности системы кровообращения у юных пловцов различной специализации	149
Шкирьянов Д.Э. Анализ реакции частоты сердечных сокращений на ходьбу и бег разной интенсивности у школьников 11–13 лет	152
Якубовский Д.А., Дорофеева Т.В. Взаимосвязь типа темперамента с динамикой показателей функционального состояния кардиореспираторной системы девушек 17–18 лет при занятиях степ-аэробикой	155
Rozhar I. Y. The importance of individual physical exercises for young students	157

НАПРАВЛЕНИЕ 6. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И ЭРГОТЕРАПИЯ

НАПРАВЛЕНИЕ 7. ЛЕЧЕБНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	160
---	------------

Арабок Н.А., Попова Г.В. Развитие координационных способностей у лиц, перенесших ампутацию бедра, на этапе протезирования	160
---	-----

Балаж М.С., Шевцова А.М.

Оценка эффективности программы физической реабилитации лиц с ишемической болезнью сердца и метаболическим синдромом 161

Богданович Н.О., Попова Г.В.

Развитие равновесия у лиц, перенесших ампутацию голени, средствами игротерапии 163

Бирилло А.В., Панкова М.Д.

Повышение эффективности лечения больных хроническим вирусным гепатитом посредством использования средств физической реабилитации 164

Емельянович Д.С., Солдатенкова А.И.

Бэби-йога в комплексном восстановлении физического состояния детей старшего дошкольного возраста с сердечно-сосудистыми заболеваниями..... 167

Круглик И.И., Широканова Л.И.

Анализ динамики функционального состояния кардиореспираторной системы и физической подготовленности после применения программы лечебной физической культуры у детей 11–13 лет с нарушениями осанки в сагиттальной плоскости в условиях оздоровительного лагеря 169

Ляхович Я.В.

Динамика показателей физического развития детей с легкой степенью интеллектуальной недостаточности..... 170

Троцкая Т.А., Попова Г.В.

Развитие двигательных навыков у лиц, перенесших ампутацию голени, средствами АФК 173

Шевцова А.М., Балаж М.С.

Влияние программы физической реабилитации на болевой синдром у пациентов с шейно-грудным остеохондрозом и гипертонической болезнью..... 175

Шестак О.В., Панкова М.Д.

Коррекция функционального состояния сердечно-сосудистой системы у больных артериальной гипертензией..... 176

Шуткина А.П., Пальвинская Л.В.

Программа восстановления лиц 45–50 лет с пояснично-крестцовым радикулитом на санаторном этапе лечения 180