

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БАРАНОВИЧСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ
И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Материалы I Международного
научно-практического семинара
специалистов сферы физической культуры
и спорта**

**17 мая 2013 г.
г. Барановичи
Республика Беларусь**

**Барановичи
РИО БарГУ
2013**

УДК 796(063)

ББК 75я73

М42

Рекомендовано к печати редакционно-издательским советом учреждения образования «Барановичский государственный университет»

Р е ц е н з е н т ы:

И. Е. Антилогов, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой оздоровительной и адаптивной физической культуры учреждения образования «Полесский государственный университет»;

Л. А. Козинец, кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка»

Р е д а к ц и о н н а я к о л л е г и я:

А. В. Никишова (гл. ред.), *И. А. Ножко* (отв. ред.),
В. И. Козел, *Е. Ф. Нестер*, *А. Н. Яковлев*

М42 **Медико-биологические и психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта** [Текст] : материалы I Междунар. науч.-практ. семинара специалистов сферы физ. культуры и спорта, 17 мая 2013 г., г. Барановичи, Респ. Беларусь / редкол.: А. В. Никишова (гл. ред.), И. А. Ножко (отв. ред.) [и др.]. — Барановичи : РИО БарГУ, 2013. — 177, [3] с. — ISBN 978-985-498-549-7.

Представлены результаты практической, экспериментальной, научной и инновационной деятельности работников и специалистов Республики Беларусь, Российской Федерации, Украины и Польши в направлениях адаптивной, базовой, лечебной физической культуры и спорта.

Адресуется студентам учреждений высшего образования, преподавателям физической культуры, тренерам по различным видам спорта, инструкторам по лечебной физической культуре, магистрантам, аспирантам, научным работникам.

УДК 796(063)

ББК 75я73

ISBN 978-985-498-549-7

© Коллектив авторов, 2013

© БарГУ, 2013

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i>	6
--------------------------	---

1 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТА

Григорьев Д. М., Братухин В. В. Психологическая подготовка бегунов на длинные дистанции в предсоревновательный период	8
Забавска К., Масловский Е. А. Базовый компонент тренировочной нагрузки в структуре годового цикла спортивной тренировки в лёгкой атлетике	11
Козел М. В., Саскевич А. П. Эффективность применения специально-подготовительных упражнений с включением периферического зрения на этапе начальной специализации футболистов	15
Морозов О. С. Психолого-физиологическая оценка состояния квалифицированных спортсменов в динамике нагрузок	19
Мурашко Г. П., Стадник В. И., Масловский О. Е., Стадник Р. В. Метод круговой тренировки развития скоростно-силовых способностей в структуре навыков спортивных единоборств	30
Пузыревич Н. Л. Суждения современных подростков-трейсеров и подростков-спортсменов о рискованном поведении	36
Радкович М. Н., Маринич В. В., Маринич Т. В. Особенности зрительно-моторных реакций юных спортсменов при оценке психофизиологического статуса	44
Саскевич А. П. Комплексное обеспечение физической подготовки на этапе начальной спортивной специализации футболистов	48
Софенко А. И., Носов А. А., Моисейчик Э. А. Метание молота: юноши—юниоры—мужчины	52
Черняк Е. В., Орлюта В. В. Организационно-методические аспекты спортивного отбора	58

2 СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Апанович В. И., Новаш Т. С. Анализ приоритетов студенческой молодежи в выборе современных оздоровительных методик	62
Бусик Т. И., Мишкель О. С. Формирование физкультурно-спортивной активности детей младшего школьного возраста посредством оздоровительных технологий физического воспитания	65

Журавский А. Ю. Уровень физической работоспособности студенческой молодежи Пинска	68
Колесникова Н. Н., Лимаренко О. В. Повышение уровня физической подготовленности дошкольников средствами ритмической гимнастики ...	71
Собянина Г. Н. Социально-экономические проблемы сохранения здоровья населения Украины в современных условиях	76
Стадник В. И., Лукьянчик А. С. Эволюция биомеханических подходов в изучении структуры движений человека	82
Старовойтова Т. Е., Мискевич Т. В., Старовойтов И. В. Организация и проведение спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях высшего образования	88
Чернова В. Н., Виноградова Л. В., Губа В. П. Основные направления воспитания физических качеств быстроты и выносливости в современных условиях интеграции	93
Ярмолинский В. И. Две модели физического воспитания студентов, или Кто за здоровье платит дважды?	99

3 МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ

Маринич В. В., Янушко Л. Н., Янушко М. В., Яковлев А. Н. Психолого-педагогические основы формирования творческой личности будущего учителя физической культуры в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью	107
Масловский Е. А. Нетрадиционные способы разгрузки позвоночника у детей дошкольного возраста	113
Моисейчик Э. А., Софенко А. И., Зинкевич Г. И. Рекреация как средство профилактики простудной заболеваемости и осложнений у студентов	120
Ножко И. А. Особенности сохранения репродуктивного здоровья студентов педагогических специальностей	126
Семёнов В. Г., Масловский Е. А., Яковлев А. Н. Двигательно-локомоторные функции инвалидов с использованием биотехнических средств в нетрадиционных условиях эксплуатации	131
Тристенъ К. С. Изучение осведомлённости родителей о роли нарушения функций дыхания, разжёвывания и глотания пищи в здоровье детей	139
Тристенъ К. С. Организация профилактики аномалий зубочелюстной системы в учреждениях дошкольного образования	143

4 АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Грипич А. И. Спортивное творчество как фактор физического развития учащихся	148
Лебедь-Великанова Е. Е. Формирование коммуникативной компетентности будущих учителей физической культуры в спортивно-игровой деятельности	151

Поплавская О. Н., Плескачевич Н. М. Оптимизация самообразования педагога учреждения дошкольного образования в физическом развитии детей	155
Рзаева Ж. В., Нестер Е. Ф., Березнёва Я. В. Особенности эмоциональной эмпатии у будущих преподавателей физической культуры	161
Яковлева С. А., Макарова Л. С. Повышение профессиональных компетенций специалистов в области физической культуры, спорта с применением современных инфокоммуникационных технологий	165
Янушко Л. Н., Янушко М. В. Психолого-педагогические основы формирования творческой личности будущего учителя физической культуры	169
Ярмолинский В. И. Фитнес-центр высоких оздоровительных технологий: особенности организации и требования к работникам	172

И. А. Ножко

Учреждение образования «Барановичский государственный университет»,
Барановичи

ОСОБЕННОСТИ СОХРАНЕНИЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДентОК ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Введение. Педагогический контроль в физическом воспитании студенческой молодёжи — основной канал обратной связи в системе управления качеством педагогического процесса, который представляет собой планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом [1, с. 257].

Опыт практической работы в учреждениях высшего образования свидетельствует о том, что основной формой педагогического контроля в физическом воспитании является оценка уровня общей физической подготовленности, которая, как правило, сводится к определению уровня развития физических качеств занимающихся физической культурой и спортом, хотя типовая программа предусматривает комплексный контроль.

И здесь возникает проблема необходимости совершенствования методики педагогического контроля с учётом специфики будущей специальности, гендерных и индивидуальных особенностей (физического состояния, уровня здоровья, функциональных возможностей) студентов, которая позволит содействовать оптимизации учебно-тренировочного процесса в учреждениях высшего образования по учебной дисциплине «Физическая культура» без ущерба для здоровья занимающихся.

Целью данной работы являлось теоретическое обоснование методики определения уровня общей физической подготовленности девушек педагогических специальностей с позиции сохранения их репродуктивного здоровья. В основу данной работы была положена современная научная трактовка, согласно которой физическая подготовленность — результат физической подготовки, воплощённый в достигнутой работоспособности, в сформированных прикладных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности целевой деятельности.

Методы исследования. Для достижения цели исследования был проведён анализ студенческой среды факультета педагогики и психологии (далее — ФПиП) учреждения образования «Барановичский государственный университет» (далее — БарГУ) и результатов медицинских обследований студенток педагогических специальностей.

Организация исследования и обсуждение его результатов. В целях раннего выявления отклонений в состоянии здоровья студентов БарГУ и выявление факторов риска социальнозначимых заболеваний кафедрой теории и методики физической культуры (далее — ТМФК) совместно со студенческим здравпунктом ежегодно проводится медицинское обследование студентов ФПиП. По результатам медицинского обследования на начало 2012/13 учебного года при анализе состояния здоровья обращает на себя внимание высокий удельный вес группы студентов (26,3%), имеющих факторы риска хронических заболеваний или хронические заболевания в стадии ремиссии (рисунок 1).

Далее преподавателями кафедры ТМФК были проанализированы данные медицинского обследования студенческой молодёжи учреждений высшего образования Республики Беларусь (рисунок 2).

Полученные данные свидетельствуют о том, что первое место в структуре заболеваний студентов учреждений высшего образования Беларуси в 2012 году занимают болезни мочеполовой системы (до 85,0% из них составляют болезни женских тазовых органов); далее идут инфекционные и паразитарные болезни; затем болезни костно-мышечной системы.

Особое внимание следует обратить на факт, что в студенческой среде преобладают болезни мочеполовой системы, которые впоследствии могут стать причиной нарушения репродуктивного здоровья и ограничить детородные способности молодёжи.

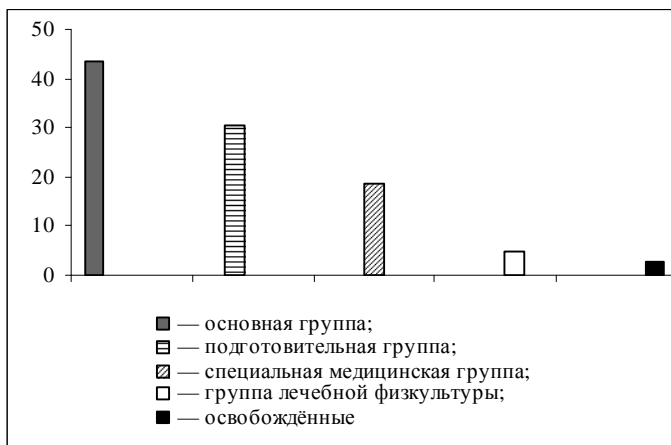


Рисунок 1 — Распределение студентов ФПиП по медицинским группам (сентябрь 2012 год), %

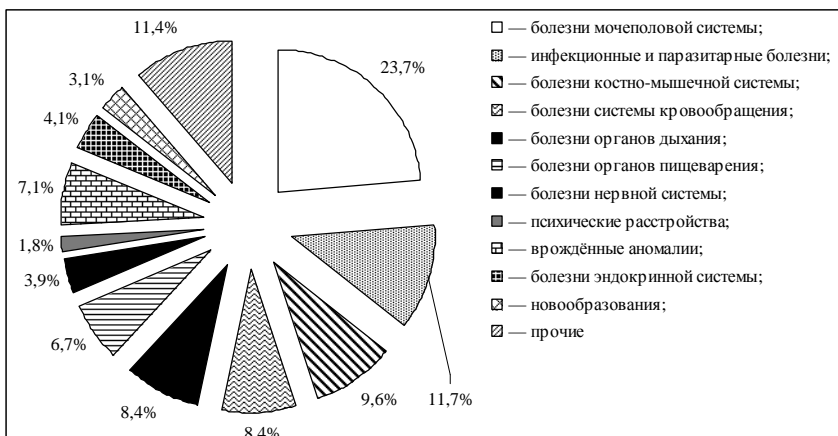


Рисунок 2 — Структура заболеваний студентов учреждений высшего образования Республики Беларусь (2012 год)

Здоровье как социально-биологическая основа жизни всей нации есть результат политики государства, создающего у своих граждан духовную потребность относиться к своему здоровью как к непреходящей ценности, а к его сохранению — как к необходимой основе реализации своего предназначения к продлению здорового рода, как к задаче энергетического обеспечения созидательного труда, гарантии совершенного генофонда, основе развития творчества и духовности [1, с. 23].

Трудно переоценить роль женщин в современном обществе. Являясь самой многочисленной группой населения, женщины составляют более половины всех специалистов с высшим и средним образованием и доминируют во многих сферах, в том числе и в образовании. Однако бесспорно главной социальной функцией женщины является детородная. Поэтому проблема репродуктивного здоровья может перейти из медицинской плоскости в социальную. Особую остроту приобретает данная проблема на фоне сложившейся сложной демографической ситуации в Республике Беларусь, во многом обусловленной снижением рождаемости. Наметившаяся тенденция роста числа осложнений беременности и родов, ухудшения показателей здоровья новорождённых в значительной степени связана с низкими показателями здоровья женщин репродуктивного возраста (18—30 лет).

По состоянию на декабрь 2012 года на ФПиП обучался 871 студент в возрасте от 18 до 25 лет, из них 109 юношей (12,5%) и 762 девушки (87,5%). Исходя из данных анализа, мы заинтересовались состоянием репродуктивного здоровья студенток педагогических специальностей и возможностью его сохранения.

На период исследования состояние проблемы на ФПиП УО БарГУ следующее: по результатам анамнеза у 32% девушек диагностированы гинекологические заболевания; отсутствуют знания по охране репродуктивного здоровья у 76% студенток; низкий уровень физической подготовленности (выносливости мышц спины, брюшного пресса, подвижности тазобедренных суставов); недостаточная физическая работоспособность.

Наиболее частой причиной нарушения репродуктивного здоровья являются воспалительные заболевания органов малого таза, которые занимают лидирующее положение в структуре гинекологической заболеваемости. Воспалительные заболевания чрезвычайно неблагоприятно влияют на репродуктивную функцию, обуславливая синдром хронической тазовой боли, бесплодие, невынашивание беременности, эктопическую беременность.

Изучение проблемы репродуктивного здоровья позволило сделать вывод, что негативные тенденции связаны с отсутствием у молодёжи мотивационных установок на здоровый образ жизни, создание семьи, рождение детей. Усугубляет отрицательную ситуацию утрата в общественном сознании культурных ценностей, формирование нового стиля сексуального поведения девушек, а также возрастающие гиподинамия, курение, употребление алкоголя, наркотиков, т. е. факторы риска, отрицательно влияющие на репродуктивное здоровье [2, с. 39].

Период обучения в учреждении высшего образования — это время, когда девушки должны позаботиться о развитии мышечных групп, имеющих важное значение для выполнения функций материнства.

Преподаватели кафедры ТМФК, работающие со студентками педагогических специальностей нашего университета, освоили и применяют современные оздоровительные методики (оздоровительная аэробика, комплексы упражнений, развивающие силовую выносливость мышц спины, нижнего брюшного пресса и подвижности тазобедренных суставов, а также упражнения йоги, стретчинга, системы пилатес, дыхательной гимнастики, суджок терапии и др.). Однако, на наш взгляд, получить положительные результаты можно только при условии контроля со стороны преподавателя за результатом занятий физическими упражнениями по данным методикам и в первую очередь — за уровнем физической подготовленности девушек. Для решения проблемы на кафедре ТМФК разработана и апробируется методика определения уровня физической подготовленности студенток педагогических специальностей, направленная на сохранение их репродуктивного здоровья.

Заключение. Специалисты в сфере физической культуры способны содействовать профилактике и сохранению репродуктивного здоровья

девушек на основе многоцелевого подхода к решению данной проблемы. Для этого необходимо комплексное воздействие как на психическую, так и на двигательную сферу. Основные направления деятельности преподавателя физической культуры по профилактике и сохранению репродуктивного здоровья могут быть следующие:

- формирование у девушек культуры репродуктивного здоровья;
- усвоение теоретического материала по охране репродуктивного здоровья;
- формирование ценностного отношения к собственному здоровью и положительной мотивации к ведению здорового образа жизни (при необходимости коррекция образа жизни);
- повышение уровня физической подготовленности (выносливости мышц спины, брюшного пресса, подвижности тазобедренных суставов) и физической работоспособности девушек на основе повышения общей выносливости.

Сохранение здоровья (в первую очередь репродуктивного) девушек — студенток педагогических специальностей имеет немаловажное значение. Медицинские работники и педагоги должны обратить внимание на данную проблему и начать поиск оптимальных путей её решения.

Список цитируемых источников

1. Физическая культура и здоровье учащихся : пособие для учителей физ. культуры : в 3 ч. / М. Е. Кобринский [и др.] ; под общ. ред. М. Е. Кобринского и А. Г. Фурманова. — Минск : МЕТ, 2011. — Ч. 1. — Основы знаний. — 342 с.
2. *Шевелева, И. Н.* Организация физического воспитания студенток с использованием физкультурно-образовательной технологии профилактики нарушения репродуктивного здоровья / И. Н. Шевелева // Теория и практика физической культуры. — 2010. — № 4. — С. 39—42.

Материал поступил в редакцию 08.04.2013 г.