

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»
Сибирский федеральный университет, Красноярск, Россия
Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия
Университет имени Адама Мицкевича, Познань, Польша



БРЕСТ

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ

**У международной
научно-практической конференции**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»
СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ, КРАСНОЯРСК, РОССИЯ
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК), МОСКВА, РОССИЯ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АДАМА МИЦКЕВИЧА, ПОЗНАНЬ, ПОЛЬША

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Тезисы докладов
V Международной научно-практической
конференции «Здоровье-2015»
Брест, 23–24 октября 2015 года

Брест
«Альтернатива»
2015

УДК 37.015.31:[796+613](043.2)

ББК 74.200.55я44

С56

Редколлегия:

кандидат биологических наук, доцент А.Н. Герасевич (гл. редактор);

кандидат педагогических наук, доцент А.А. Зданевич;

кандидат педагогических наук, доцент А.В. Шаров

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор В.А. Коледа;

кандидат педагогических наук, доцент В.П. Артемьев

С56 **Современные** проблемы формирования и укрепления здоровья : тез. докл. V Междунар. науч.-прак. конф., Брест, 23–24 октября 2015 г. / редкол.: А.Н. Герасевич (гл. ред.), А.А. Зданевич, А.В. Шаров. – Брест : Альтернатива, 2015. – 88 с.

ISBN 978-985-521-512-8.

В сборник включены тезисы докладов, представленные участниками из Беларуси, России, Украины, Латвии, Польши и Голландии на V Международной научно-практической конференции «Здоровье-2015». Материалы посвящены антропологическим аспектам физического развития и здоровья детей, школьников и студентов, медико-биологическим и экологическим аспектам здоровьесформирующих технологий, физической культуры и спорта, психолого-педагогическим, культурологическим и социальным аспектам формирования ЗОЖ, проблемам физической и двигательной реабилитации разных групп населения, имеющими отклонения в состоянии здоровья, а также проблемам подготовки специалистов с высшим образованием и кадров высшей научной квалификации в области физической культуры и спорта, оздоровительных технологий.

Материалы предназначены для специалистов и преподавателей дошкольных учреждений, школ и вузов, научных работников, аспирантов, магистрантов и студентов.

Ответственность за оформление и содержание материалов несут авторы.

УДК 37.015.31:[796+613](043.2)

ББК 74.200.55я44

ISBN 978-985-521-512-8

© БрГУ имени А.С. Пушкина, 2015

© Оформление. ЧПТУП «Издательство
Альтернатива», 2015

DYMORFIZM PŁCIOWY WSKAŹNIKÓW SOMATYCZNYCH
MŁODZIEŻY UNIWERSYTETU ZIELONOGÓRSKIEGO
(NA PRZYKŁADZIE KIERUNKU WYCHOWANIE FIZYCZNE)
Asienkiewicz R., Grzesiak J., Grzybowski T., Nowacka-Chiari E.
Uniwersytet Zielonogórski, Zielona Góra, Polska

Celem pracy jest ukazanie różnic w poziomie rozwoju fizycznego zespołów studentów i studentek kształcących się na I roku wychowania fizycznego Uniwersytetu Zielonogórskiego.

Material stanowią wyniki badań 234 studentów i 119 studentek przeprowadzonych w latach 2012-2014. Techniką martinowską wykonano pomiary odcinków długościowych, szerokościowych, obwody, szerokości nasad kostnych oraz masy ciała, na podstawie których wyliczono wskaźniki proporcji ciała (tułowia, barków, miednicy, klatki piersiowej, Rohrera, długości kończyny górnej, długości kończyny dolnej, barkowo-wzrostowy i biodrowo-wzrostowy). Uzyskane wyniki przedstawiono w ujęciu dymorficznym wykorzystując wskaźnik Mollisona.

DYMORFIZM PŁCIOWY WYBRANYCH CECH MOTORYCZNYCH
MŁODZIEŻY KSZTAŁCĄCEJ SIĘ NA KIERUNKU WYCHOWANIE
FIZYCZNE UNIWERSYTETU ZIELONOGÓRSKIEGO
Asienkiewicz R., Grzesiak J., Grzybowski T., Nowacka-Chiari E.
Uniwersytet Zielonogórski, Zielona Góra, Polska

Celem pracy jest ukazanie różnic w poziomie rozwoju motorycznego zespołów studentów i studentek kształcących się na I roku wychowania fizycznego Uniwersytetu Zielonogórskiego.

Material stanowią wyniki badań 234 studentów i 119 studentek przeprowadzonych w latach 2012-2014. Poziom sprawności motorycznej badanych zespołów na podstawie prób zwinności, siły eksplozywnej kończyn dolnych, gibkości oraz siły dynamometrycznej prawej i lewej ręki. Uzyskane wyniki przedstawiono w ujęciu dymorficznym wykorzystując wskaźnik Mollisona.

Stwierdzenia i wnioski: Największy dymorfizm odnotowano w sile kończyn dolnych, następnie w sile dynamometrycznej prawej i lewej ręki, gibkości oraz zwinności.

ARTETERAPEUTYCZNE KONTEKSTY KSZTAŁTOWANIA EMOCJONALNYCH KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH U DZIECI

Krzyśka S.

*Uniwersytet imienia Adama Mickiewicza, Wydział pedagogiczno-artystyczny,
Poznań-Kalisz, Polska*

Abstrakt. W artykule poruszana problematyka arteterapeutycznych kontekstów kształtowania kompetencji emocjonalnych i społecznych u dzieci. Kompetencje emocjonalne i społeczne nakładają się tworząc emocjonalne kompetencje społeczne.

Arteterapia, czyli terapia przez sztukę, czy inaczej terapia przez twórczość, wspomaga proces edukacji społecznej dzieci oraz kształtowanie kompetencji emocjonalnych, które niewątpliwie są konieczne do właściwego funkcjonowania w społeczeństwie. Podkreślam dużą rolę baśni i bajki w życiu dziecka oraz wiersza, który jest szczególnym rodzajem komunikacji społecznej.

CHARAKTERYSTYKA PORÓWNAWCZA WYMIARÓW CIAŁA DZIEWCZĄT I CHŁOPCÓW Z POLSKI I BIAŁORUSI W WIEKU 7-10 LAT W ŚWIELE BADAŃ REALIZOWANYCH W LATACH 1999-2005

¹Rodziewicz-Gruhn J., ²Gerasiewicz A.

*¹Instytut Wychowania Fizycznego, Turystyki i Fizjoterapii Akademia im. Jana
Długosza w Częstochowie, Polska*

²Brzeski Uniwersytet Państwowy imienia A.S. Puszkina, Brześć, Białoruś

Wprowadzenie. W latach 1999-2005 w związku z realizacją projektu badawczego nt „Ocena stanu biologicznego i kondycji zdrowotnej dzieci i młodzieży z krajów Europy Środkowej i Wschodniej”, zrealizowano pomiary antropometryczne w wybranych aglomeracjach miejskich i wiejskich na terenie Białorusi. Zamierzenia badawcze udało się zrealizować dzięki wydatnej pomocy ze strony pracowników naukowych z Mińska, Grodna i Brześcia.

Cel pracy. Celem doniesienia jest porównanie poziomu rozwoju wybranych wymiarów ciała dziewcząt w wieku 7-10 lat z Białorusi i Polski.

Metody. Badaniami objęto 253 chłopców i 322 dziewczęta z Białorusi i 346 chłopców i 306 dziewcząt z Polski w wieku 7-10 lat. Wykonano pomiary antropometryczne pozwalające określić masę i wysokość ciała, długość tułowia, kończyn dolnych i górnych, szerokość barków, bioder, klatki piersiowej, nasady kolana i łokcia, głębokość klatki piersiowej. Wyniki opracowano statystycznie.

Wyniki. Badane dziewczęta z Polski uzyskały istotnie wyższy poziom rozwoju w porównaniu do rówieśniczek z Białorusi dla: wysokości masy ciała w grupie wiekowej (9 lat), długości głowy z szyją i długości kończyn dolnych

(8-10 lat), długości kończyn górnych, szerokości barków i szerokości bioder (7-10 lat) i szerokości klatki (7,9,10 lat), głębokości klatki (7 i 10 lat) i szerokości nasady łokciowej (7-8 lat), szerokości nasady kolanowej (7-9 lat). Badani chłopcy z Polski uzyskali istotnie wyższy poziom rozwoju w porównaniu do rówieśników z Białorusi dla wysokości ciała i długości kończyn dolnych w grupie wiekowej (10 lat), masy ciała w grupie wiekowej (7-9 lat), szerokości klatki piersiowej i szerokości nasady kolanowej i długości kończyn górnych, (7-10 lat), i szerokości barków (8 i 10 lat), szerokości bioder (8-10 lat), szerokości nasady łokciowej (7-9 lat) głębokości klatki (9 lat). Dziewczeta i chłopcy z Białorusi byli wyżsi i mieli dłuższe kończyny dolne w wieku 7 lat. U badanych dziewcząt odnotowano dłuższy tułów w przedziale wiekowym 8-10 lat, a u chłopców tylko w wieku 8 lat.

Wnioski. Różnice w poziomie cech somatycznych grupach wiekowych: 7, 8, 9, 10 lat silniej zaznaczyły się między zespołami dziewcząt z Polski i Białorusi niż chłopców. Wydaje się, że odnotowane różnice w poziomie cech somatycznych badanych grup rówieśniczych z Polski i Białorusi są większe niż odnotowane między grupami żyjącymi w różnych regionach w Polsce.

Powszechnie wiadomo, że na genetycznie zdeterminowane predyspozycje, które decydują o przebiegu procesów wzrastania, różnicowania i dojrzewania jednostek wchodzących w skład danej populacji modyfikująco oddziałują czynniki ekologiczne (warunki biogeograficzne i społeczno-ekonomiczne).

WPŁYW MIEJSCA ZAMIESZKANIA I WYKSZTAŁCENIA RODZICÓW NA UCZESTNICTWO STUDENTÓW W ZAJĘCIACH SPORTOWO- REKREACYJNYCH I TURYSTYCE

¹**Rodziewicz-Gruhn J.,** ¹**Drozdek-Małołepsza T.,** ²**Pilis W.**

¹*Instytut Wychowania Fizycznego, Turystyki i Fizjoterapii, Akademia
im. Jana Długosza w Częstochowie,*

²*Instytut Fizjoterapii. Państwowa Medyczna, Wyższa Szkoła Zawodowa w
Opolu, Polska*

Wstęp. Rekreacja fizyczna jest formą czynnego wypoczynku i są to zajęcia: ruchowo-sportowe, turystyczne, zabawy ruchowe, tańce, spaceru itp., którym człowiek oddaje się z własnych chęci, w czasie wolnym dla wypoczynku, odnowy sił, przyjemności i rozwoju własnej osobowości.

Celem przeprowadzonych badań jest określenie poziomu uczestnictwa w rekreacji i turystyce studentek i studentów AJD w Częstochowie.

Na podstawie uzyskanych wyników chcieliśmy uzyskać odpowiedzi na następujące pytania badawcze: 1. Jaki odsetek badanych studentek i studentów

podejmuje zajęcia rekreacyjne i uczestniczy w turystyce? 2. Jakie formy rekreacji ruchowej i turystyki preferuje młodzież akademicka z Częstochowy? 3. Czy miejsce zamieszkania, wykształcenie rodziców ma wpływ na aktywność turystyczno-rekreacyjną studentek i studentów? 5. Jakie są motywy podejmowania turystyki przez badaną młodzież.

Metody. Badania zrealizowano w kwietniu 2010-2013 roku. Ankietę wypełniło 349 studentów AJD. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego.

Wyniki. Miejsce stałego zamieszkania studentek i studentów w niewielkim stopniu wpływa na podejmowanie w czasie wolnym rekreacji ruchowej. Wśród podejmujących rekreację ruchową w czasie wolnym dominowali studenci, których rodzice posiadali wyższe i średnie wykształcenie, natomiast dla studentek takiej zależności nie stwierdzono. Miejsce zamieszkania nie miało istotnego wpływu na uczestnictwo badanych studentów w różnych formach turystyki. W czasie wakacji zimowych większość badanych studentów pozostaje w miejscu zamieszkania. W czasie wakacji letnich młodzież pochodząca ze środowiska wiejskiego rzadziej wyjeżdża. Studenci mieszkający w mieście częściej niż rówieśnicy zamieszkujący aglomeracje miejskie wyjeżdżają turystycznie i do pracy za granicę, w góry i nad morze. W przypadku studentek tak wyraźnych zależności nie odnotowano.

Badani studenci podejmowali aktywność ruchową przeważnie raz w tygodniu, nieregularnie. Wśród kobiet największą popularnością cieszyła się jazda na rowerze i fitness, wśród mężczyzn: piłka nożna, bieganie i zajęcia na siłowni. Wiodącymi powodami, dla których respondenci podejmowali aktywność ruchową była poprawa samopoczucia i poprawa sylwetki, tylko 22% mężczyzn i 15% kobiet wymieniło poprawę kondycji fizycznej. Badani studenci w większości podejmują turystykę krajową. Kobiety preferują turystykę rowerową a mężczyźni: motorową, rowerową i górską. Miejsce podejmowania turystyki dla badanych kobiet nie większego znaczenia, mężczyźni wymienili góry. Przeważnie sprawy związane z organizacją wyjazdów turystycznych były konsultowane ze znajomymi. Najczęściej wymienianymi motywami przez studentów były w kolejności: chęć poznania nowych miejsc, zdobywanie wiedzy i doświadczenia, wypoczynek, natomiast przez studentki: zdobywanie wiedzy i doświadczenia, chęć poznania nowych miejsc, wypoczynek, poprawa zdrowia.

NIEDOBÓR I NADMIAR MASY CIAŁA A SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA CHŁOPCÓW ZE WSCHODNIEJ POLSKI

Saczuk J., Wasiluk A., Wilczewski A.

*Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie, Wydział Wychowania
Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej, Polska*

Wstęp. Zmiany cywilizacyjne przyczyniły się do poprawy warunków życia społeczności stając się równocześnie przyczynkiem do powstania wielu nieznanych wcześniej zagrożeń zdrowia współczesnego człowieka.

Cel. Celem niniejszej pracy jest określenie dziesięcioletnich zmian w wielkości populacji chłopców o właściwych proporcjach wagowo-wzrostowych i ich rówieśników z niedowagą, nadwagą i otyłością oraz ich poziomu sprawności fizycznej

Metody. W roku 2005 zbadano 7887 chłopców, natomiast dziesięć lat później wykorzystano wyniki 4994 uczniów. Chłopcy byli w wieku 7-12 lat. Zmierzono wysokość i masę ciała, a następnie obliczono wskaźnik masy ciała (BMI). Na podstawie zaleceń International Obesity Task Force wyselekcjonowano grupy badanych z niedoborem i nadmiarem masy ciała oraz o prawidłowym BMI. Dla tych zespołów określono także poziom sprawności fizycznej Międzynarodowym Testem Sprawności Fizycznej. Istotność statystyczną różnic pomiędzy liczbą chłopców zakwalifikowanych do każdej z grup badanych w 2015 roku, względem grup populacji z 2005 roku określono przy pomocy testu χ^2 . Istotność statystyczną różnic pomiędzy średnimi grup sprawności fizycznej uzyskanymi w 2015 roku weryfikowano testem t-Studenta dla danych niezależnych.

Wyniki. W analizowanym dziesięcioleciu odnotowano wzrost częstości występowania niedoboru i nadmiaru masy ciała u ocenianych uczniów. Większe zmiany w częstości występowania niedowagi, nadwagi i otyłości zaobserwowano u najmłodszych uczniów szkół wschodniej Polski. W grupach tych stwierdzono także niższy poziom sprawności fizycznej względem rówieśników o prawidłowym BMI.

Wnioski. Uzyskane wyniki badań pozwalają przypuszczać, iż obserwowane zmiany we wskaźniku masy ciała i sprawności fizycznej mogą mieć niekorzystny wpływ na częstość występowania chorób cywilizacyjnych.

DISPOSITIONAL RESILIENCE (HARDINESS) AS A PREDICTOR OF POSTTRAUMATIC STRESS DISORDER (PTSD) SYMPTOMS AMONG MILITARIES

Shamanava V.

Tilburg University, Tilburg, the Netherlands

Purpose of the research. A systematic review was conducted in order to identify examine whether dispositional resilience (hardiness) can be one of the factor which prevent the emergence and development of posttraumatic stress disorder (PTSD) symptoms among soldiers of various units.

Methods. A broad research strategy was used, yielding 217 studies in two languages published between 2010 and 2015. Studies in which a resilience-building intervention was delivered prior to potentially traumatic event, with data collected regarding to psychological well-being, were eligible.

Results and conclusions. Dispositional resilience was negatively related to PTSD symptoms. Time in the military, number of deployments, and total time spent on deployment were all positively related to PTSD symptoms. Dispositional resilience moderates the effects of time in the military on PTSD symptoms, such that time in the military had no effects on those who were high in dispositional resilience. Dispositional resilience did not moderate the effects of either deployment measure. Resilience training programs may benefit from including dispositional resilience (hardiness) measure to screen and train military personal.

CZY MOŻNA PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO STAROŚCI FIZJOLOGICZNEJ A NIE FARMAKOLOGICZNEJ?

Umiastowska D.

*Uniwersytet Szczeciński, Wydział Kultury Fizycznej i Promocji Zdrowia,
Szczecin, Polska*

Starość jest fizjologicznym i ostatnim okresem rozwoju osobniczego jednostki. Jest zjawiskiem czekającym każdego z nas zatem należałoby się zastanowić nad tym jak się do niej dobrze przygotować. Specyficzny, złożony i wielowymiarowy zakres uwarunkowań zdrowotnych człowieka starego skłania do przewartościowania definicji zdrowia w starości. Zaleca się je określać w trzech płaszczyznach: jako brak widocznej choroby, mimo choroby utrzymanie optymalnej formy oraz obecność adekwatnego systemu wsparcia.

Wyniki. Aktywny tryb życia jest jednym z warunków pomyślnego starzenia się człowieka. Aktywność pełni bowiem wielorakie funkcje:

- adaptacyjną, która pomaga w lepszym przystosowaniu się osób starszych do życia w nowej sytuacji społecznej i rodzinnej;
- integracyjną, prowadzącą do integracji w grupie, do której należą ludzie starsi i uzupełniania wielorakich braków;
- kształcącą, która pomaga rozwijać i doskonalić cechy oraz predyspozycje osobowościowe;
- rekreacyjno-rozrywkową, likwidującą stres, przywracającą chęć do życia, wypełniającą wolny czas;
- psychospołeczną, prowadzącą do poprawy jakości życia i umożliwiającą odczuwanie satysfakcji życiowej oraz podnoszącą autorytet jednostki.

Wnioski. Każdy człowiek, chcąc sprostać trudnym zadaniom okresu starości, powinien mieć świadomość odpowiedzialności za jakość własnej starości oraz wykazać troskę o rozwój w ciągu całego życia – zaakceptować zmieniające się warunki życia oraz fakt przemijania.

NADWAGA I OTYŁOŚĆ WŚRÓD DOROSŁYCH MIESZKAŃCÓW BIAŁEJ PODLASKIEJ

Wasiluk A., Wilczewski A., Saczuk J.

*Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie, Wydział Wychowania
Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej, Polska*

Wstęp. Konsekwencją wyższych standardów opieki medycznej, jak i poprawy warunków życia jest nie tylko wzrost długości życia ludzkiego, ale też zwiększenie częstości występowania nadmiernej masy ciała i to zarówno w krajach rozwiniętych, jak i rozwijających się. Za cel niniejszej pracy przyjęto określenie częstości występowania nadmiaru masy ciała w populacji dorosłych mieszkańców Białej Podlaskiej.

Metody. Materiał do pracy stanowią wyniki badań dorosłych mieszkańców Białej Podlaskiej przeprowadzone na osobach, które ukończył 20 lat i starszych. Zbadano łącznie 1376 osób, w tym 689 kobiet i 887 mężczyzn. Wielkość cech somatycznych określono na podstawie pomiarów antropometrycznych (wysokość i masa ciała). Na podstawie uzyskanych rezultatów oszacowano wskaźnik masy ciała (BMI – Body Mass Index), na podstawie którego wyselekcjonowano grupy z niedoborem masy ciała, prawidłową masą ciała oraz nadwaga i otyłością. Zgromadzone dane analizowano z uwzględnieniem płci i wieku, przy czym wyróżniono 6 grup wieku kalendarzowego.

Wyniki. Uzyskane dane dowodzą, iż co trzeci mieszkaniec Białej Podlaskiej ma prawidłową masę ciała (35,54%). Natomiast, co czwarta osoba powyżej 20 roku życia boryka się z problemem nadwagi (39,20%), zaś na otyłość choruje 23,62% badanych. Z kolei niedobór masy ciała odnotowano u

1,60% dorosłych. Dane epidemiologiczne wskazują, że otyłość jest coraz bardziej powszechnym problemem w Polsce.

Wnioski. Otyłość może prowadzić do bardzo poważnych konsekwencji zdrowotnych, zwiększając ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, miażdżycy, cukrzycy typu 2, niektórych nowotworów złośliwych oraz innych zaburzeń stanu zdrowia.

TAEKWONDO A STYL ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Wąsik J., Ortenburger D., Rodziewicz-Gruhn J.

Instytut Wychowania Fizycznego, Turystyki i Fizjoterapii,

Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie, Polska

Wprowadzenie. Taekwondo jest koreańską sztuką samoobrony, której nazwa składa się z trzech słów: tae – oznacza stopę, kopnięcia, kwon – pięść, uderzenia rękami do – czyli droga, filozofia życia. Do uzyskania odpowiednich efektów potrzebny jest wystarczający czas trwania treningów, intensywność i częstotliwość. Elementy te współtworzą pewien profil aktywności który wpływa na całokształt funkcjonowania w okresie dorastania. Wpływają na to jaka część każdego miesiąca tygodnia, dnia zajmuje aktywność związana z uprawianiem taekwondo, współtworzą styl życia dzieci i młodzieży.

Cel. Celem pracy jest przedstawienie badań dotyczących tego czy i w jaki sposób uprawianie Taekwon-do wpływa na elementy stylu życia ćwiczących, jakie miejsce zajmuje w budżecie czasu wolnego i jakie skutki wywiera na zwyczaje dzieci i młodzieży trenującej tę sztukę walki.

Metody. Badaniami objęto grupę 46 osób uprawiających taekwondo w wieku od 10 do 24 lata. Analizie podlegały częstotliwość uczęszczania na treningi, czas poświęcony na obozy, okres uprawiania taekwondo, wpływ na codzienne funkcjonowanie.

Narzędzia pomiarowe. W przedstawianych badaniach zastosowano dane przy pomocy samodzielnie opracowanej ankiety zawierającej pytania zamknięte i otwarte.

Rezultaty. Uzyskane wyniki wskazują, że uprawianie taekwondo wpływa na codzienne zachowania prozdrowotne, na czas spędzany przy telewizji, na sposób spędzania wolnego czasu, na to w jakiej grupie spędza się wolny czas. Uprawianie taekwondo sprzyja rozwojowi sprawności psychofizycznej i społecznej. Zajmuje ważne miejsce w budżecie czasu wolnego uprawiającej je dzieci i młodzieży.

TRENDY SEKULARNE W BUDOWIE SOMATYCZNEJ DZIECI
I MŁODZIEŻY ZE WSCHODNIEJ POLSKI A ZDROWIE

Wilczewski A., Saczuk J., Wasiluk A., Wilczewski R.

*Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie, Wydział Wychowania
Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej, Polska*

Wstęp. Rozwój cywilizacji technicznej przyczynia się do zmiany sposobu życia całych społeczności, obniża uciążliwość pracy fizycznej, wydłuża czas wolny, preferuje niższą aktywność fizyczną, zwiększa konsumpcję różnorodnych dóbr. Zwiększenie konsumpcji produktów żywnościowych prowadzi do wzrostu odsetka osób z nadwagą i otyłością, co nie jest tylko „defektem estetycznym” ale stanowi bazę wielu zaburzeń zdrowotnych.

Celem prezentowanej pracy jest próba przedstawienia zmian zachodzących w budowie somatycznej dziewcząt i chłopców ze wschodniego regionu Polski.

Metody. Materiał badań pochodzi z dwóch etapów obserwacji. Pierwszy etap to badania przeprowadzone w latach 1980, 1985, 1990 i 2000 obejmujących łącznie 27036 chłopców i 31382 dziewcząt z Południowego Podlasia (dawne woj. białkopodlaskie). Drugi etap to badania zrealizowane w latach 1985 – 2005 obejmujące 50135 chłopców i 52054 dziewcząt w wieku 7-19 lat z całego wschodniego regionu Polski. Do realizacji niniejszej pracy wybrano wyniki pomiarów wysokości i masy ciała oraz obliczono wskaźnik BMI.

Wyniki. Analizując zmiany zachodzące w okresie objętym badaniami zauważamy wyraźny trend podnoszenia wysokości ciała, zarówno wśród chłopców jak i dziewcząt. Odnotowano również istotny wzrost masy ciała, zwłaszcza w grupie chłopców, co doskonale obrazują zmiany wartości wskaźnika BMI.

Wnioski. Uzyskane wyniki badań zmuszają nas do refleksji i postawienia sobie pytania czy wzrost odsetka badanych chłopców z nadwagą i otyłością do poziomu 20% to tylko okresowy trend rozwojowy czy początek epidemii w tym rolniczym regionie Polski.

ЧУВСТВО ЮМОРА И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

¹Аринчина Н.Г., ²Дунай В.И., ³Сидоренко В.Н., ¹Малецкая В.П.

¹Белорусский государственный университет,

²Белорусский государственный университет физической культуры,

³Белорусский государственный медицинский университет, Минск, Беларусь

Юмор является социально желательной чертой личности, а также важным компонентом физического и психического здоровья.

Цель работы – определить особенности состояния здоровья студентов в зависимости от уровня и типа чувства юмора.

Методы. Было обследовано 90 студентов, обучающихся в БГУ. Возраст обследуемых составил от 19 до 23 лет. Применяли методики: Гиссенский опросник соматических жалоб, опросник уровня и типа чувства юмора И.С. Домбровской, опросник самооценки психических состояний Г. Айзенка, опросник оценки состояния здоровья Н.Д. Ющука с соавт. Достоверность значений оценивалась по t-критерию Стьюдента.

Результаты. Все обследуемые были разделены на две группы по уровню чувства юмора. В 1-ю группу с высоким уровнем чувства юмора вошли 80% обследуемых; во 2-ю группу вошли 20% обследуемых с невысоким уровнем чувства юмора.

Выявлены достоверные отличия: студенты с высоким уровнем чувства юмора более склонны к производству юмора, причем их юмор в значительной степени обращен на себя по сравнению со студентами с более низким уровнем чувства юмора, склонных высмеивать других.

Определены различия в уровне субъективного эмоционального переживания физических недомоганий: у студентов 1-й группы показатели в норме; во 2-й группе – достоверно выше, превышают норму.

Выявлены различия показателей самооценки психических состояний: студенты 1-й группы спокойны, устойчивы к неудачам; студенты 2-й группы – тревожны, агрессивны, ригидны.

Изучены показатели общего состояния здоровья, наличия поведенческих факторов риска, выраженности проблем сердечно-сосудистой системы. Эти показатели были лучше у студентов 1-й группы.

Выводы. Таким образом, выявлено, что студенты с высоким уровнем чувства юмора были более креативны, добры, имели меньшую степень переживания физических недомоганий, меньшую выраженность негативных психических состояний, имели лучший показатель общего состояния здоровья, что позволяет этим студентам легче переносить трудности студенческой жизни.

ЗОЛОТОЕ СЕЧЕНИЕ – ГАРМОНИЯ В ЦИРКУЛЯЦИИ КРОВИ

Боковец В.С.

Брест, Беларусь

Золотое сечение – гармоническое деление системы на части в пропорциональном отношении, которое предложил Леонардо да Винчи в конце XV века. Золотое сечение отражает фундаментальные закономерности форм природы. Думаю, что не является исключением и система циркуляции крови. Важнейшим показателем циркуляции крови в организма служит кровяное давление. Общее кровяное давление определяют его сердечный и сосудистый компоненты. Сердечный компонент давления составляет большую часть системы кровообращения, сосудистый – меньшую.

Используя принцип золотого сечения можно составить пропорцию: сумма систолического и диастолического кровяного давления относится к систолическому так же, как систолическое к диастолическому.

На основании этого предлагается формула гармонического соотношения между сердечным и сосудистым компонентами давления:

$$АД_{\text{сistol.}} = 1.62 АД_{\text{диаст.}}$$

Дополнительные затруднения заключаются в правильном определении кровяного давления. Приборы, выпускаемые различными фирмами, дают порой неправильные результаты, или завышенные или, наоборот, заниженные (А. Цатурян, 1985). Наиболее объективным методом определения артериального давления остается метод Н.С. Короткова, предложенный в 1905 году. «Коротковские» звуки при компрессии артерии и при правильной интерпретации дадут объективную картину измерения артериального давления.

Следует остановиться и на методике измерения кровяного давления. Мембрану фонендоскопа следует помещать под дистальную часть манжеты. При компрессии определить первый диастолический тон и с каждым звуком, возникающим под манжетой добиться полного прекращения звучания артерии, тем самым, определив систолическое давление. После этого повысить давление в манжете на 20 мм рт. ст. приступить к декомпрессии проверив полученные результаты. Звуки Короткова возникают по мере опрокидывания пульсовой волны, которая зависит от скорости течения крови по сосудам.

При выполнении физической работы большой интенсивности звуки возникают и при нулевом показании манометра – феномен бесконечного тона. При высоком утомлении звуки не определяются – аускультативные провалы. Мониторинг давления электронными приборами не дает возможности определения полной объективной картины.

Выводы. Считаю, что кровяное давление является достаточно индивидуальным показателем и средне-статистический подход к его оценке не подходит. При определении кровяного давления необходимо учитывать технологические аспекты процедуры измерения, а при оценке его уровня – проявления индивидуальных функциональных особенностей организма.

О ВЛИЯНИИ ИНТЕНСИФИКАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ОБРАЗОВАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Боковец Ю.В.

Ясли-сад № 27 г. Бреста, Беларусь

Введение. Признавая здоровье как основу развития личности ребенка, следует правильно определить место и роль физической культуры в учреждениях образования и семье. Весь уклад жизни, а не только специально организованные физкультурные мероприятия способствуют здоровью детей. Следовательно, воспитание в целом целесообразно рассматривать, прежде всего, как оздоровительное, а физическое, в первую очередь, – как условие и средство личностного развития ребенка средствами физической культуры. Только при таком взаимопроникновении можно говорить о воспитании здорового поколения.

Цель работы – разработать модель управления физкультурно-оздоровительной деятельностью в образовании, провести систематизацию и разработку рекомендаций по совершенствованию управления организации региональной политики по приобщению воспитанников и учащихся к здоровому образу жизни и физической культуре.

Результаты. В практике дошкольного, среднего и вузовского образования физическое воспитание и физическая культура рассматривается преимущественно как самостоятельный процесс, причем, оздоровительная и развивающая направленность его часто не обозначается в качестве доминирующей. Как особо тревожный факт следует признать и имеющую место недооценку роли физкультурно-оздоровительной работы в системе средств формирования личности ребенка, подростка и юноши (Бикмухаметов Р.К., 2004, с. 64–70).

На сегодняшний день разработаны методики, технологии, программы, направленные на здоровьесбережение и формирование навыков здорового образа жизни воспитанников учреждений образования. Начиная с 2004-2005 учебного года в школах Беларуси преподаётся новая учебная дисциплина «Физическая культура и здоровье», содержание которой полностью ориентировано на содействие оптимальному физическому развитию, формированию жизненно важных умений и навыков, способствующих укреплению здоровью учащихся. Также с 2011 года в средних школах

введена должность руководителя физического воспитания, в целях проведения внеурочных физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися.

Выводы. Анализ статистических данных последних лет, свидетельствует о негативном влиянии интенсификации процесса образования на здоровье детей, которые слишком заорганизованы, мало двигаются, недостаточно играют. Становится очевидным, что необходимо оптимизировать физкультурно-оздоровительную деятельность всех участников процесса ФОД.

АНАЛИЗ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА У СТУДЕНОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ПОНИЖЕННЫМИ И ПОВЫШЕННЫМИ ЗНАЧЕНИЯМИ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА

Бугаевский К.А.

*Запорожский государственный медицинский университет,
Запорожье, Украина*

Цель работы. Определить индивидуальные значения и параметры менструального цикла у студенток специальной медицинской группы с повышенными и пониженными значениями индекса массы тела.

Методы. Для проведения исследования применялись: определение ряда антропометрических значений (рост и масса тела), метод индексов (индекс массы тела (ИМТ) и показатели степени оволосения в 11 областях тела по шкале Ферримана-Голлвея. Также использовалось анкетирование, метод анализа специальной литературы, метод математической статистики с анализом данных, полученных в результате исследования.

Результаты. На I курсе показатель массы тела составил $97,36 \pm 6,78$ кг, ИМТ $-28,56 \pm 1,81$ кг/м², что соответствует избыточной массе тела. На II курсе значение массы тела составило $100,58 \pm 3,73$ кг, ИМТ $-28,96 \pm 1,40$ кг/м², что также соответствует избыточной массе тела. У 3 (17,65%) студенток I курса и у 4 (19,05%) студенток II курса показатели ИМТ составили 30,0–34,9 кг/м², что соответствует I степени ожирения. Массу тела, ниже 47 кг имеют 23 (25,28%) студентки, из них 11 девушек (12,09%) имели вес от 38 кг до 45 кг. В группе студенток с низкими значениями индекса массы тела у всех 100% студенток наблюдаются различные нарушения менструальной функции. У 83 (91,21%) девушек присутствует альгоменорея. Дисменорея зафиксирована у 89 (97,8%) студенток, у 73 (80,22%) предменструальный синдром, у 11 (12,09%) менструальный цикл до сих пор не установился. Явления гиперандрогении зафиксированы у 22 (57,9%) студенток с повышенными значениями индекса массы тела. У 12 (31,58%) из них вто-

ричная аменорея, у 26 (68,42%) зафиксирован гипоменструальный синдром, с проявлениями альгодисменореи.

Выводы. У 98,7% студенток с низкими и повышенными значениями индекса массы тела имеется сложная сочетанная патология с изменениями менструального цикла, антропометрических показателей, явлениями гиперандрогении.

ОСОБЕННОСТИ РЯДА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ПОВЫШЕННОЙ МАССОЙ ТЕЛА ПРИ ЗАНЯТИЯХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Бугаевский К.А.

*Запорожский государственный медицинский университет,
Запорожье, Украина*

Цель работы. Выявить особенности индивидуальных значений ряда антропометрических показателей и специальных индексов у студенток I-II курсов ЗГМУ с повышенной массой тела, отнесённых по результатам медицинского осмотра к специальной медицинской группе и занимающихся адаптивной физической культурой.

Методы. Для проведения исследования, нами была выделена группа студенток, имеющих повышенную массу тела, отнесённых к специальной медицинской группе. В нашем исследовании мы сделали акцент на выявлении патологических изменений и нарушений у студенток с повышенной массой тела, в определении особенности ряда антропометрических показателей (рост, вес, размеры костного таза, ширина плеч, размеры таза) и значений специальных индексов: индекс массы тела, индекс костей таза, индекс Рорера, плече-тазовый индекс.

Результаты. Были получены следующие показатели: массу тела более 85–90 кг имеют 38 (18,54%) студенток специальной медицинской группы I и II курсов. Значение плече-тазового индекса у студенток составил $64,3 \pm 0,12$ см. Нами выявлены не характерные для женщин соотношения ширины плеч и ширины таза. Полученные результаты являются характерными для андроморфного, а не для гинекоморфного типа телосложения. Значения массо-ростового индекса Рорера свидетельствует о повышенных показателях физического развития. Значение индекса костей таза указывают на высокий уровень костной зрелости таза у всех студенток. Показатели значений индекса относительной ширины таза соответствует значениям эурипизии. Широкий таз определён у 26 (68,42%), «смешанная» форма таза была определена у 10 (26,32%) студенток.

Выводы. У 98,7% студенток с повышенной массой тела, занимающихся адаптивной физической культурой, имеется сложная сочетанная патология с изменениями ИМТ, размеров таза и целого ряда антропометрических показателей и значений специальных индексов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ АПОПЛЕКСИИ ЯИЧНИКА

Бугаевский К.А.

*Запорожский государственный медицинский университет,
Запорожье, Украина*

Цель работы. Изучение воздействия предложенного комплекса методов и средств физической реабилитации на состояние репродуктивного здоровья женщин, которые перенесли апоплексию яичника.

Методы. Были применены методы: анкетирование для определения психологического настроя при внедрении комплекса методов физической реабилитации, ведение индивидуальных графиков менструального цикла, с фиксированием значений базальной температуры (БТ), для определения наличия овуляции в каждом менструальном цикле, или применение тестов на овуляцию. Также был применён метод математической статистики с анализом полученных результатов исследования.

Результаты. Применение комплекса физической реабилитации, с использованием ЛФК, упражнений Кегеля и гинекологического массажа, способствует усилению крово- и лимфообращения, профилактике и устранению спаек после кровотечения, вследствие разрыва яичника. Через 3, 6 и 9 месяцев после проведения реабилитационного комплекса, нами было исследовано клиническое течение беременности и родов у 8 (44,44%) женщин, которые забеременели и родили на фоне использованной комплексной индивидуальной реабилитационной терапии.

Установлено, что использование предложенного комплекса методов и средств физической реабилитации у пациенток с апоплексией яичника позволяет через 3–4 месяца восстановить овуляторный менструальный цикл у 35,0% пациенток; через 6 месяцев – у 56,5%, через 12 месяцев – у 77,0% женщин. Клиническая эффективность предложенной методики (достижение планируемой беременности) составляет 44,44%.

Выводы. Можно считать, что предложенный физической реабилитации, может быть предложен к практическому использованию в позднем послеоперационном периоде, на амбулаторном и санаторно-курортном этапах реабилитации, как один из ведущих факторов послеоперационного восстановления репродуктивной функции у женщин, после оперативного лечения апоплексии яичника.

АНТРОПОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ПРОЦЕССЕ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Власенко Н.Э.

*Национальный институт образования Республики Беларусь,
Минск, Беларусь*

Цель работы – представить специфику реализации антропологического подхода в процессе мониторинга физического состояния и развития детей дошкольного возраста.

Методы: теоретические (анализ и обобщение статей в научных изданиях, психолого-педагогической литературы, учебно-методических пособий, энциклопедических источников, публикаций в сети интернет и др. по проблеме антропологического подхода в процессе мониторинга физического состояния и развития детей дошкольного возраста; эмпирические (педагогические наблюдения в физическом воспитании детей дошкольного возраста).

Результаты. С позиции антропологического подхода, направленного на всестороннее изучение личности воспитанника, технология мониторинга физического состояния и развития детей дошкольного возраста охватывает следующие компоненты:

- педагогическую диагностику исследуемых показателей;
- анализ диагностических данных;
- прогноз результатов физкультурно-оздоровительной работы на предстоящий учебный год;
- план коррекционно-профилактической работы с детьми, нуждающимися в педагогической поддержке.

Выводы. Рассмотренный в статье антропологический подход, применяемый в процессе мониторинга физического состояния и развития детей, отличается многофакторной интегративной парадигмой к истокам и процессам развития личности. Опора на данный подход позволяет получить не только качественную и количественную характеристику диагностических показателей (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность, двигательная активность, психологические особенности), но и ориентирует педагогов дошкольного учреждения на динамику всех направлений здоровьесберегающего процесса, способствует разработке обоснованных прогнозов, определению индивидуальных путей развития каждого ребенка и постановке задач его дальнейшего образовательного маршрута.

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

¹Власов Е.А., ²Воробьева Е.В.

¹*Иркутский национальный исследовательский технический университет,*

²*Филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма в г. Иркутске, Россия*

Целью исследования явилось изучение влияния модифицированной программы физического воспитания в вузе на психологический статус профессионального здоровья студентов технического вуза.

Методы. В работе использовали корректурную пробу «Тест Э. Ландольта» (В.П. Сысоев, 1996), тест Альберта Элиса (Б.Д. Балин с соавт., 2003), 16-факторный тест Кеттелла.

Тестирование проводили со студентами 1-го и 4-го курсов Иркутского государственного технического университета (в начале и по завершении периода обучения на кафедре физической культуры) со студентами мужского состава отделения ОФП (контрольная группа) и со студентами, так же отнесенными по состоянию здоровья к I функциональной группе, но занимающимися по модифицированной программе с применением средств лыжной подготовки (экспериментальная группа).

При определении достоверности различий использовался непараметрический метод U-критерий Мана-Уитни.

Выводы. В ходе проведенного исследования было определено, что студенты, занимавшиеся по модифицированной программе, в результате повышения работоспособности головного мозга, придя на рабочее место, смогут более успешно выполнять сложные алгоритмические операции. В тоже время они будут менее раздражительны и будут лучше переносить воздействие различных фрустраций. А воспитанные за время обучения воля, настойчивость, смелость, решительность, выдержка будут способствовать успешной трудовой деятельности будущего инженера. И если принять во внимание, сохранившийся от начала обучения до 4-го курса, относительно высокий уровень мотивации к профессиональной деятельности, то можно сделать вывод об улучшении психологического статуса профессионального здоровья данной группы учащихся в результате применения специализированного физического воспитания студентов технического вуза.

ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ НАУЧНЫХ КАДРОВ ВЫСШЕЙ НАУЧНОЙ
КВАЛИФИКАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ РАБОТЫ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ
ФАКУЛЬТЕТОВ РЕГИОНАЛЬНЫХ ВУЗОВ

Герасевич А.Н.

*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,
Брест, Беларусь*

Цель работы. Провести анализ основных современных проблем подготовки кадров высшей научной квалификации в области физической культуры и спорта, необходимых для обеспечения работы специализированных факультетов региональных вузов.

Методы. Анализ доступных литературных источников, опыта работы, статистические данные.

Результаты. Ситуация с кадрами в региональных вузах страны в отрасли «физическая культура и спорт» вызывает серьезную озабоченность. В последние десятилетия процесс омоложения научно-педагогических кадров дает серьезные сбои. В связи с этим уже наблюдаются негативные изменения на некоторых специализированных факультетах - объединение кафедр (в условиях практического отсутствия докторов наук и ухода на пенсию опытных кандидатов наук). Перед отраслью в условиях реализации новых образовательных стандартов стоят глубокие и серьезные образовательные задачи, а без участия научных работников они, скорее всего, не выполнимы.

Статистические данные показывают, что за последние десятилетия ротация кадров высшей научной квалификации в вузах России выглядит несколько предпочтительнее, специалисты на Украине также ищут и реализуют подходы для улучшения ситуации. Интересен опыт и других стран.

Среди основных причин изучаемой проблемы можно выделить следующие: слабые научные связи между крупными столичными и региональными научными коллективами по одной научной теме, снижение в целом престижности профессии преподаватель в обществе; нивелирование значимых различий в оплате труда преподавателей с ученой степенью и без нее; увеличение объема общей нагрузки (учебно-методической и научной) на преподавателя, работающего в вузе; снижение мотивации выпускников вузов по направлению «физическая культура и спорт» для работы преподавателями, учебы в магистратуре и аспирантуре; слабая материально-техническая база, другие.

Выводы. Таким образом, для улучшения качества научной работы на факультетах региональных вузов необходимо вводить меры по регулированию ситуации с подготовкой кадров высшей научной квалификации в отрасли физической культуры и спорта.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЦЕССА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В САНАТОРНОМ ДЕТСКОМ САДУ
С УЧЕТОМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ

¹Герасевич А.Н., ²Козырева О.В.

¹*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,
Брест, Беларусь*

²*Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия*

Цель работы. На основе анализа научных источников и результатов собственных исследований определить основные аспекты научно-методического обеспечения процесса физического воспитания в санаторном детском саду с учетом физиологических особенностей детей.

Методы. В работе использованы антропометрия (обследованы 894 ребенка) с определением основных показателей физического развития. Полученные результаты обработаны с помощью метода математико-статистического анализа, проведен анализ научных источников.

Результаты. Получены средние значения основных показателей физического развития детей дошкольного возраста (длина и масса тела, окружность грудной клетки, толщина кожно-жировых складок). В процессе физического воспитания необходимо проводить оперативный и периодический контроль (через 2-3 месяца) уровня физического развития в соответствии с календарным возрастом ребенка.

Определены основные аспекты формирования оптимального содержания научно-методического обеспечения процесса физического воспитания в санаторном детском саду: создание здоровьесберегающей среды, соответствие уровня физической нагрузки на занятиях и мероприятиях возрастно-половым особенностям ребенка, индивидуально-дифференцированный подход к формированию оптимального уровня двигательной активности ребенка, оперативный контроль за состоянием организма в процессе занятий, периодический контроль физического развития ребенка, работа с родителями по формированию ЗОЖ у детей, дополнительное формирование компетенций руководителей физического воспитания для работы с ослабленными детьми.

Выводы. Научно-методическое обеспечение процесса физического воспитания в санаторном детском саду должно в полной мере учитывать физиологические особенности детей: степень нарушений в организме, связанных с болезнью, ответную реакцию организма на физическую нагрузку, степень утомляемости, индивидуальные особенности двигательной активности ребенка. Современное содержание научно-методического обеспечения должно быть сформировано на основе комплексного подхода к формированию основных двигательных навыков и сохранению и укреплению здоровья детей.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВСР
У ШКОЛЬНИКОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ
В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Герасевич А.Н., Крамаренко А.В., Пархоц Е.Г.

*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,
Брест, Беларусь*

Цель работы. Исследовать возрастные особенности показателей вариабельности сердечного ритма у учащихся с ослабленным здоровьем в течение учебного года.

Методы. Обследовали школьников 7-16 лет из общеобразовательной школы (СШ) и школы-интерната (ШИ, нарушения осанки и сколиоз) с помощью компьютерной программы «Бриз-М» («Интекард», Минск). Использованы показатели вариабельности сердечного ритма (ВСР): временные, амплитудные и спектральные.

Результаты. В результате исследования показателей ВСР школьников 7-16 лет, имеющих ослабленное здоровье, были обнаружены следующие особенности:

- в возрастном аспекте почти во всех группах (за исключением 11-12 лет) к концу 3-й четверти учебного года происходит увеличение доли школьников со средним уровнем ИН (индекса напряжения; оптимальным по соотношению ваго-симпатикотония); однако вместе с этим, в возрастных группах 7-8, 9-10 и 11-12 лет увеличивается пропорция детей в сторону симпатикотонии, а в группах 13-14 и 15-16 лет – ваготонии;

- в большинстве возрастных групп школьников со сколиозом обнаружены два типа регуляции сердечной деятельности $HF > LF > VLF$ и $LF > HF > VLF$, преобладающий – первый (в том числе, и по сравнению с учащимися СШ). С увеличением возраста отмечено постепенное увеличение доли детей с типом $LF > HF > VLF$ (в группе 15-16 лет - паритет между типами);

- при сравнении возрастной динамики показателей ВСР обнаружено, что у школьников со сколиозом по большинству показателей уровень средних значений показателей выше, чем у здоровых, исключение составляют показатели ИН, VLF, LF, АМо и Ps, по которым дети со сколиозом имеют более низкие значения.

Выводы. Исследования показали наличие ряда позитивных изменений в показателях вариабельности сердечного ритма у учащихся с нарушениями осанки и сколиозом в течение учебного года (3-я четверть), несмотря наотягощенный анамнез.

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

¹Голенко А.С., ²Чепелевич В.О.¹*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,*²*Брестский областной центр олимпийского резерва по футболу,
Брест, Беларусь*

Пути повышения эффективности координационной подготовленности юных футболистов, как фундамент будущего технического мастерства, видятся нам в развитии у них специфических координационных способностей.

Цель работы. Изучение динамики развития, специфических координационных способностей юных футболистов с 9–10 лет до 11–12 лет.

Методы. В работе (лонгитюдное исследование) использовали тесты для оценки специфических координационных способностей (способности к ритму; способности к равновесию; способности к дифференцированию; способность к приспособлению и перестроению; способность к согласованию; способности к оценке пространственной ориентации). Методы вариационной статистики.

Результаты. Анализ результатов исследования показал наличие статистически значимой, позитивной, динамики уровня развития способности к ритму (при выполнении циклических действий без мяча и на месте с мячом), к равновесию (удержание мяча стопой ведущей и не ведущей ноги), к перестроению и приспособлению (оббегание стоек и челночный бег) у юных футболистов с 9–10 до 11–12 лет. Приросты показателей, характеризующих способность к равновесию (повороты на гимнастической скамейке), способность к кинематическому дифференцированию (удары по мячу в цель), способность к пространственной ориентации носили статистически не значимый характер. В результате проведенного исследования было выявлено ухудшение способности к ритму (при выполнении контрольного испытания бег по обручам с ведением мяча, а так же разницы времени бега по обручам с ведением и без ведения мяча), способности к приспособлению и перестроению двигательных действий (при выполнении упражнений с мячом в сторону ведущей ноги).

Выводы. Полученные в работе данные, подтверждая и уточняя представления о необходимости развития координационных способностей у юных футболистов, имеют определенную новизну, так как показывают, что при развитии способностей необходимо воздействовать не на уже созревшие функции, а на созревающие, находящиеся в «зоне ближайшего развития». Это позволяет говорить о необходимости дальнейшего экспериментального обоснования и теоретического осмысления процесса координационной подготовки в игровых видах спорта и в футболе, в частности.

ОСОБЕННОСТИ ЛАТЕРАЛИЗАЦИИ ФУНКЦИЙ МОЗГА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ «ГИМНАЗИИ г. ПРУЖАНЫ»

Гордиевская Т.В., Носар В.

Гимназия г. Пружаны, Брестская область, Беларусь

Цель работы – определить характер функциональной асимметрии у детей младшего школьного возраста и выявить наиболее типичные профили латеральной организации функций мозга.

Методы. Определяли доминирующее полушарие по методике М.Г. Князевой, В.Ю. Вильдавского (1987). Исследовали 195 школьников (91 мальчик и 104 девочки) в возрасте 6-11 лет, учеников 1-5-х классов ГУО «Гимназия г. Пружаны».

Результаты. При распределении латерализации функциональной асимметрии мозга как среди девочек, так и среди мальчиков разных возрастов выявлено 3 основные группы: правосторонний, амбидекстральный, левосторонний типы. Установлено, что правосторонний тип среди девочек составляет 64%, амбидекстральный тип – 30%, левосторонний – 6 %. Максимальное количество девочек правостороннего типа наблюдается в 10-летнем возрасте (80%), минимальное – в 11 лет (46 %). Представителей амбидекстрального и левостороннего типа существенно меньше. Количество девочек со смешанным типом латерализации функций мозга максимально в 11 лет (48 %). В динамике возраста изменяется число девочек левостороннего типа: на отрезке от 6 до 8 лет – их около 12%, на от 9 до 11 лет – число снижается до 6%. Это может быть обусловлено традицией переучивания детей левостороннего типа на правосторонний.

Большинство мальчиков в разных группах относятся к правостороннему типу и составляют 57%, к амбидекстральному – 28%, к левостороннему типу – 15%. Наибольшее количество мальчиков правостороннего типа отмечено, как и у девочек, в возрасте 10 лет (63 %), наименьшее – в 8-лет (33 %). Представителей мальчиков смешанного типа на протяжении младшего школьного возраста примерно одинаково. С увеличением возраста среди мальчиков наблюдается уменьшение представителей левостороннего типа. Наибольшее их число отмечено в 7 и 8 лет (22% и 24%, соответственно).

Выводы. Данное исследование показало, что представительство левосторонних среди мальчиков большее, чем среди девочек. Учитывая вышесказанное, считаем целесообразным проводить своевременное обнаружение доминирующей руки в первом классе, что поможет ученикам быстрее адаптироваться к школе и своевременно сориентировать учителей и родителей к проблеме методики обучения.

ПОВЫШЕНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Горская И.Ю., Петрова Д.Д., Баймакова Л.Г.

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
Омск, Россия*

Цель работы – разработка практических рекомендаций, направленных на улучшение адаптационных процессов к разным видам учебной нагрузки у студентов физкультурного вуза, снижение уровня психофизического напряжения у студентов, повышение уровня работоспособности, эффективности обучения.

Методы. Для оценки психофизиологических параметров использованы следующие методики: корректурная проба; ПЗМР; ПСМР; СЗМР слежения; СЗМР выбора; оценка скорости движения объекта; оценка точности воспроизведения временного интервала; оценка величины предъявляемых отрезков.

Результаты. Результаты изучения особенностей психофизической адаптации к различным видам учебной деятельности студентов СибГУФК с учетом их гендерных особенностей позволили выявить наличие как общих черт, так и различий у юношей и девушек в психофизической адаптации (срочной и долговременной) к учебной деятельности различного характера.

Разработанные в ходе исследования практические рекомендации рассчитаны на применение в режиме учебного дня студентов (во время учебных пар и в перерывах между парами) и во внеучебное время в течение всего периода обучения. Практические рекомендации содержат общую часть, единую для студентов обоего пола, и дифференцированную часть, позволяющую учесть гендерные особенности адаптации.

Выводы. Разработанные в ходе исследования рекомендации позволили значительно улучшить процессы адаптации студентов с учетом гендерных различий к процессу обучения в вузе. В частности, оптимизировать режим умственной, физической деятельности и отдыха, рационально планировать время для разных видов учебной деятельности, использовать приемы (психолого-педагогические, медико-биологические) улучшения процессов восстановления в реальных условиях обучения в вузе. Применение разработанных рекомендаций в экспериментальных группах студентов привело к достоверно значимым положительным изменениям целого ряда показателей психомоторных способностей и психомоторной выносливости, концентрации внимания, точности при выполнении двигательных заданий и заданий на внимание.

ВЛИЯНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ДЕМОГРАФИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ
НА ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ
(на примере г. Миоры Витебской области)¹

Гурбо Т.Л.

Институт истории НАН Беларуси, Минск, Беларусь

Наряду с процессами эпохальной изменчивости отмечается значимая роль социальных и экономических факторов, влияющих на биологические параметры популяций человека.

Цель работы – выявить характер влияния отдельных демографических факторов (количество детей в семье и очередность рождения) на особенности физического развития школьников 7-17 лет из г. Миоры Витебской области.

Методы. Миоры – это небольшой районный центр (9,3 тыс. человек населения). Всего в городе работают 3 школы, где по стандартной антропометрической программе в начале 2000-х гг. было обследовано 1179 детей (584 мальчиков и 595 девочек). Из общего количества обследованных нами были отобраны данные 890 детей, у которых была указаны необходимые нам демографические данные. Для сведения показателей детей разного возраста в общую группу отдельно для мальчиков и девочек была проведена процедура нормирования значений 17 антропометрических признаков. Для оценки влияния демографических факторов на особенности изменчивости физического развития школьников использовались методы описательной статистики, дисперсионный анализ.

Результаты. Из исследованных демографических факторов большую степень влияния на показатели физического развития оказывает количество детей в семье. Так, школьники (как мальчики, так и девочки), в семьях которых трое детей и больше, характеризуются сниженными значениями длины и массы тела, обхватных показателей (груди, плеча и голени), степени развития подкожного телосложения. Дети из многодетных семей характеризуются сниженными показателями физического развития возможно из-за уменьшения общих социально-экономических ресурсов, которые приходятся в семье на одного ребенка. В то время влияние очередности рождения на физическое развитие школьников в исследуемой группе не выявлено.

Выводы. Степень влияния отдельных демографических факторов на показатели физического развития детей в школьном возрасте больше сопряжена с социально-экономическими условиями жизни семьи.

¹ Выполнена при финансовой поддержке БРФФИ, договор № Г14МС-002 от 23.05.2014 г.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ МОЛОДЁЖИ: ЕГО КОМПОНЕНТЫ И ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ

Гуткина Т.Е., Бображ В.В., Торба Т.Ф.

*Гомельский государственный технический университет
имени П.Р. Сухого, Гомель, Беларусь*

В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье молодежи относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Поэтому задачей государства, общества, высшего учебного заведения является сохранение и укрепление здоровья студентов.

Цель работы – определить методы и формы пропаганды здорового образа жизни.

Методы. В работе использовался анализ и обобщение научной и методической литературы по проблематике исследования, проводился анализ данных, анкетирование студентов.

Результаты. Наш университет ведёт политику активной борьбы за здоровый образ жизни. Проводится воспитание студентов в духе приятия здорового образа жизни, формирования безопасного и ответственного поведения по отношению к своему здоровью, устойчивого отрицательного отношения к вредным привычкам и обучения методам избавления от них. Всё это является актуальной задачей процесса воспитания студентов.

Работа в данном направлении ведётся совместно специалистами социально-педагогической и психологической службы, профкомом студентов, кафедрой «Физвоспитание», ПО ОО «БРСМ», студенческим клубом. Согласно утверждённым планам мероприятий организуются и проводятся встречи, круглые столы, тренинговые занятия по профилактике негативных зависимостей, мероприятия, акции по пропаганде здорового образа жизни с приглашением вузовских и вневузовских специалистов.

Выводы. В современных условиях увеличивается социальная значимость высшего образования, обеспечивающего профессиональный уровень подготовки молодежи по индивидуальным возможностям и запросам. Хорошее здоровье необходимо студентам как ресурс душевных и физических сил для будущей работы по сохранению и укреплению здоровья. Для сохранения и укрепления здоровья необходимо осознанно подходить к своему здоровью – оно должно стать ценностным. Особое место в этом принадлежит системе образования, которая берет на себя значительную часть усилий общества по подготовке молодежи к взрослой жизни.

ДИНАМИКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ

Давыдов В.Ю., Манкевич А.Н.

Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь

Цель работы – оценить динамику тренировочных нагрузок, морфологических и биохимических показателей квалифицированных пловцов в годичном цикле подготовки.

Методы. Нами было обследовано 34 квалифицированных спортсмена, занимающихся плаванием. На протяжении всего цикла подготовки у спортсменов определяли изменения состава тела; состояние катаболической и анаболической фаз, определялась интегральная характеристика молекулярного метаболизма. Также на протяжении всего цикла подготовки пловцов производили фиксацию плавательной тренировочной нагрузки.

Результаты. Анализируя результаты исследования, обнаружены проявления закономерных взаимосвязей динамики показателей, по которым можно судить об адаптации организма человека к интенсивной мышечной деятельности.

Мезоцикловая динамика характеризуется увеличением мышечной и снижением жировой масс от начального к конечному мезоциклу, однако динамические характеристики, определяющие достижение такого результата всегда различны как для самих морфологических показателей, так и для биохимических, что, скорее всего, связано с разнообразием структуры тренировочного процесса. Увеличение использования нагрузок 1-ой, 2-ой зон мощности ведет к увеличению мышечной массы и к снижению жировой массы, что в свою очередь способствует увеличению неорганического фосфора.

Корреляционный анализ мезоцикловых значений морфологических показателей и среднемезоцикловых значений биохимических показателей позволил определить характер их взаимосвязей.

Выводы. Таким образом, динамика морфологических показателей, фиксируемых мезоцикловой частотой, достоверно связаны и отражают среднемезоцикловой уровень интенсивности биохимических показателей мышечного метаболизма. Морфологические и биохимические изменения, происходящие в организме спортсменов под влиянием тренировочных нагрузок, позволяют вносить соответствующие преобразования в процесс подготовки пловцов.

ФАКТОРНАЯ СТРУКТУРА ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА
И ПИТАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ СТУДЕНТОК РАЗНЫХ
КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫХ ТИПОВ

Давыдов В.Ю., Манкевич А.Н., Лейман Д.Ю., Клочко Н.В.

Полесским государственный университет, Пинск, Беларусь

Цель работы – экспериментально оценить эффективность физических нагрузок различной энергетической направленности, используемых для перманентной коррекции телосложения при занятиях оздоровительной аэробикой.

Методы. В исследовании приняло участие 82 студентки 1-3 курсов ПолессГУ в возрасте 17-24 года. Период наблюдения – 1 учебный год. В соответствии с программой исследования оценивалась динамика компонентом массы тела по методике; типы конституции; работоспособность, темпы прироста силовых показателей, энергетическая оценка физических нагрузок. Результаты проведенных исследований обработаны по программе "SYSTAT-5" и STATISTICA-5.5. Оценка достоверности различий совокупностей осуществлялась по критерию Стьюдента.

Результаты. При анализе исходного тестирования выявлено, что по морфологическим показателям всех занимающихся можно условно разделить на три группы. Преимущественное большинство занимающихся (группа «А» $n=31$ человек) составляют девушки нормального телосложения, склонных к избыточной массе тела. Вторую группу «Б» ($n=23$ человека) составили девушки преимущественно астеноидного типа конституции. Третья группа «В» ($n=28$ человек) объединила испытуемых преимущественно гиперстенического типа.

В результате проведенного факторного анализа 27 параметров, отражающих объем и интенсивность физических нагрузок, баланс энергозатрат и энергообеспечения, уровень физической работоспособности и психофизического статуса испытуемых по методу главных компонентов, выделено три ведущих фактора.

Выводы. Результаты проведенного исследования подтверждают необходимость выбора режима физических нагрузок и характера питания с учетом типологических особенностей девушек при занятиях оздоровительной аэробикой.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС ЦЕНТРА

Добрынина Л.А.

*Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия*

Цель работы – повысить эффективность оздоровительной физической культуры для женщин второго триместра неосложненной беременности в условиях фитнес-клубов.

Методы. Метод теоретического анализа литературных источников; педагогический эксперимент; методы исследования функционального состояния организма: измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, проба Штанге, проба Генчи, функциональная проба для оценки адаптации сердечно-сосудистой системы к нагрузке, расчет адаптационного потенциала и индекса Робинсона; методы математической статистики.

Результаты. В результате изучения и анализа средств и форм физической культуры нами была разработана программа оздоровительной физической культуры для женщин второго триместра неосложненной беременности с использованием средств фитнес-аэробики, дозированной ходьбы и оздоровительного плавания.

Занятия оздоровительной физической культурой проводились в зале групповых программ фитнес-клуба "Фитнес-Энтузиаст" дважды в неделю по 55 минут. Дважды в неделю женщины также занимались дозированной ходьбой в парке культуры и отдыха, один раз в неделю – оздоровительным плаванием в бассейне. Продолжительность педагогического эксперимента составила 12 недель. Программа оздоровительной физической культуры была разделена на три периода: подготовительный, основной и заключительный.

Вывод. Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что регулярные занятия по разработанной программе оздоровительной физической культуры для беременных женщин, включающие в себя оздоровительную гимнастику на основе фитнес-аэробики, дозированную ходьбу и оздоровительное плавание, обеспечивают стабильное улучшение функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

ОСОБЕННОСТИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ КУРЯЩИХ ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК

¹Дунай В.И., ²Аринчина Н.Г., ³Сидоренко В.Н.

¹Белорусский государственный университет физической культуры,

²Белорусский государственный университет,

³Белорусский государственный медицинский университет,
Минск, Беларусь

На сегодняшний день потребление табака является самой серьёзной причиной возникновения хронических болезней, преждевременной инвалидности, смертности.

Цель работы – определить особенности мотивации курения, уровень никотиновой зависимости и состояние здоровья курящих девушек-студенток.

Методы: обследовали 90 девушек, обучающихся в БГУ. Возраст обследуемых составил от 19 до 23 лет. Не курили 60%, курили 40% обследуемых. Стаж курения был от 2 до 5 лет.

Применяли методики: опросник для оценки особенностей курительного поведения Д. Хорна; тест для оценки степени никотиновой зависимости К. Фагерстрёма; опросник оценки состояния здоровья Н.Д. Ющука с соавт.; опросник уровня переживаемого стресса Ю. Щербатых; опросник для диагностики копинг-механизмов Э. Хейма; Гиссенский опросник соматических жалоб.

Результаты. Согласно тесту Фагерстрёма уровень никотиновой зависимости, в среднем по группе курящих, составлял $3,1 \pm 0,1$ балла, что обозначает слабую зависимость.

Мотивированность на отказ от курения составила $4,3 \pm 0,3$ балла, что соответствует слабой мотивированности на отказ от курения.

Показатель стрессоустойчивости (интегральный показатель) у девушек обеих групп достоверно не различался, был несколько понижен. У курящих студенток отмечалось более выраженное влияние стрессов на здоровье по сравнению с некурящими, они чаще применяли деструктивные методы снятия стресса.

Уровень соматических жалоб у курящих девушек был достоверно выше по шкале «Желудочных жалоб» и шкале «Болевых жалоб».

Выводы. Показатели общего состояния здоровья, наличия поведенческих факторов риска у курящих девушек были достоверно хуже, чем у некурящих. У курящих девушек было также выявлено меньшее количество адаптивных копинг-вариантов выхода из стрессовых ситуаций по сравнению с некурящими.

ПАЛЬЦЕВЫЕ УЗОРЫ И ОСОБЕННОСТИ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ г. МИНСКА

¹Дунай В.И., ²Каспарова Е.Н.

¹Белорусский государственный университет физической культуры,

²Институт истории НАН Беларуси, Минск, Беларусь

Цель работы – выявить особенности свойств личности школьников и студентов и их различия в зависимости от типа пальцевых узоров.

Методы. Для диагностики состояний и свойств личности были использованы: Фрайбургский личностный тест (FPI форма В) в адаптации и модификации А.А. Крылова (12 шкал), Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина. Пальцевые узоры изучались методом взятия отпечатков кисти рук с помощью типографской краски. На дистальных фалангах пальцев рук определялись типы кожных узоров: А – дуга, L – петля (ульнарная, радиальная), W – завиток.

Контингент испытуемых составили учащиеся 10 – 11 классов СШ № 154 г. Минска (всего 96 человек: 57 девушек и 39 юношей) и студенты 2–4 курсов Белорусского государственного университета (всего 60 человек: 37 девушек и 23 юноши). Возраст испытуемых от 15 до 23 лет.

Результаты. Девушки имеют достоверно более высокие средние значения по шкале «невротичность», «депрессивность», «раздражительность», «общительность», «застенчивость», «эмоциональная лабильность». У юношей, по сравнению с девушками, более выражена «спонтанная агрессивность», «реактивная агрессивность», «маскулинность». У девушек, по сравнению с юношами, достоверно более высокие значения как по шкале «ситуативная тревожность», так и по шкале «личностная тревожность». Данные различия проявляются как у школьников, так и студентов. Больше всего личностные характеристики проявились при сравнении групп испытуемых в зависимости от числа радиальных петель. У испытуемых, у которых присутствует на пальцах рук хотя бы одна радиальная петля, более выражены показатели «депрессивности», «реактивной агрессивности» и «эмоциональной лабильности», и общая выраженность тревоги.

Выводы. Существуют гендерные различия в уровне выраженности личностных свойств. В целом тип пальцевых узоров не отражает в полной мере вариации относительно стабильных психологических показателей.

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ В СПОРТИВНОМ ОТБОРЕ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Журавский А.Ю., Давыдов В.Ю.

Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь

Цель работы заключалась в совершенствовании системы отбора в гребле на байдарках и каноэ с использованием антропометрических методов.

Методы. В исследовании принимали участие гребцы на байдарках и каноэ 15-летнего возраста, квалификации: от первого разряда до кандидата в мастера спорта и имеющие стаж занятий спортом 5–6 лет. Всего было обследовано 246 спортсменов, из них 165 юношей и 81 девушка. У испытуемых измерялись следующие антропометрические показатели: длина (см) и масса тела (кг); обхват грудной клетки (см); ширина плеч (расстояние (см) от левого до правого большого бугра плечевой кости); длина туловища (исходное положение – сидя на полу, измеряется расстояние (см) от пола до остистого отростка VII шейного позвонка); размах рук (исходное положение – стоя спиной к стене, измеряется расстояние (см) между кончиками пальцев правой и левой руки); длина и ширина стопы (см).

Результаты. Проведенное обследование юношей и девушек 15-летнего возраста позволило сформировать своеобразную модель гребца, основанную на показателях антропометрического характера и определить специфические соматические типы гребцов: тип с высоким туловищем; тип с длинными руками; тип с широкими плечами. Такая классификация принесет несомненную пользу тренерам, поскольку позволяет оценить уровень эффективности гребли и дальнейшие возможности ее повышения посредством применения более рациональной техники, соответствующей антропометрическим характеристикам спортсмена.

Выводы. 1. Разработана модель гребца, основанная на показателях антропометрического характера, а также определены специфические соматические типы спортсменов 15-летнего возраста, занимающихся греблей на байдарках и каноэ, которые рекомендуется учитывать при отборе в греблю и для формирования экипажей в командных лодках.

2. Наиболее информативными антропометрическими показателями у юношей-каноистов 15-летнего возраста явились длина и масса тела, размах рук и длина туловища. У юношей-байдарочников – длина и масса тела, размах рук, обхват грудной клетки и длина туловища.

3. У девушек-каноисток наиболее информативными показателями явились длина тела, обхват грудной клетки, размах рук и длина туловища, сидя на полу до 7-го позвонка. У девушек-байдарочниц – длина тела, обхват грудной клетки, ширина плеч, длина туловища, длина руки и длина, сидя, руки вверх.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ СРЕДСТВАМИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ГРАФИКИ

¹Загревский В.И., ²Иванчиков Н.В.

¹Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова,

²Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики
Беларусь, Могилев, Беларусь

Цель работы. В настоящее время существующие методы реализации принципа наглядности в учебно-тренировочном процессе спортсменов подвергаются активной модернизации на базе средств компьютерной техники. Анализ специальной научно-методической литературы показывает, что в качестве компьютерных технологий визуализации техники спортивных упражнений наиболее широко применяются:

1. Воспроизведение видеоклипов из файлов .avi с использованием заданного пользователем устройства компьютерного мультимедиа.

2. Воспроизведение траектории звеньев тела спортсмена в виде кинетограммы упражнения по результатам вычислительного эксперимента.

3. Графическое представление параметров биомеханических характеристик спортивного упражнения.

Цель исследования – выполнить аналитический обзор литературных источников для установления возможности визуализации модели опорно-двигательного аппарата (ОДА) тела спортсмена средствами компьютерной графики.

Достижение цели исследования осуществлялось с использованием следующих *методов исследования*: анализ и обобщение литературных источников, видеосъемка соревновательных упражнений, математические методы компьютерной графики.

Результаты. Аналитический обзор литературных данных показал, что уровень развития средств компьютерной графики предоставляет тренеру возможность использовать в качестве наглядных средств обучения не только кинетограмму упражнения, построенную в форме палочкообразной модели траектории звеньев тела спортсмена, но и применять в процессе обучения другие формы изобразительной наглядности техники спортивных упражнений. В частности, одной из таких новых форм может стать каркасная модель опорно-двигательного аппарата (ОДА) тела атлета.

Выводы. Анализ литературных источников подтвердил гипотезу о возможности создания компьютерной модели ОДА тела спортсмена. Реализация идеи на практике позволит существенно расширить существующий арсенал средств наглядности в технической подготовке спортсменов.

ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Зданевич А.А., Шукевич Л.В., Глебик И.И., Каштелян З.И.

*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,
Брест, Беларусь*

Цель работы – совершенствование методики по развитию гибкости у юных дзюдоистов в возрасте 10–11 лет.

Методы. В работе использовались следующие методы: анализ литературных источников; педагогическое наблюдение; тестирование; математико-статистическая обработка результатов.

Был проведен формирующий педагогический эксперимент на базе специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва № 1 г. Бреста. В исследовании было организовано две группы (контрольная и экспериментальная) юных дзюдоистов. Для экспериментальной группы юных дзюдоистов была разработана технология по развитию гибкости.

В экспериментальной группе занятия проводились 3 раза в неделю на протяжении 8 недель, развивающий режим. Затем в течение 8 недель был проведен поддерживающий режим с целенаправленными упражнениями на развитие гибкости с периодичностью 1 раз в неделю. Занятия в контрольной группе проводились в соответствии с учебной программой.

Во время исследования все испытуемые выполняли контрольные нормативы (исходные, после 4 и 8 недель развивающего режима, а также после 4 и 8 недель поддерживающего режима). Эффективность разработанной методики определялась посредством сравнения показателей гибкости юных дзюдоистов экспериментальной и контрольной групп. Продолжительность развивающего режима определялась временем, необходимым для наступления статистически значимого сдвига в уровне развития гибкости.

Результаты. Полученные, результаты определяющие уровень развития гибкости в тестовом упражнении наклон вперед из исходного положения, сидя, показал различные темпы прироста гибкости в группах испытуемых. Динамика развития гибкости в экспериментальной и контрольной группах юных дзюдоистов имела положительную тенденцию развития, а темпы роста были выше в экспериментальной группе.

Выводы. Анализируя показатели гибкости у юных дзюдоистов экспериментальной группы, полученные за весь период эксперимента, следует отметить, что динамика развития гибкости имела положительную тенденцию, и высокие темпы прироста гибкости достигли статистически значимых величин. В контрольной группе тенденция развития гибкости имела положительную динамику с низкими темпами развития, не достигая статистически достоверных величин.

ТЕМПЫ РОСТА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ ХОККЕИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 7–17 ЛЕТ
Зданевич А.А., Шукевич Л.В., Дорошукене М.Н., Березявка И.В.
*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,
Брест, Беларусь*

Цель работы – определение темпов роста скоростных способностей у хоккеистов в возрасте 7–17 лет.

Методы. Использовались следующие методы: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование, математико-статистическая обработка полученных данных.

Было проведено тестирование хоккеистов в возрасте 7–17 лет, тренирующихся в следующих группах: три группы начальной подготовки (ГНП–1, ГНП–2, ГНП–3) и пять групп – учебно-тренировочных, из которых три группы начальной специализации (УТГ–1, УТГ–2, УТГ–3) и две группы углубленной специализации (УТГ–4 и УТГ–5); три группы спортивного совершенствования (СПС–1, СПС–2, СПС–3).

Для тестирования скоростных способностей юных хоккеистов использовали контрольные упражнения бег на 30 м и 60 м.

Результаты. Анализ полученных данных показывает, что динамика результатов в беге на 30 м хоккеистов с каждым годом улучшается, за исключением, развития скоростных способностей в группах спортивного совершенствования.

Темпы роста показателей скоростных способностей в беге на 30 м у хоккеистов с 7 до 8 лет увеличились на 0,1 с. С 8 до 9 лет – на 0,2 с. Следует отметить, что с 9 до 10 лет увеличение произошло на 0,5 с, с 10 до 11 лет – на 0,3 с. Рассматривая возрастной период с 11 до 12 лет наблюдается увеличение на 0,1 с, с 12 до 13 лет – на 0,2 с, с 13 до 14 лет – на 0,2 с, с 14 до 15 лет – стабилизация результата; с 15 до 16 лет – на 0,1 с; с 16 до 17 лет – стабилизация результата.

Показатели в беге на 60 м улучшаются в каждом возрастном периоде. Темпы прироста различные: с 7 до 8 лет – на 0,4 с; с 8 до 9 лет – на 0,3 с; с 9 до 10 лет – на 0,4 с; с 10 до 11 лет – на 0,7 с; с 11 до 12 лет – на 0,6 с; с 12 до 13 лет – на 0,2 с; с 13 до 14 лет – на 0,5 с; с 14 до 15 лет – на 0,4 с; с 15 до 16 лет – на 0,1 с; с 16 до 17 лет – результат стабилизируется.

Выводы. В результате исследования определена лонгитудинальная динамика темпов прироста показателей скоростных способностей хоккеистов. Отмечены высокие темпы прироста скоростных способностей у юных хоккеистов в возрасте с 9 до 10 лет. В беге на 60 м наивысшие темпы прироста наблюдаются с 10 до 11 лет и с 11 до 12 лет. В группе СПС–2 и группе СПС–3 не наблюдается улучшения скоростных способностей.

ПОКАЗАТЕЛИ ОБЪЕМА НАГРУЗКИ СИЛОВОГО ХАРАКТЕРА БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Зданевич А.А., Шукевич Л.В., Дорошукене М.Н., Свитич С.Р.

*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,
Брест, Беларусь*

Цель работы – определение показателей силовой нагрузки бегунов первого спортивного разряда и кандидатов в мастера спорта в подготовительном периоде годичного тренировочного процесса.

Методы. В исследовании использовались следующие методы: анализ литературных источников; анализ дневников спортсменов; педагогическое наблюдение; статистическая обработка полученных данных.

Результаты. Бегуны на 400 м упражнения с отягощениями используют в подготовительном периоде в большом объеме – в ноябре – около 15,7 % и декабре – 19,1 %. В январе перед подготовкой к зимним соревнованиям объем упражнений с отягощениями резко понижается.

Выводы. Таким образом, анализ распределения объема суммарной месячной нагрузки упражнений с отягощением у бегунов на 400 м, имеющих первый спортивный разряд и кандидатов в мастера спорта, свидетельствует о постепенном ее наращивании от месяца к месяцу в подготовительном периоде годичного цикла учебно-тренировочного процесса, а затем снижении перед подготовкой к зимним соревнованиям.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ХОККЕИСТОВ 13–16 ЛЕТ

Зданевич А.А., Шукевич Л.В., Якубович С.К., Каштелян З.И.

*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина
Брест, Беларусь*

Цель работы – определение показателей физического развития хоккеистов 13–16 лет.

Методы. В исследовании применялись следующие методы: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование, математико-статистическая обработка данных.

Было проведено измерение антропометрических показателей хоккеистов 13–14 лет, занимающихся в учебно-тренировочных группах углубленной специализации и хоккеистов групп спортивного совершенствования 15–16 лет. Базой эксперимента являлась ДЮСШ по хоккею с шайбой и фигурному катанию г. Бреста.

Результаты. Анализируя показатели физического развития хоккеистов учебно-тренировочных групп, углубленной специализации можно отметить, что в таких признаках как динамометрия правой и левой рук, в жизненном и силовом индексах (правая и левая рука) не наблюдается статистически достоверных темпов прироста. Во всех остальных изучаемых антропометрических показателей имеются достоверные статистические различия.

Анализируя средние показатели физического развития хоккеистов групп спортивного совершенствования, можно отметить дальнейшее их увеличение. Хоккеисты по своему развитию приближаются к показателям взрослых спортсменов. Между показателями длины тела выше перечисленных групп не наблюдается высоких темпов роста ($p > 0,05$). Отмечено значительное нарастание массы тела и окружности грудной клетки в каждом возрастном периоде, имеющие статистически достоверные различия.

Достаточно высокие темпы прироста отмечены у хоккеистов групп спортивного совершенствования в показателях жизненной емкости легких, динамометрии правой и левой руки и весоростовом индексе.

Между всеми перечисленными показателями различных групп спортивного совершенствования наблюдаются статистически достоверные различия. Показатели жизненного и силового индексов (правая и левая рука) не достигли темпов роста, со статистическими достоверными различиями.

Выводы. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о значительных изменениях в физическом развитии хоккеистов, но по некоторым показателям (динамометрия, силовой и жизненный индекс) темпы улучшения несущественны.

МРТ-ДИАГНОСТИКА И АРТРОСКОПИЧЕСКИЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ ВНУТРИСУСТАВНЫХ ПОВРЕЖДЕНИЙ И ЗАБОЛЕВАНИЙ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Зданович В.И., Полянский И.В., Резанович О.П.

Брестская центральная городская больница, Брест, Беларусь

Цель работы: 1) определить степень достоверности МРТ-метода диагностики при заболеваниях и травмах коленного сустава; 2) совершенствование диагностических подходов у больных с травмами коленного сустава на основе оценки возможностей магнитно-резонансной томографии по сравнению с артроскопией и клиническим обследованием.

Методы. Были проведены обследования 44 больных, проходивших лечение в Брестской центральной городской больнице. Применяли два метода: 1) магнитно-резонансная томография (МРТ) с использованием аппа-

рата Philips Ingenia 1.5 Тесла (Германия); 2) артроскопическая диагностика с использованием стойки Richard Wolf (Германия).

Обследование проводили врачи отделения травматологии и лучевой диагностики БЦГБ.

Результаты. Проведенный анализ результатов позволил сделать заключение о том, что совпадение результатов МРТ исследования и результатов артроскопии при повреждениях менисков составило 74%, при разрывах передней крестообразной связки – 83%, при рассекающем остеохондрите (болезни Кенига) – 100%.

Выводы. С учетом высокой диагностической способности метода МРТ он рекомендован всем пациентам с симптомами повреждения внутренних структур коленного сустава перед артроскопией как дополнение к клиническому обследованию.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Зиновьев А.Н., Холод Ю.Е.

*Донбасский государственный педагогический университет,
Славянск, Украина*

Здоровье является одной из самых важных человеческих ценностей. Анализ программ по физическому воспитанию для общеобразовательных учебных учреждений, показал, что они недостаточно направлены на решение задач физического воспитания, формирования навыков ведения здорового образа жизни. Кроме того, низкий уровень двигательной активности, несоответствие уровня подготовки школьников контрольным нормативам по физическому воспитанию, отсутствие интереса к урокам физкультуры и др. тормозят процесс формирования здорового образа жизни у школьников.

Анализ литературных источников свидетельствует, что для оптимизации процесса формирования здорового образа жизни подрастающего поколения физическое воспитание должно занимать в учебных заведениях одно из ведущих мест.

Цель нашего исследования заключается в теоретическом обосновании и практической проверке педагогических условий формирования здорового образа жизни подростков средствами физического воспитания в общеобразовательной школе.

Методы. Исходили из предположения о том, что формирование здорового образа жизни подростков будет эффективным при условиях: 1) поэтапного формирования здорового образа жизни подростков средствами

физического воспитания; 2) с учетом в учебно-воспитательном процессе социально-педагогических, индивидуально-психологических и организационно-педагогических особенностей формирования здорового образа жизни подростков; 3) осознания подростками, родителями, педагогами ценности здорового образа жизни; 4) создание валеонасыщенного пространства для школьников с целью активной пропаганды здорового образа жизни; 5) соблюдение преемственности семьи и школы в деле формирования здорового образа жизни подростков средствами физического воспитания и коррективки его в системе урочной и внеурочной деятельности по физической культуре.

Результаты. Была разработана и апробирована экспериментальная программа по физической культуре для подростков, а также такие формы и методы обучения как диспуты, социально-коммуникативные тренинги, тренинги личностного роста, ситуационные упражнения, ролевые игры и др.

Выводы. Анализ результатов эксперимента позволяет сделать вывод, что данная программа, направленная на развитие определенных личностных и физических качеств подростков, в целом обеспечивает педагогическое воздействие, необходимое для формирования у них здорового образа жизни.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Зуева Е.Н.

Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь

Особую остроту сегодня приобретает изучение изменений, происходящих в сознании современной молодежи. Неизбежная в условиях ломки сложившихся устоев переоценка ценностей, их кризис более всего проявляются в сознании этой социальной группы. Сложность и многогранность личностных изменений в раннем юношеском возрасте, связанных с поиском идентичности, определяют ход дальнейшего развития личности и формируют ее жизненный сценарий.

Цель работы – исследование ценностных ориентаций у юношей и девушек старшего школьного возраста.

Методы. Эмпирическое исследование проводилось на базе гимназии № 12 Московского района г. Минска. В нем принимало участие 60 человек. Все обследуемые были учащимися 11х классов. Для изучения ценностных ориентаций была применена методика изучения ценностных ориентации М. Рокича. Статистическая обработка проводилась с помощью программы STATISTICA 6.0.

Результаты. Сравнительный анализ ценностных ориентаций юношей и девушек по методике Рокича показал, что иерархия ценностей у юношей и девушек отличается.

Выводы. 1. Основные компоненты ценностного сознания у юношей и девушек старшего школьного возраста сходны, но не идентичны, что может говорить о том, что базовые принципы социализации юношей и девушек уже в полной мере не учитывают традиционных социокультурных стереотипов о том, что социально должно для мужчин и для женщин.

2. Наибольшую значимость среди терминальных ценностей занимают здоровье, любовь и уверенность в себе.

3. Юноши и девушки ориентируются преимущественно на индивидуалистские ценности, и в первую очередь – на ценности личной социальной успешности.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ МУЖЧИН 35-45 ЛЕТ С ОСТЕОХОНДРОЗОМ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА НА САНАТОРНОМ ЭТАПЕ

Иванова Н.Л., Перепечин М.А.

*Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия*

Цель работы – изучение возможностей методики сенсомоторной активации (СМА) по V. Janda в реабилитации пациентов с остеохондрозом поясничного отдела позвоночника.

Методы. Анализ научно-методической литературы, анкетирование, медико-биологические методы исследования (гониометрия, функциональная рентгенография, функциональные двигательные тесты), педагогический эксперимент, педагогические наблюдения, методы математической статистики.

Результаты. У пациентов экспериментальной группы, занимавшихся по предложенной нами 3-х недельной программе реабилитации, включающей в себя следующие средства и формы: занятия лечебной гимнастикой по методике СМА по V.Janda, физиотерапию, кинезиотейпирование, лечебный массаж в сочетании с сегментарно-рефлекторным массажем, мануальную терапию, лечебное плавание и др., наблюдался более высокий прирост показателей восстановления нормального объема движений в поясничном отделе позвоночника, чем у пациентов контрольной группы, занимавшихся по традиционной методике ЛФК.

По t-критерию Стьюдента различия результатов между группами после проведения реабилитации на санаторном этапе достоверны и статисти-

чески значимы (при $p \leq 0,05$), кроме показателей ротации в поясничном отделе позвоночника (при $p \geq 0,05$).

Согласно данным анкетирования после прохождения курса реабилитации в экспериментальной группе 50% (3 человека) отметили, что не испытывают боли, в то время как в контрольной группе таких пациентов не оказалось. Ещё 50% (3 человека) опрошенных в экспериментальной группе отметили, что испытывают слабую боль, в контрольной группе таких пациентов оказалось 83,3% (5 человек). 16,6% (1 человек) опрошенных в контрольной группе оценили свою боль как умеренную, в то время как в экспериментальной группе таких пациентов не было выявлено.

Выводы. На основе полученных результатов медико-биологических показателей и результатов анкетирования в двух группах, был сделан вывод, что методика СМА по V.Janda при прочих равных условиях более эффективна в реабилитации пациентов с поясничным остеохондрозом, чем общепринятые методики лечебной гимнастики.

ДИНАМИКА УРОВНЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Калинина И.Н.

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
Омск, Россия*

Цель работы явилось изучение и оценка уровня качества жизни женщин 20-60 лет, занимающихся оздоровительной физической культурой в условиях велнес клуба.

Методы: опросник изучения качества жизни SF-36, оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы с помощью спектрального анализа ритма сердца на основе компьютерной программы Полиспектр (реограф компании «Нейрософт», Россия).

Результаты. В процессе исследования участвовало несколько групп женщин, разделенных согласно возрастной классификации, занимающихся в велнес клубе оздоровительной гимнастикой с использованием тренажеров (тонус-столы). Курс составлял 10 занятий по 1,5 часа. Упражнения подбирались из заранее сформированных блоков (И.Н. Калинина, с соавт., 2005) с учетом их физиологического воздействия на экстракардиальные факторы, изменение активности отделов ВНС: динамические упражнения для верхних и нижних конечностей и мышц туловища, статические и динамические дыхательные упражнения, упражнения со сменой положения тела, упражнения на расслабление и растягивание, корригирующие упраж-

нения, изометрические упражнения для верхних и нижних конечностей, упражнения на координацию.

В начале и в конце курса занятий проводилось анкетирование с использованием вышеуказанной шкалы и исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы на основе данных спектрального анализа variability ритма сердца.

Выводы. В процессе исследования обнаружено, что наилучшие результаты в изменении функционального состояния ССС наблюдаются у женщин в возрасте 31-40 лет, между тем улучшение физического и эмоционального компонента качества жизни чаще всего выявляется в возрасте 51-60 лет.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКОВ И ЕГО ОЦЕНКА
Ковалёва О.А., Миклуш Т.А., Чуглазова А.М., Бернадская Д.А.
Белорусский государственный педагогический университет
имени М. Танка, Минск, Беларусь

Одним из ведущих критериев состояния здоровья подростков является уровень физического развития. Основные параметры морфологического статуса – длина и масса тела, окружность грудной клетки – не представляют стабильную величину, так как подвержены влиянию эндо- и экзогенных факторов. Использование стандартов физического развития позволяет определить возрастные закономерности роста и развития, выявить влияние условий среды на формирование морфологического статуса ребенка и подростка, а также осуществить планирование оздоровительной работы и проводить оценку эффективности проведенных лечебно-профилактических мероприятий.

В связи с этим *целью* настоящей работы явилось изучение особенностей физического развития школьников подросткового возраста. Материал для работы был собран в средней школе № 137 г. Минска. Объектом исследования были учащиеся 9 классов (14–15 лет). Было обследовано 98 школьников 9 классов.

Методы. В нашей работе был использован соматометрический метод исследования – определение роста, массы тела, окружности грудной клетки. Для определения уровня физического развития подростков мы использовали метод оценки по шкалам регрессии, поскольку этот метод считается наиболее совершенным и учитывает корреляционную зависимость между двумя антропометрическими признаками.

Результаты. При анализе антропометрических данных школьников было установлено, что как у мальчиков, так и у девочек исследуемой возрастной группы не существует достоверно значимых отличий в показате-

лях роста, массы тела и окружности грудной клетки. Но при оценке уровней развития изученных антропометрических параметров, такие отличия были обнаружены. Так, среди мальчиков – 52% со средним уровнем роста, 16% – с ростом ниже среднего и по 12% – выше среднего и низким уровнем. Среди девочек 79% – со средним уровнем роста, 15% – с уровнем роста выше среднего, с уровнем роста ниже среднего – 6%. 12 % мальчиков и 6% девочек – это дети с недостатком массы тела. Избыточную массу тела имеют 8 % мальчиков и 15% девочек.

Выводы. В целом, оценивая уровень физического развития, необходимо отметить, что 24% мальчиков и 29 % девочек имеют дисгармоничный тип физического развития, 68% мальчиков и 65% девочек – гармоничны, 8% мальчиков и 6% девочек имеют резко дисгармоничный тип физического развития.

МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЙ ПОРТРЕТ ЮНОШЕЙ-ПОДРОСТКОВ: РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ, РЕПРОДУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, РЕПРОДУКТИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Коломейцев М.Г.

*Московский педагогический государственный университет,
Москва, Россия*

Цель работы – оценить особенности репродуктивного здоровья, репродуктивного поведения и уровня знаний в вопросах репродуктивного здоровья у студентов педвуза.

Методы. Исследование проводилось с использованием скрининг-теста оценки андрологического состояния подростков, а также специально разработанного опросника по вопросам репродуктивного поведения и знаний в области репродуктивного здоровья. В исследовании участвовало 183 юношей в возрасте от 16 до 23 лет – студенты педвуза.

Результаты. Юноши с рискованным сексуальным поведением (РП) отличаются от юношей группы сравнения более ранним возрастом полового созревания – 13,3 лет против 13,8 лет у юношей с нерискованным сексуальным поведением (НП). Среди юношей с НП поведение наблюдается тенденция в некотором преобладании андрологической и урологической патологии в сравнении с юношами с РП (46,3% против 35,3% соответственно, $p > 0,05$). Зато юноши с РП достоверно чаще вступали в половые отношения после непродолжительного контакта (64,9%), чем юноши с НП (40,0%, $p = 0,0058$). Статистически достоверных различий среди обследованных групп юношей в вопросах физиологии женского организма, контрацепции не выявлено.

Выводы. Значимость и необходимость раннего выявления предикторов нарушения репродуктивного здоровья у современной популяции под-

растающего поколения мальчиков и юношей является актуальной и очевидной. Одним из компонентов в данном комплексе мероприятий может служить использование скрининговой диагностики на доврачебном этапе, а также привлечение к данной проблеме педиатров для своевременного выявления андрологической патологии на этапе взросления детского организма при проведении медицинских осмотров.

Низкий уровень юношей в вопросах физиологии и контрацепции позволяет говорить о необходимости всестороннего их просвещения с целью сохранения собственного здоровья и здоровья будущего поколения детей.

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ РЕКЛАМЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Колыско А.Н.

*Могилевский институт Министерства внутренних дел
Республики Беларусь, Могилев, Беларусь*

Цель работы – определение степени эффективности отечественной социальной рекламы (визуальной и аудиовизуальной), направленной на формирование здорового образа жизни населения, а также установление направлений повышения действенности рекламы.

Методы: анкетирование, интервьюирование, структурный анализ, семантический анализ, описание.

Результаты. Здоровый образ жизни, развитие физической культуры и спорта являются приоритетными направлениями социальной политики в Республике Беларусь. Среди факторов, способствующих развитию и популяризации здорового образа жизни населения, важное место занимает социальная реклама. В статье 2 Закона Республики Беларусь «О рекламе» подчеркивается, что социальная реклама не является коммерческой и служит мерой для охраны здоровья и безопасности населения. В то же время вопросы эффективности рекламы и ее влияния на поведение человека остаются вне рамок закона и относятся скорее к сфере этической и профессиональной. Зачастую реклама, расположенная на билбордах, в печатных изданиях, интернете и на телевидении, аудиторией воспринимается визуально, но не анализируется осознанно (аудитория осмысляет ее на уровне «нравится / не нравится»), не достигая своих целей.

Выводы. Мы выявили основные пути оптимизации и повышения эффективности отечественной социальной рекламы, направленной на формирование здорового образа жизни:

- 1) учет целевой аудитории;
- 2) подбор эффективных средств и методов транслирования рекламы;

- 3) адекватная эмоциональная нагрузка;
- 4) использование в рекламе устоявшихся культурных норм и традиций.

Мы считаем, что в республике необходимо проводить анализ и сбор информации до и после ротации рекламы. Социальные опросы, интервьюирование, тестирование, проводимые по итогам «социальных» рекламных кампаний, позволяют определить эффективность рекламы и ее влияние на сознание аудитории.

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ ЗАКРЫТОГО ТИПА

Крол А.М.

*Могилевский институт Министерства внутренних дел
Республики Беларусь, Могилев, Беларусь*

Цель работы – установление психологических закономерностей формирования установки на ведение здорового образа жизни в условиях учебного заведения закрытого типа. Объектом изучения выступили курсанты, получающие высшее образование в Могилевском институте Министерства внутренних дел Республики Беларусь.

Методы: включенное наблюдение, системный анализ, статистический метод.

Результаты. Исследование показало, что при формировании установки на ведение здорового образа жизни будущими сотрудниками правоохранительных органов выделяются объективные и субъективные факторы.

Среди объективных факторов мы выделяем: медицинское обслуживание и ежегодное проведение профилактических медицинских осмотров, установленный для всего личного состава распорядок дня, ежедневная обязательная физическая зарядка, составленная диетологом и проверенное медицинским работником трехразовое питание, здоровый сон (во время сна происходят изменения всей жизнедеятельности организма, уменьшается расход энергии, восстанавливаются и начинают функционировать системы, которые понесли сверхнагрузку), повышенная физическая подготовка (включенная в учебную программу), проведение спортивно-массовых мероприятий, запрет курения на территории учреждения образования и т.д.

К субъективным факторам относятся: посещение дополнительных спортивных секций, осознанный отказ от вредных привычек, ведение активного образа жизни. Исследование показало, что сами условия проживания в учреждении образования закрытого типа ставят обучающихся в рамки жесткого соблюдения устава, приказов и распоряжений начальников, а также круглосуточного контроля, что снижает значение субъективных факторов.

Выводы. В результате исследования выработаны практические рекомендации, способствующие повышению эффективности работы по формированию установки на ведение здорового образа жизни среди курсантов Могилевского института МВД.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Кучерова А.В.

*Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова,
Могилев, Беларусь*

Цель работы – научно обосновать и разработать программно-методическое обеспечение направленное на совершенствование процесса по физическому воспитанию в учреждениях общего среднего образования.

Методы. Анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, социологические методы.

Результаты. В настоящее время возникла необходимость современного научного обоснования, разработки и внедрения программно-методического обеспечения урочных и внеурочных форм физического воспитания в школе, которое бы учитывало индивидуальные потребности и интересы детей в выборе двигательной деятельности, сензитивные периоды развития двигательных качеств, этапы психического и физического развития организма, региональные особенности среды школы. Внедрение модифицировано-вариативной программы по предмету «Физическая культура и здоровье» и комплексной программы по организации физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой и туристской работы с учащимися по нашему мнению позволит повысить успеваемость и подготовленность учащихся (знания, двигательные умения и навыки).

Выводы. Новизна данного проекта состоит в том, что предлагается методологически научно обосновать структуру и содержания процесса по физическому воспитанию в учреждениях общего среднего образования, упорядочить и структурировать процесс физического воспитания учащихся с учетом дифференцированного обучения, а также разработать программно-методическое обеспечения урочных и внеурочных форм, реализуемых в условиях школы.

Результаты исследования планируется внедрить в практику работы учреждений образования Могилевской области.

УКРЕПЛЕНИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СТУДЕНТОК ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ СРЕДСТВАМИ ПИЛАТЕСА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Кучерова О.Ю.

*Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова,
Могилев, Беларусь*

Цель работы – определить и обосновать эффективность влияния, в образовательном процессе по физической культуре в вузе средств пилатеса, способствующих нормализации опорно-двигательного аппарата студенток занимающихся в подготовительных группах.

Методы. Анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, социологические методы.

Результаты. Состояние здоровья подрастающего поколения вызывает серьезную озабоченность у педагогической общественности Республики Беларусь. Комплексные медицинские обследования, проводимые в различных регионах страны, свидетельствуют о прогрессивном ухудшении состояния здоровья молодежи.

При этом наиболее распространенными среди студентов являются, прежде всего, функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата. Молодежь, имеющие подобные отклонения в состоянии здоровья относятся ко второй (подготовительной) группе здоровья и занимаются физической культурой совместно с практически здоровыми студентами. Вместе с тем, результаты научных исследований свидетельствуют о том, что они имеют более низкий уровень физического и функционального развития.

Современное физкультурное образование в нефизкультурных вузах, должно являться, важнейшим компонентом, общей культуры и профессиональной подготовки студенческой молодежи в течение всего периода обучения. Среди многообразия средств для оздоровления человека выделяется система Пилатес, которая эффективно используемая в процессе оздоровления взрослого населения. Вместе с тем, анализ научно-методической литературы свидетельствует о незначительном количестве работ, в которых рассматриваются вопросы использования системы Пилатес в ходе физического воспитания студентов, что затрудняет их применение в практических целях.

Выводы. Изучение научно-методической и специальной литературы по улучшению состояния опорно-двигательного аппарата студенток подготовительной, позволяет утверждать, что данная проблема актуальна и до настоящего времени не решена в вузах, в силу недостаточной вооруженности преподавателей кафедр физического воспитания научно-обоснованными средствами из оздоровительной систем по нормализации опорно-двигательного аппарата в образовательном процессе на занятиях по физической культуре в вузе.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
В РЕАЛИЗАЦИИ ПРИНЦИПА НАГЛЯДНОСТИ
НА ЗАНЯТИЯХ ПО БИОМЕХАНИКЕ

¹Лавшук Д.А., ¹Загrevский В.И., ²Воронович Ю.В.

¹Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова,

²Могилевский институт Министерства внутренних дел РБ,
Могилев, Беларусь

Цель работы – обоснование эффективности использования авторских компьютерных программ в преподавании дисциплины «Биомеханика» для студентов факультета физического воспитания МГУ имени А.А. Кулешова.

Методы – анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты. Коллективом авторов создан пакет компьютерных программ, обеспечивающий проведение компьютерного биомеханического анализа техники спортивных упражнений. Разработанный программный комплекс может использоваться не только в научных исследованиях студентов, аспирантов и профессорско-преподавательского состава, но и в лабораторных занятиях по дисциплине «Биомеханика». Предполагалось, что использование пакета авторских программ повысит интерес обучающихся к изучению дисциплины, обеспечит реализацию принципа наглядности и, в конечном счете, улучшит результаты успеваемости по дисциплине.

Пакет программ «Биомеханика» состоит из нескольких связанных модулей:

- 1) программа «Промер», назначение которой – автоматизация промера спортивного упражнения по результатам видеосъемки;
- 2) программа «Биомеханика», которая использует данные промера для компьютерного расчета более 40 биомеханических характеристик исследуемого упражнения;
- 3) программа «Сравнительный анализ», обеспечивающая возможность сравнения результатов различных спортсменов для установления количественных отличий в параметрах анализируемых движений.

Для доказательства эффективности используемых программ в учебном процессе проведен педагогический эксперимент, в котором экспериментальная группа студентов использовала в лабораторных работах авторские компьютерные программы.

Выводы. Статистический анализ результатов итоговой успеваемости указал на достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами в оценках по экзамену «Биомеханика» ($p < 0,05$). Студенты, использовавшие в лабораторных работах компьютерные методы биомеханического анализа, показали лучшие результаты успеваемости в учебной дисциплине.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА В АСПЕКТЕ ЕГО ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Левчук З.С.

*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,
Брест, Беларусь*

Цель работы – раскрыть значение профессиональное здоровье педагога как сложного структурного образования в аспекте его жизнедеятельности.

Методы. Анализ научной литературы, компаративный анализ данных ВОЗ о факторах, влияющих на профессиональное здоровье человека.

Результаты. Здоровье как нравственная категория и основа жизнедеятельности человека является сложным структурным образованием. Выделяется физическое, психическое, нравственное и профессиональное здоровье. Все названные компоненты взаимосвязаны и взаимозависимы. Самое сложное и многогранное явление – это профессиональное здоровье, основы которого закладываются в детстве, а продолжают формироваться в течение жизни.

Профессиональное здоровье характеризует специалиста и тесно связано с его профессиональным развитием, что приводит человека к новому способу жизнедеятельности. Профессиональное здоровье обеспечивает также и профессиональное долголетие человека, что очень актуально в современных условиях динамично развивающегося мира, характеризующегося сложностями социального заказа и социальных связей.

Профессиональное здоровье человека – это способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность и развитие личности в условиях протекания профессиональной деятельности.

Для сохранения профессионального здоровья необходимо выделить основные направления решения данной проблемы. К ним относятся:

- поддержание и развитие положительной мотивации на профессиональную деятельность;
- обеспечение социально-психологических условий повышения уровня компетентности специалиста;
- создание условий для развития творческого потенциала специалиста;
- повышение профессионального самосознания работника – осознание себя личностью, субъектом своей жизнедеятельности, способным проектировать свое профессиональное будущее.

Все сказанное относится и к профессиональной педагогической деятельности. Согласно данным российского исследователя Л.М. Митиной в структуре профессионального здоровья педагога можно выделить: педагогическую направленность, эмоциональную гибкость и профессиональную

компетентность. У педагогов, как правило, наблюдается первые 10-15 лет работы в сфере образования рост названных показателей, а затем тенденция сменяется на противоположную, и для педагогов со стажем работы 20 лет и более может наблюдаться резкое снижение данных показателей.

У некоторых процесс профессиональной деформации может начаться еще раньше, а у других профессиональная активность продолжается очень долго. Это зависит от профессионального развития человека. Под профессиональным развитием педагога понимается становление, рост, интеграция и реализация в педагогическом труде профессионально значимых личностных качеств, способностей, знаний и умений, что приводит к преобразованию его внутреннего мира и является способом жизнедеятельности.

Вывод. Долголетие профессиональной деятельности и компетентности педагога во многом зависит от состояния его профессионального здоровья.

ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ: ПРОБЛЕМЫ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Левшук Л.М., Альшевская С.В., Загарских И.Н.,

Саржевская Е.А., Альферович Е.Н.

Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь

Проблема полового воспитания с давних времен относится к числу наиболее запутанных и противоречивых областей педагогики, что в последние годы повлекло за собой ряд негативных последствий: рост рождения внебрачных детей, большое количество аборт, преступлений на сексуальной почве. Все согласны с необходимостью вырабатывать у детей правильное отношение к половым вопросам, однако нет единого мнения, чему следует обучать, где и кто должен этим заниматься.

Цель работы – исследовать информированность студентов гуманитарных факультетов Белорусского государственного университета по вопросам полового воспитания и их предложения по совершенствованию комплексной системы изучения этого вопроса.

Результаты. При исследовании методом анкетирования мнения студентов о том, какие формы работы по половому воспитанию использовались в школе, только 27% студентов вспомнили, что данный вопрос рассматривался в виде бесед, диспутов, показа видеофильмов на факультативных занятиях. Остальные студенты не могли вспомнить никаких форм работы, проводимых в школе по вопросам полового воспитания.

Предложения студентов по совершенствованию изучения вопросов полового воспитания:

- в высших учебных заведениях при подготовке специалистов для работы в дошкольных и школьных учебных заведениях, помочь студентам

разработать и использовать методы решения проблемы полоролевой социализации мальчиков и девочек на разных возрастных этапах развития;

- сформировать задачи по вопросам полового воспитания подрастающего поколения и определить пути их решения;

- половое воспитание должно быть составной частью учебно-воспитательных мер в семье, дошкольном учреждении, школе, и проводиться с соблюдением преемственности в процессе воспитания.

Выводы. Таким образом, работа по половому воспитанию требует целостной педагогической системы, высококвалифицированной подготовки педагогов и педагогического просвещения родителей.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ХОККЕИСТОВ ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Линдт Т.А.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, Россия

Цель работы: определить уровень физического развития хоккеистов 11-21 года.

Методы. Исследования проводились на базе НИИ деятельности в экстремальных условиях ФГБОУ ВПО «СибГУФК». В обследовании приняли участие 172 хоккеиста г. Омска в возрасте от 11 лет до 21 года. Все исследуемые были разделены на 5 возрастных групп (11-12 лет (n=36), 13-14 лет (n=34), 15-16 лет (n=34), 17-18 лет (n=37) и 19-21 год (n=31)), согласно учебно-тренировочным этапам. Для изучения физического развития использовались общепринятые методики: измерялась длина и масса тела, окружность грудной клетки, производился расчет индексов: Кетле, Эрисмана, Пинье.

Результаты. Увеличение длины и массы тела у хоккеистов происходит согласно общепринятым биологическим закономерностям. Максимальное увеличение длины и массы тела отмечается в возрастные периоды с 11-12 до 13-14 лет (6,7% и 21,0%) и с 13-14 до 15-16 лет (на 6,6% и 22,2%). Поперечные размеры тела максимально увеличиваются в возрастных периодах с 13-14 до 15-16 лет и с 15-16 до 17-18 лет (на 11,5% и 10,8% соответственно). Анализ индекса Кетле позволил выявить, что в группах 11-12 и 13-14 лет преобладают хоккеисты с низким уровнем весоростового соотношения (79% и 58% соответственно). В возрастных периодах 15-16 и 17-18 лет преобладают хоккеисты со средним весоростовым соотношением (79% и 54% соответственно), в группе 19-21 год преобладают спортсмены с высоким уровнем массы тела (62%). При анализе индекса Пинье обнаружено, что у хоккеистов 11-12 и 13-14 лет преобладают

дети с «очень слабой» крепостью телосложения (83% и 53% соответственно), спортсмены с «крепким» типом в этих группах не выявлены. В возрастном диапазоне 15-16 лет встречаются юные спортсмены с различной крепостью телосложения, причем чаще всего в этой группе наблюдается «слабая» крепость телосложения (34%) и 24% приходится на «хорошую». «Хорошая» крепость телосложения наблюдается в 27% случаев в 17-18 лет и в 65% случаев – «крепкое» телосложение. В старшей возрастной группе 88% спортсменов обладают «крепким» телосложением.

Выводы. Показатели физического развития хоккеистов подросткового и юношеского возраста превышают таковые у сверстников и подчиняются общебиологическим законом развития организма.

ПРОБЛЕМЫ РЕАБИЛИТАЦИИ И РЕКРЕАЦИИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

¹Максимова Л.С., ¹Федорова Ю.В., ²Кузьмин В.А.

¹Институт физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета, ²Военно-инженерный институт Сибирского федерального университета, Красноярск, Россия

Цель работы было исследование возможностей различных групп населения для организации своего досуга и реализации социально приемлемых форм проведения свободного времени.

Методы. Практический метод, теоретический анализ и обобщение литературных источников.

Результаты. Сложившаяся ситуация делает актуальным поиск новых форм профилактики поведения молодежи. Социальность туризма, раскрывается через характеристику его видов: детско-юношеского, молодежного по своему контингенту; оздоровительно-лечебного, в нем испытывается в наше время повышенная потребность, учитывая пагубное влияние на здоровье молодежи употребление табака, алкоголя и наркотиков; экологического, связанного с изучением правил экологической безопасности; познавательного, культурно-исторического, путем посещения, изучения памятников прошлого, различных субъектов материальной и духовной культуры.

В фоновых видах физической культуры элементы спортивно-оздоровительного туризма используются в целях активного отдыха, а в оздоровительно-реабилитационной физической культуре в качестве средства лечения заболеваний и восстановления нормального функционирования организма с учетом экологических, климатологических и курортологических факторов туристских центров.

Оздоровительный рекреационный туризм представляет собой эффективное средство физического и нравственного совершенствования человека, оказывает воспитательное воздействие сравнительно простыми и доступными средствами: походы, путешествия, экскурсии, прогулки, туристские слеты и соревнования, а также краеведческая и природоохранная деятельность. Рекреационный туризм используется главным образом, для повышения надежности жизнедеятельности в повседневных условиях уже освоенной среды обитания.

Пешеходный, водный, горный и особенно лыжный туризм, гигиеническая гимнастика, физкультурно-спортивные развлечения, во всех их проявлениях представляют собой одно из эффективных средств развития выносливости сердечно-сосудистой системы, устранение сосудистой дистонии путем погашения вегетативных реакций. Все это, пригодно в качестве средства массового оздоровления населения разного возраста в силу его общедоступности практически любому человеку, не имеющему серьезных заболеваний, с нормальным физическим развитием, поскольку не предъявляют каких-либо предельных требований к функциональным возможностям организма.

Выводы. Социальная востребованность сегодня зависит от личного умения оперативно управлять состоянием своего здоровья, учебные заведения должны способствовать готовности молодежи к самоуправлению познавательной деятельности в сфере спортивно-прикладной подготовки и обеспечить ее творческую реализацию после окончания обучения.

СРАВНЕНИЕ СЕНСОМОТОРНОГО РЕАГИРОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГРЕБЛЕ И ФУТБОЛЕ

Мартусевич Н.О., Кондратенкова Е.А.

*Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова,
Могилев, Беларусь*

Цель работы – провести сравнительный анализ психофизиологических показателей гребчих и футболисток.

Методы. В исследовании приняли участие испытуемые женского пола 17–19 лет, занимающиеся академической греблей ($n=9$) и футболом ($n=12$). Психофизиологические особенности спортсменок оценивали по показателям простой (ПЗМР) и сложной (реакция различения (РР)) зрительно-моторных реакций.

Результаты. Скорость ПЗМР у гребчих ($208,7 \pm 16$ мс) была достоверно выше ($p < 0,05$), чем у футболисток ($221,7 \pm 18$ мс). У гребчих зафиксирована также меньшая величина стандартного отклонения и значение коэффициента точности Уиппла. Это может свидетельствовать о большей

устойчивости внимания и стабильности сенсомоторного реагирования у представительниц циклического вида спорта. Среднее же значение времени РР оказалось меньшим у футболисток ($p < 0,05$). Известно [1], что разница между показателями РР и ПЗМР отражает время принятия решения и скорость протекания нервных и психических процессов в ЦНС. У гребчих эта разница составила $139,3 \pm 20$ мс, у футболисток – $93,8 \pm 15,2$ мс, что, на наш взгляд, обусловлено высокой значимостью процессов анализа, направленных на принятие решения в таком виде спорта, как футбол.

Выводы. Выявленные закономерности изменения простой и сложной зрительно-моторной реакции у гребчих и футболисток отражают как многолетний отбор наиболее генетически детерминированных к данным видам тренировочной деятельности спортсменов, так и адаптацию ЦНС к конкретному типу двигательной активности.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ВОСПИТАННИКОВ САНАТОРНОГО ДЕТСКОГО САДА

Мартынюк Н.С.

*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,
Брест, Беларусь*

Цель работы – выявление уровня знаний и умений у родителей и педагогов о проведении утренней гимнастики в условиях санаторного детского сада и в семье.

Методы: анкетирование.

Результаты. Анализ результатов анкетирования показал, что уровень знаний и умений родителей о проведении утренней гимнастики недостаточно высокий, в семье ее применяют более 20% родителей. Среди воспитателей детского сада картина более благоприятная в отношении знаний и умений, на практике около 100% педагогов успешно применяют утреннюю гимнастику в условиях детского сада.

Выводы. Недостаточный уровень специальных знаний и умений родителей в области оздоровительной утренней гимнастики является серьезным сдерживающим фактором применения утренней гимнастики в семье.

ЗАКАЛИВАНИЕ В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ВОСПИТАННИКОВ САНАТОРНОГО ДЕТСКОГО САДА

Мартынюк Н.С.

*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,
Брест, Беларусь*

Цель работы – выявление уровня знаний и умений у родителей и педагогов о системе закаливания в условиях санаторного детского сада и в семье.

Методы: анкетирование родителей и педагогов.

Результаты.

Анализ результатов анкетирования среди родителей позволил выявить следующие особенности: около 40% родителей закаливание не применяют, более 40% – применяют иногда, около 20% – используют постоянно и около 1% – не знают, как его можно использовать.

Результаты анкетирования воспитателей показывают, что рейтинг практически наиболее распространенных видов закаливания следующий: 100% – закаливание во время дневных прогулок, около 80% – воздушные ванны, ходьба босиком до и после занятий физической культурой, около 60% – умывание холодной водой, 50% – сон при сниженной температуре, почти 38% – полоскание рта и другие.

Выводы. Подавляющее большинство родителей и педагогов понимают необходимость использования закаливающих процедур не только в условиях санаторного детского сада, но и дома, в семье.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Новицкая В.И., Коледа В.А.

Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь

Цель работы – разработать метод оценки качества организации физического воспитания в учреждениях высшего образования, основанный на анализе мнения потребителей образовательных и физкультурно-оздоровительных услуг.

Методы. Исследование проводилось с использованием методов анкетного опроса и математической статистики (Statistica 10.0).

Результаты. Для получения информации о соответствии качества организации физического воспитания в БГУ потребностям студентов кафедрами физического воспитания и спорта проводится Internet-анкетирование.

Результаты анкетного опроса в дальнейшем подвергаются так называемому конвергентному анализу (авторская разработка), направленному на выявление факторов, обуславливающих качество организации физического воспитания, фактическое состояние которых в наибольшей мере не соответствует потребностям студентов. Исходя из значимости фактора (L), определяющего качество физкультурного образования, и полноты его соответствия ожиданиям студентов (S), вычисляется показатель, отражающий степень выраженности проблемы (P):

$$P = (1 / L) * (1 - S) * 100.$$

Получаемая таким образом информация имеет высокую значимость при выявлении направлений повышения качества организации образовательного процесса.

Выводы.

1. Разработанный метод является информативным для обоснования дифференцированной стратегии развития физического воспитания студентов различных специальностей;
2. Данный метод также позволяет определить специфику потребителей физкультурно-оздоровительных и образовательных услуг на различных факультетах, уровень и характер их потребностей;
3. Получаемая таким образом информация может являться обоснованием для разработки профессионально-прикладного раздела программы обучения по дисциплине «Физическая культура»;
4. Разработанный подход может применяться для анализа результатов анкетного опроса потребителей различных услуг, поскольку способствует повышению объективности интерпретации данных и их практической значимости.

АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ В КОНТЕКСТЕ СОХРАНЕНИЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ

Ножко И.А.

Барановичский государственный университет, Барановичи, Беларусь

Цель работы – обоснование педагогических условий сохранения репродуктивного здоровья студенток средствами физической культуры.

Методы: теоретический анализ литературы, педагогический эксперимент, тестирование уровня физической подготовленности силовых способностей.

Результаты. Анамнез студенток факультета педагогики и психологии БарГУ свидетельствует о том, что у 32% девушек диагностированы

гинекологические нарушения и заболевания. Анкетирование позволило сделать вывод о том, что у студенток педагогических специальностей отсутствуют знания по охране репродуктивного здоровья. Педагогическое тестирование показало низкий уровень физической подготовленности девушек в контексте репродуктивной функции (выносливости мышц спины, брюшного пресса, подвижности тазобедренных суставов).

Выводы. Полученные результаты позволяют сформулировать заключение о том, что у студенток педагогических специальностей не сформировано сознательное отношение к своему репродуктивному здоровью; почти треть девушек имеют воспалительные процессы половой сферы; уровень физической подготовленности девушек в контексте репродуктивной функции определяется как низкий.

ФАКТОРЫ НАРУШЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ И ПУТИ ПРОФИЛАКТИКИ

Остополец И.Ю., Комаричева Ю.С.

*Донбасский государственный педагогический университет,
Славянск, Украина*

Психическое здоровье детского населения Украины вызывает серьезное беспокойство. Около 4,7% детей нуждаются в психиатрической помощи, расстройства психики у детей составляют 34,5% всей психической заболеваемости. Таким образом, современное состояние распространения нервно-психических нарушений среди детского населения требует досконального изучения факторов риска и их предотвращения с целью сохранения психического здоровья подрастающего поколения.

Цель работы – изучение основных факторов нарушения психического здоровья школьников и путей профилактики.

Методы. Анализ научной литературы и опыта собственной практической деятельности.

Результаты. Одним из факторов является школьная дезадаптация. Исследования ученых Украины и России свидетельствуют, что от 20% до 56% детей страдают от дезадаптации именно на первых этапах школьной жизни.

В основе развития дезадаптации выделяют следующие группы причин: влияние социально-экономических и социально-культурных условий; причины, связанные с индивидуально-психологическими характеристиками ребенка – его способностями, особенностями эмоциональной сферы и состоянием здоровья; возможные нарушения в учебно-воспитательном процессе. К этим нарушениям относятся: а) несоответствие школьного режима психофизиологическим особенностям детей; б) несоответствие темпа учебной работы на

уроках возможностям школьников; в) интенсивный характер учебных нагрузок; г) низкий уровень двигательной активности учащихся и др.

Выводы. Таким образом, в результате анализа научной литературы, опыта собственной практической деятельности предлагаются следующие меры профилактики нарушений психического здоровья учащихся.

1) гигиенические мероприятия (рационализация расписания занятий, регламентация режима дня (с обязательной оптимизацией двигательного компонента), создание нормированных условий обучения), внедрение только гигиенически обоснованных педагогических инноваций;

2) психологические меры, которые включают: а) психодиагностическое тестирование детей с целью выявления риска дезадаптации; б) первичную психопрофилактику всех детей, что способствует формированию у них адаптивного поведения; в) психотерапевтические мероприятия, направленные на снижение эмоционального напряжения, выработки новых форм реагирования и поведения, повышение психологической устойчивости, создание адаптивных механизмов, обеспечивающих нормальное функционирование организма.

МОДЕЛИРОВАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ

Павлова Ю.А.

*Львовский государственный университет физической культуры,
Львов, Украина*

Проблема качества жизни и его улучшение вызывает большой интерес исследователей в области физического воспитания и спорта. Необходимым элементом в познании качества жизни, установлении основных составляющих и связей между ними является формирование соответствующей модели, которая будет не только содержать ключевые понятия и переменные, но и будет полезна для применения на практике.

Цель работы – разработать теоретическую структуру качества жизни, что позволяет охарактеризовать составляющие качества жизни, связи между ними и основные индикаторы.

Методы: теоретический анализ и обобщение данных научной и методической литературы, социологические и статистические методы.

Результаты. Основными частями модели качества жизни определены домены, субдомены, индикаторы и переменные (модераторы и медиаторы). Домены и субдомены – компоненты качества жизни наивысшего и высшего порядка, соответственно, полученные на основе анализа определений качества жизни, обобщение научных данных и информации статистических баз и существующих систем оценивания. Модераторы – это ко-

личественные или качественные переменные, влияющие на направление или силу связи между независимой переменной и зависимой переменной. Медиаторы – объясняют связь между независимыми переменными и общим значением качества жизни. Индикаторы – показатели, связанные с восприятием, моделями поведения, условиями окружающей среды; предоставляют четкую оценку благополучию человека.

Выделены пять доменов качества жизни человека: “Физическая составляющая”, “Психологическая составляющая”, “Социальная активность”, “Материальная составляющая”, “Развитие и самоидентификация”, “Внешняя среда”. В рамках предложенной модели отдельно рассмотрено качество жизни, связанное со здоровьем, и определены ее основные части.

Выводы. Сформирована сложная многокомпонентная структура качества жизни в соответствии с иерархическим принципом, которая учитывает положительные и отрицательные аспекты и может быть применена для лиц разного возраста и пола.

ОЦЕНКА СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНОГО ПРОФИЛЯ

Пантюк И.В., Гурский В.Е.

Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь

Цель работы – оценка субъективного благополучия и уровня психологической безопасности образовательной среды студентов гуманитарного профиля.

Методы. Для определения уровня психологической безопасности образовательной среды была использована методика И.А. Баевой «Психологическая безопасность образовательной среды». Для выявления особенностей субъективного благополучия использовался опросник структуры субъектности Е.Н. Волковой и И.А. Серёгиной.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что в образовательной среде факультета социокультурных коммуникаций Белорусского государственного университета большинство студентов имеют позитивное отношение к образовательной среде на когнитивном и эмоциональном уровне; удовлетворены взаимоотношениями с педагогами и студентами; чувствуют себя защищенными от недоброжелательного отношения, от психологического насилия во взаимодействии; испытывают удовлетворенность социальным окружением и благополучны.

Выводы. На факультете социокультурных коммуникаций БГУ созданы условия для учебной деятельности студентов. Образовательная среда безопасна в психологическом плане. Студенты чувствуют себя комфортно и безопасно. Они открыто взаимодействуют в коллективе и стремятся к самореализации и к успеху. Студенты отмечают преимущественно позитивное настроение, обучение считают интересным, развивают интеллектуальные способности, жизненные и профессиональные навыки. Все перечисленное позитивно отражается на планах, целях и качестве жизни, снижает психологическую напряженность и приводит к улучшению психического и социального здоровья обучающихся.

ДИНАМИКА ОСНОВНЫХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРИЗНАКОВ У ГОРОДСКИХ МАЛЬЧИКОВ, ПОДРОСТКОВ И ЮНОШЕЙ БЕЛАРУСИ (по материалам исследований школьников Полоцка и Минска в начале XXI в.)

Полина Н.И.

Институт истории НАН Беларуси, Минск, Беларусь

Цель работы - проследить динамику ряда функциональных показателей у городских школьников мужского пола на протяжении первого десятилетия XXI в.

Методы. Проведен сравнительный анализ данных обследований 945 полоцких и минских мальчиков, подростков и юношей 8, 13 и 17 лет. Комплексные исследования проводились совместно с И.И. Саливон в одних и тех же средних школах Минска (в 1999–2000 и в 2012–2013 гг.) и Полоцка (в 2002–2003 и в 2012–2013 гг.). Программа, помимо морфометрических признаков, включала показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы (артериальное давление, частота пульса) и тонуса скелетной мускулатуры (кистевая динамометрия – правая и левая).

Результаты. В работе представлены результаты сопоставления направления и характера изменений указанных признаков в территориальных группах. Выявлены признаки оптимизации деятельности сердечно-сосудистой системы: снижение систолического артериального давления во всех возрастных группах минских школьников, а в Полоцке – у 8-летних мальчиков и 17-летних юношей.

Со стороны кистевой динамометрии в группах минских мальчиков отмечены незначительные изменения признака в интервале с 1999–2000 по 2012–2013 гг.: в сторону уменьшения показателей – в 8 лет и в 17 лет, а у 13-летних наблюдалось некоторое увеличение значений. Полоцкие мальчики в 8 лет обнаружили высокодостоверное снижение силы рук, а у школьников 13 и 17 лет сила кистей за 10 лет несколько выросла.

Выводы. Вероятно, стабилизация экологических и социально-экономических условий, на фоне которой проходило формирование организма детей и подростков, изученных в 2012–2013 гг., позитивно повлияла на характер динамики функциональных признаков деятельности системы кровообращения у исследованных городских мальчиков, подростков и юношей.

ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ЛЕГКОАТЛЕТОВ - ПРЫГУНОВ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Попова И.А., Кулик Ю.В.

*Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет,
Комсомольск-на-Амуре, Россия*

Цель работы – совершенствование тренировочно-соревновательного процесса легкоатлетов-прыгунов на этапе углубленной спортивной специализации в системе специализированных спортивных школ.

Методы. Основным методом нашего исследования являлось педагогическое наблюдение, которое осуществлялось на базе МБОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа №4» г. Комсомольска-на-Амуре, отделение легкая атлетика, со специализацией прыжки в длину с разбега. Педагогическое наблюдение включало визуальную оценку специфики проведения тренерами-преподавателями учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике, в частности содержание учебно-тренировочных занятий у прыгунов в длину с разбега.

Результаты. На данном этапе основной акцент нами был сделан на составлении примерного плана учебно-тренировочных занятий у прыгунов в длину на этапе углубленной специализации и внедрение его в тренировочный процесс.

Для использования в учебно-тренировочном процессе у прыгунов в длину с разбега на этапе углубленной специализации составленных экспериментальных комплексов упражнений было необходимо интегрировать их в структуру годового макроцикла. Так как задачи каждого мезоцикла (втягивающий, базовый или развивающий, контрольно-подготовительный или спортивно подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и восстановительный) разные, то средства, предложенные в работе целесообразно применять только в рамках определенных мезоциклов.

Экспериментальные комплексы различной направленности, в частности скоростно-силовой, технической и интегрированной включены в базовый (развивающий) и контрольно подготовительный (спортивно подготовительный).

Выводы. Средства и методы спортивной тренировки в прыжках в длину с разбега предполагают наличие упражнений, направленных на развитие прыжковой выносливости, взрывной силы ног, гибкости (подвижности) в определенных сегментах тела. Упражнения специально подготовительного характера позволят воздействовать как на уровень физической подготовленности, так и на формирование спортивной техники. Содержание предложенных комплексов упражнений обусловлено взаимосвязью уровня физической подготовленности (развитие определенных мышечных групп) и формирования техники.

ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ СДАЧИ НОРМ ГТО В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ КАК ОДНО ИЗ ПРИОРИТЕТНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА

Попова И. А., Юрина А.С., Хайбуллин Ю.В.

*Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет,
Комсомольск-на-Амуре, Россия*

Цель работы – обобщить опыт внедрения норм ГТО среди студентов ВУЗа.

Методы. Исследование проводилось в 2014-2015 гг. на базе ФГБОУ ВПО «Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет» г. Комсомольска-на-Амуре Хабаровского края. В исследовании приняли участие 197 студентов 1-2 курсов (18-20 лет) из основной медицинской группы. Основным методом явилось тестирование физических качеств.

Результаты. В исследовании приняли участие 552 студента 1-2 курсов. Наиболее высокие результаты показали студенты, систематически занимающиеся спортом и, в основном - лыжники и легкоатлеты. Самые лучшие результаты показали юноши и девушки, обучающиеся по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование, профиль «Физическая культура». В целом по группе значимых различий в результатах юношей и девушек не обнаружено. Полученные показатели свидетельствуют о том, что наиболее развитыми физическими качествами студентов являются гибкость и взрывная сила ног, значительно хуже развиты скоростно-силовые качества.

Выводы. Наше исследование убедительно показало необходимость организации лонгитюдного исследования по внедрению данных норм в учебно-воспитательный процесс вуза и поиска практических решений для улучшения полученных показателей (например, организация профильной секционной работы).

СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В МЕСТАХ
ПРОЖИВАНИЯ КАК УСЛОВИЕ ЭКОНОМИЧЕСКОГО
ПРОЦВЕТАНИЯ ГОСУДАРСТВА

Рафикова А.Р.

*Академия управления при Президенте Республики Беларусь,
Минск, Беларусь*

Цель работы - обоснование актуальности мер по здоровьесбережению населения как фактора сохранения здоровья, детерминирующего качество жизни, априорно обуславливающего развитие производительных сил и процветание общества.

Результаты. По утверждению академика П.Г. Никитенко, начиная с 1995 года в Республике Беларусь весь прирост ВВП обеспечивается в основном за счет науки и внедрения мирового научно-технического прогресса при абсолютном уменьшении численности трудоспособного населения. Негативная динамика численности трудовых ресурсов в Республике Беларусь наметилась в 2009 году и продолжает сохраняться. Высокая смертность и низкая рождаемость увеличивают нагрузку на экономически активное население, систему здравоохранения и социальной защиты. По прогнозу при существующих тенденциях к 2030 году на 1000 человек трудоспособного возраста будет приходиться 841 человек в нетрудоспособном возрасте (в 2010 году – 693 человека), что ведет к значительному экономическому ущербу для государства.

Предотвращение потери трудовых ресурсов – проблема государственного значения, решить которую усилиями одной только системы здравоохранения невозможно. Необходимость поддержания здоровья в условиях рыночной экономики выдвигает на первый план потребность населения в здоровьесберегающих мероприятиях, программах по сохранению развития здоровья. Рассмотрены основные пути решения данной проблемы.

Выводы. Влияние развития социальной сферы в плоскости создания здоровьесберегающей среды в местах проживания отражается на экономической сфере путем повышения образовательного и культурного уровня человека в отношении сохранения здоровья и ведения здорового образа жизни, снижением заболеваемости. Все это существенно влияет на производительность труда, рациональное потребление и использование свободного времени работников.

Результативность социальной политики проверяется прежде всего уровнем и качеством жизни как всего населения, так и различных социальных групп.

ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЛИЧНО-ПРОСТРАНСТВЕННОМ РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Рейт Е.М.

*Белорусский государственный педагогический университет имени
Максима Танка, Минск, Беларусь*

Цель работы. Раскрыть потенциал физической культуры в лично-пространственном развитии детей дошкольного возраста.

Методы. Основой исследования явился анализ следующих понятий: физическая культура, потенциал, лично-пространственное развитие ребенка, представленных в психолого-педагогической литературе.

Результаты. Целью физической культуры на современном этапе ставится максимальное содействие воспитанию здорового, всесторонне развитого и подготовленного человека, способного к долголетней эффективной личной и профессиональной жизнедеятельности. Реализация указанных целей начинается уже в раннем детстве, поскольку ребенок содержит в себе часть культуры.

Несмотря на преимущественную сконцентрированность задач физической культуры на оздоровлении ребенка, Л.Д. Глазырина считает, что особое внимание в системе занятий физической культурой необходимо уделять личной деятельности воспитанника, которая сводится к умению руководителя физического воспитания регулировать эту деятельность, побуждая к проявлению интереса к собственным двигательным действиям, к окружающему пространству. Личное достояние воспитанника (приобретение культурного опыта) должно быть оправдано-надежным по отношению к его духовному и физическому развитию, направлено на сохранение его физического, нравственного и духовного состояния.

Лично-пространственное развитие детей дошкольного возраста, предполагает обогащение их двигательного опыта, позволяющего ребенку самому выбрать то или иное двигательное действие в конкретной ситуации жизнедеятельности

Выводы. Таким образом, обозначив потенциал физической культуры в лично-пространственном развитии детей дошкольного возраста, необходимо указать на возрастающую роль средств физической культуры в формировании у детей умения определять и организовывать собственное личное пространство, адаптироваться к условиям изменяющегося мира за счет переноса полученных ребенком двигательных навыков и использование в самостоятельной двигательной деятельности.

ДЕТЕРМИНАЦИЯ МОТИВАЦИИ САМООЗДОРОВЛЕНИЯ

Степанов А.П.

*Даугавпилсский филиал Рижского технического университета,
Даугавпилс, Латвия*

Цель работы – исследование проблемы здоровья в аспекте мотивации самооздоровления человека.

Методы. Анализ научных источников и собственного опыта.

Результаты. Проблема здоровья, или точнее - ФСО (функционального состояния организма) в определяющей степени зависит от мотивации самостоятельного оздоровления каждого человека. Если она есть и человек хочет всерьёз заняться превентивным самооздоровлением, то его здоровье определённо будет улучшаться.

Так, по данным С. Ласкене более 90% студентов считают, что в случае необходимости можно научиться влиять на своё здоровье. Студенты согласны, что каждый человек отвечает за своё здоровье, так как своим образом жизни и поведением может улучшить и ухудшить своё здоровье. Автор считает, что для практического самооздоровления важны три положения: 1. Желать это делать (т.е иметь достаточный уровень мотивации. А.С.). 2. Знать и уметь, как это делать. 3. Иметь условия для данной деятельности. Но очень важен и п.4. *Делать это!* (этот важнейший пункт добавил я. А.С.)

Самооздоровление – это далеко не «фишка» во времяпровождении студентов. По данным разных авторов занятия спортом (как предиктора здоровья) занимают нередко далекое место после общения, ТВ, чтения, прогулок по городу, развлечений, прослушивания музыки и сна.

Гедонистическая привлекательность самооздоровления для студентов (да и для взрослых) социально и лично ничтожна, ввиду своей неощущаемости: человек очень редко замечает и радуется своему хорошему здоровью, т.к. его АИССа (www.aissa.ru) запрограммирована в первую и единственную очередь реагировать на угрозы Жизни и Здоровья.

Поэтому основным мотивом самооздоровления остаётся принудительный мотив, когда плохое состояние здоровья начинает ограничивать нормальную жизнедеятельность человека и вызывает тягостные психофизиологические ощущения. И хотя происходит компенсаторная адаптация организма, человек начинает всё больше чувствовать необходимость начать серьёзную борьбу за своё здоровье – это и есть принудительная мотивация самооздоровления.

Но нам надо развивать стремление студентов и зрелых людей и к превентивному, опережающему болезни, самооздоровлению. На мой взгляд, примерно 95% граждан большинства стран улучшают своё здоровье с помо-

щью медицины и самолечения (с помощью Интернета), и только 5% пытаются поддерживать, сохранять и улучшать своё здоровье самостоятельно.

Самостоятельное решение этой проблемы связано с большими трудностями в организации личной жизни и в получении необходимых знаний для эффективного самооздоровления. Именно поэтому, а так же по причине некоторых личностных психологических особенностей детерминация мотивации, самоконтроля и самостоятельного поддержания здоровья для большинства людей недоступны. Особенно целесообразно валеологическое просвещение в программе физического воспитания студентов.

В работе предлагается простая авторская схема формирования детерминации мотивации самооздоровления в онтогенезе.

Надо отметить робкие попытки специалистов научить чему-то медицинскому через специальные телепередачи Е. Малышевой, Ю. Мясникова и доктора Агапкина. В лучшую сторону можно порекомендовать смотреть телепередачу доктора С. Бубновского, который, пройдя школу собственной реабилитации после тяжёлой травмы позвоночника, является ярким представителем активного самооздоровления с помощью физических упражнений.

Значение СМИ для повышения мотивации самооздоровления чрезвычайно весомо.

Вывод. Недостаток мотивации превентивного самооздоровления каждого человека может исправить только валеологическое просвещение на государственном уровне, начиная с детских садов и вплоть до университетов, где все должны учиться создавать своё Здоровье.

ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В АСПЕКТЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Телюк Н.А.

Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь

В современных условиях биосферы, когда не прекращает усиливаться давление техносферы на природную среду, особое значение для безопасного существования человека приобретает формирование у подрастающего поколения представлений о здоровом образе жизни.

Методы. Анализ литературных источников.

Результаты. Концепция здорового образа жизни в современной трактовке была сформулирована в 80-х годах двадцатого века в работах ряда известных ученых (Анохин П.К., Амосов Н.А., Степанов А.М., Казначеев П.П., Лисицин Ю.П. и других). Данная концепция многоаспектна и включает такие составляющие как: знание возрастных, психофизиологических, типологических, половых и других особенностей человека; представление о здоровье как об основополагающем компоненте человеческой личности; факторы,

определяющие внутреннюю мотивацию человека по сохранению и укреплению здоровья; влияние на здоровый образ жизни общего уровня культуры, условий жизни, биологических характеристик личности, вредных привычек, которые во многом определяются социальными, экономическими и духовно-нравственными характеристиками окружающей среды. В настоящее время существует несколько точек зрения на понятие здоровый образ жизни. Осмысление данного понятия носит междисциплинарный характер.

При трактовке данного понятия одни авторы основываются на адаптационных возможностях человека, другие – на мировоззренческих аспектах данного понятия, третьи – на обеспечении гармоничности в осуществлении человеком его социо-биологических функций. Однако все ученые, исследовавшие данное понятие, исходят из понимания, что концепция здорового образа жизни имеет регулятивный характер.

Соглашаясь с данной точкой зрения, полагаем, что информация и информационная безопасность являются как основой для формирования здорового образа жизни, так и факторами, управляющими данным процессом.

В данной работе рассматриваются философский, психофизиологический и культурологический аспекты влияния информации и информационной безопасности на процесс формирования здорового образа жизни представителями молодежной среды.

Выводы. Считаем, что тормозящее воздействие на формирование здорового образа жизни в студенческой среде оказывают процессы трансформации общей культуры и несформированность экологической и информационной культур.

ПОЛОВЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРИФЕРИЧЕСКОЙ ГЕМОДИНАМИКИ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ

Титаренко Я.В., Герасевич А.Н.

*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,
Брест, Беларусь*

Цель работы – исследовать половые особенности периферической гемодинамики студентов (ПГ) различных факультетов в состоянии покоя.

Методы. Обследовали студентов 1-3-х курсов Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина. Общее количество – 160 студентов (66 юношей и 94 девушки). Студенты были разделены на две группы: 1) студенты-спортсмены, обучающиеся на факультете физического воспитания (ФВ); 2) студенты, обучающиеся на других факультетах (иностран-ных языков, физико-математическом, историческом, психолого-педагогическом, юридическом). Состояние показателей ПГ оценивали с

использованием метода реовазографии в программе «Импекард-М» («Интекард», Минск, Беларусь). Запись реограммы проводили в положении лежа на спине с использованием тетраполярной системы отведений, при которой циркулярные электроды располагали на проксимальном и дистальном участках голени симметрично.

Результаты. Сравнительный анализ всех значений показателей ПГ, полученных в результате исследования студентов ФВ и ДрФ в покое, позволил сделать следующие заключения:

1. Количество достоверных различий между средними значениями показателей студентов и студенток в группе ФВ было большим, чем в группе ДрФ (15 и 11 достоверных различий, соответственно). Большее количество достоверных различий было найдено на левой конечности.

2. Наибольшее количество достоверных различий по показателям ПГ между студентами и студентками как в группе ФВ, так и в группе ДрФ обнаружено в возрастной группе 19 лет (6 и 7 достоверных различий, соответственно), меньшее их количество – в группе 18 лет (5 и 4 достоверных различия, соответственно).

3. Среди показателей периферической гемодинамики в группе ФВ наиболее рейтинговыми по числу достоверных различий между студентами являются: 1) пульсовой прирост крови (ППК, 6 достоверных различий), 2) объемная скорость кровотока (ОСК, 4 различия), индекс периферического сопротивления (3 достоверных различия). В группе ДрФ по показателям ППК и ОСК было найдено по 4 достоверных различия.

РОЛЬ ТИПОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ КРОВООБРАЩЕНИЯ В ОПРЕДЕЛЕНИИ ГРАВИТАЦИОННОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

Трифонов В.В.

*Могилевский институт Министерства внутренних дел,
Могилев, Беларусь*

Цель работы. Изучить роль типов саморегуляции кровообращения (ТСК) в обеспечении ортостатической устойчивости.

Методы. Исследовали две группы спортсменов: с сосудистым и с сердечным ТСК, выполняли ортостатическую пробу (ОП). Показатели системного кровообращения регистрировались в положениях лежа и стоя на первой, пятой и 10-ой минутах.

Результаты. В горизонтальном положении отмечено снижение АД среднего (АДср): у спортсменов с сердечным ТСК на 3,7%, а у лиц с сосудистым ТСК – на 1,5%. При этом механизмы депрессорной реакции кровообращения у представителей сосудистого и сердечного ТСК были абсо-

лютно различными. У лиц с сердечным ТСК на 10-й минуте произошло снижение минутного объема кровообращения (МОК) на 9,4% и повышение периферического сопротивления кровотоку (ОПСС) на 5,9%, у представителей сосудистого ТСК наоборот, МОК повысился на 10,3%, а ОПСС снизилось на 9%.

Переход испытуемых в положение стоя вызывал у них повышение АД_{ср}. При этом у лиц с сосудистым ТСК АД_{ср} возросло в большей мере, чем у представителей сердечного ТСК (на 11%, и на 7,9% соответственно). Полученные результаты дают основание для следующего вывода.

Поддержание ортостатической устойчивости у представителей сосудистого ТСК сопряжено с большим напряжением нервных процессов, чем у спортсменов с сердечным ТСК.

Анализ состояния барорефлекторной чувствительности в ортостазе, у лиц с сердечным и сосудистым ТСК показал, что у лиц с сердечным ТСК чувствительность поддерживалась на более высоком уровне, чем у представителей сосудистого ТСК. Таким образом, у спортсменов с сердечным ТСК регуляция ортостатической устойчивости кровообращения поддерживалась на более высоком уровне, чем у лиц с сосудистым ТСК.

Выводы. Прогноз гравитационной устойчивости кровообращения не может основываться только на одних результатах оценки ортостатической пробы без учета типов саморегуляции кровообращения, которые необходимо учитывать в процессе профессионального отбора и подготовки спортсменов высокой квалификации в сложно координированных видах спорта.

ПСИХОДИАГНОСТИКА В СПОРТЕ

Царанков В.Л.

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Беларусь*

В условиях современного спорта высших достижений, когда спортсмены в основном имеют примерно одинаковый уровень физической, технической и тактической подготовленности, возрастает значимость психической готовности к соревнованию.

Целью работы является поиск, путей повышения эффективности проведения психодиагностики в процессе подготовки легкоатлетов спринтеров на этапе спортивного совершенствования.

Методы, применяемые в психодиагностике спортсмена:

1. Качества, характеризующие общую мотивационно-волевую направленность спортсмена можно определить методом наблюдения и оцен-

ки тренера или психолога, методом взаимооценки спортсменов и самооценки (методика “САН”, “градусник”, предложенный Ю. Киселевым, анкета самооценки В. Писаренко), методом экспертных оценок по специальной схеме, методом обобщения независимых характеристик.

2. Общие высшие психические функции и психомоторные качества (внимание, оперативное мышление и память, общая быстрота простой реакции, общая двигательная активность), диагностируются с помощью пространственных неспецифических тестов (например, модифицированных таблиц Шульте, теста В. Пушкина, реакциометрии, теппинг-теста).

3. Метод самоконтроля (способность правильной самооценки показателей двигательных действий и работоспособности путем сравнения объективных и субъективных показателей деятельности), Метод саморегуляции (способность к самооценке эмоционального состояния с помощью сравнения субъективных оценок и объективных данных (пульса, электрокожного сопротивления), способность к произвольному управлению эмоциональным состоянием).

Результат – уменьшается чувствительность к воздействию стресс-факторов, повышается уровень психоэмоционального состояния, появляется предстартовое «боевое» настроение и как следствие повышается результативность в соревновательной деятельности.

Выводы. Следует отметить, что психодиагностика способствует развитию у спортсмена внутренней уверенности и дает установку на полную реализацию всех своих возможностей для достижения цели – победы или намеченного результата.

ИЗУЧЕНИЕ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ КУРЕНИЯ СРЕДИ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ ПРОВИНЦИАЛЬНОГО ГОРОДА

Чернявская Н.М., Барышникова М.А.

*Амурский гуманитарно-педагогический государственный
университет, Комсомольск-на-Амуре, Россия*

Наиболее распространенным и одновременно наиболее социально терпимым психоактивным веществом (ПАВ) является табак. По распространенности курения табака среди взрослых Россия занимает одно из первых мест в мире.

Цель работы – изучение распространенности курения табака среди взрослого населения провинциального города, расположенного в Дальневосточном федеральном округе России.

Методы. В исследовании использованы методика Ж. Лагрю, тест К. Фагерштрема, опросник Д. Хорна.

Результаты. Доля курящих респондентов среди опрошенных составила 47,1%, при этом среди мужчин – 56,4%, среди женщин – 38,9%. 80% курящих женщин и 53,4% курящих мужчин потребляют в день от пяти до 20 сигарет. 36,7% женщин и 68,2% мужчин характеризуются наличием никотиновой зависимости той или иной степени выраженности.

Наиболее выраженными у опрошенных курящих обоих полов являются желание получить от использования сигарет расслабляющий эффект, снять тревожность при нервном напряжении. У двух третей испытуемых желание бросить курить отсутствует или выражено слабо. Антитабачные меры большинством курильщиков воспринимаются как посягательства на их права и свободы.

Выводы. Проведенное исследование показало, что, несмотря на проводимые антитабачные реформы, курение табака остается распространенной формой употребления ПАВ среди взрослых жителей провинциального города. Необходимо отметить недостаточную эффективность предпринимаемых усилий, прежде всего, в силу сложившихся на протяжении столетий традиций употребления табака и терпимости общества к данному ПАВ. Несмотря на пропаганду здорового образа жизни, изменения в кадровой политике некоторых крупных компаний и вводимые государством ограничительные меры распространенность курения табака остается очень широкой.

ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ДЛЯ РАБОТЫ С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ МЕТОДОВ И СРЕДСТВ АРОМАТЕРАПИИ **Шайда А.Г.**

*Донбасский государственный педагогический университет,
Славянск, Украина*

В современном обществе проблема сохранения и целенаправленного формирования здоровья детей имеет исключительную значимость и актуальность.

Результаты научных исследований последних десятилетий свидетельствуют о значительном росте уровня заболеваемости детского населения страны, ухудшении показателей соматического и психического здоровья детей. Особо проблематичным является младший школьный возраст.

Для практического решения данного вопроса в настоящее время разрабатывается большое количество различных коррекционных и реабилитационных программ, которые направлены на оптимизацию основных физиологических систем, повышение физической и умственной работоспособности школьников. Вместе с тем, по нашему мнению, недостаточно

внимания уделяется психотерапевтическим мероприятиям в комплексе с использованием средств ароматерапии. Эти способы характеризуются достаточно выраженным профилактическим и оздоровительным эффектом, а также интересны и доступны для детей данного возраста.

Методы. На основе анализа литературных данных и собственного практического опыта работы нами обоснована и разработана здоровьесформирующая технология для детей младшего школьного возраста с использованием психотерапевтических мероприятий и средств ароматерапии.

Целью реализации данной технологии является формирование, сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста. В ней детально описаны методические принципы построения, представлен инструментарий психотерапевтического взаимодействия, конкретизированы задачи, описан алгоритм реализации данной технологии в работе с младшими школьниками.

Результаты и выводы. Результаты апробации технологии в практике работы с детьми показали позитивные результаты.

К ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Шайда Н.П., Петренко А.В.

*Донбасский государственный педагогический университет,
Славянск, Украина*

Здоровье человека выступает естественной, абсолютной, непреходящей жизненной ценностью и занимает в иерархии потребностей человека ведущие позиции. В последнее время наблюдается стойкая тенденция к ухудшению здоровья молодежи, в том числе и студентов, обучающихся в вузах. Учитывая тот факт, что сложившаяся ситуация имеет место на фоне постоянно возрастающих запросов к будущим специалистам и как профессионалам, и как здоровым личностям с высоким уровнем работоспособности и адаптивности, освещаемая проблема является особо актуальной.

Цель работы – исследовать отношения студентов педагогического вуза к здоровому образу жизни, выявлению факторов риска, и особенностей их влияния на здоровье учащейся молодежи.

Методы. Использовали такие методы как анкетирование, интервью, беседа, контент-анализ, методы математико-статистической обработки данных. В исследовании принимали участие студенты с 1-го по 5-й курсы, что позволило проследить динамику и тенденции изменения мнений студентов за время обучения в вузе, а также провести мониторинг их здоровья и степени сформированности здорового образа жизни. Выборку составили

350 студентов факультетов подготовки учителей начальных классов, технологического, педагогического и физико-математического факультетов Донбасского государственного педагогического университета.

Результаты. Результаты исследования показали, что большинство студентов оценивают свое здоровье как хорошее (51%), 41% – как удовлетворительное и только 8,0% опрошенных – как плохое. В результате анкетирования изучались объективные показатели, влияющие на здоровье и ведение здорового образа жизни, такие как материальный достаток, жилищные условия, условия обучения и воспитания, а также компоненты здорового образа жизни: режим сна и бодрствования, питания, физическая активность, наличие вредных привычек и отношение к ним, медицинская активность в случае заболевания и др.

Выводы. Исследование показало, что образ жизни студентов педагогического вуза нельзя назвать здоровым. В связи с этим следует обратить особое внимание на усиленное развитие профилактической работы, создание психолого-педагогических условий для формирования потребности ведения здорового образа жизни у студентов вуза, поскольку именно в этом возрастном интервале закладываются стереотипы поведения, формируется здоровый или нездоровый образ жизни.

АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В КОНТЕКСТЕ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Шаров А.В., Гоголюк Ф.К.

*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,
Брест, Беларусь*

В зарубежных источниках отмечают, что в настоящее время не имеется универсально согласованного определения физической подготовленности и ее компонентов. В зарубежной трактовке, процесс тренировки определяют, как улучшение спортивных результатов на соревнованиях, которое достигается через процесс подготовки, предназначенный для автоматизации моторных навыков и увеличения структурных и метаболических функций.

Для объяснения данного феномена нами были рассмотрены последние литературные данные, затрагивающий ключевые области развития основных двигательных качеств в их взаимообусловленности с совершенствованием навыков и координации.

Цель работы. Проанализировать и обобщить современные принципиальные положения к физической подготовленности в контексте взаимодействия улучшения здоровья и повышения спортивной результативности.

Результаты определения физической подготовленности в контексте связи со здоровьем. Основные моменты обобщенного отражения проблемы оздоровления могут быть определяться через состояние физических и физиологических особенностей, которые определяют уровни риска для преждевременного развития болезней или болезненных условий, особенно у людей ведущих не активный образ жизни.

Представленный обзор ставит проблему развития физических (двигательных) качеств как многокомпонентной системы совершенствования свойств мышечной системы, которая всегда учитывает, как правило, тройной компонент, образуя своеобразной «триангулярности», которая проецирует данные свойства на некоторое проявление интегральной характеристики ответа на внешнее воздействие. Такие обобщенные критерии взаимодействия силы, скорости и выносливости реализуются через свойства мощности мышечных сокращений. Более широкий спектр подготовленности должен интегрироваться через свойства механизмов энергообеспечения, координации движений и усвоенного навыка движений.

Выводы. Текущее состояние парадигмы физической подготовки (функциональной подготовки), требует, чтобы мы инстинктивно искали пути, чтобы лучше представить пути ее модификаций, и здесь важно понять принципиальные положения взаимодействия энергетики обеспечения и биомеханики движений, что требует новых изысканий как теоретического, так и практического плана.

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ НАУЧНЫХ СВЯЗЕЙ ПО ПРОБЛЕМАМ ГУМОРАЛЬНО-ГОРМОНАЛЬНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА К ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ

Шитов Л.А.

Брест, Беларусь

В изучении сложных гомеостатических механизмов процесса адаптации важным фактором являются научные контакты со специалистами ведущих НИИ, лабораторий, школ и направлений в науке.

Учитывая эти обстоятельства в последней трети прошлого столетия и до распада СССР по линии АН СССР и большой АМН СССР многие научные лаборатории Советского Союза углубленно разрабатывали проблемы гомеостаза. В этом важном мероприятии принимала активное участие и научная физиологическая лаборатория при кафедре анатомии и физиологии человека и животных в Брестском государственном педагогическом институте имени А.С. Пушкина (заведующий кафедрой Л.А. Шитов).

Цель работы – анализ состояния научных связей между научным коллективом БГПИ имени А.С. Пушкина и другими научными центрами в конце XX столетия.

Результаты. Тема НИР физиологической лаборатории имела название «Изучение некоторых нейро-гормональных механизмов регуляции функций в условиях экстремальных состояний». Тема была включена в план важнейших научных исследований по линии АН СССР. Естественно, для координации научных работ, были установлены научные контакты и техническое взаимодействие с рядом ведущих научных центров и лабораторий СССР, таких как Институт медико-биологических проблем (г. Москва), ГЦОЛИФК (лаборатория эндокринологии и биохимии), Институт эндокринологии и биохимии гормонов (г. Москва), Институт возрастной физиологии (лаборатория возрастной эндокринологии, г. Москва), центральная городская эндокринная лаборатория при Первом московском мединституте имени И.М. Сеченова (г. Москва), научно-исследовательская гормональная лаборатория Тартуского государственного университета (Эстония) и другие. Научные исследования координировались комиссией по экстремальным состояниям при АН СССР, которую возглавлял академик Горизонтов П.Д.

Выводы. Многочисленные научные связи и личные контакты с ведущими учёными позволяют проводить исследования на современном научном уровне и выполнять исследования с использованием современного оборудования. Благодаря тесному взаимодействию были получены важные научные результаты, опубликовано большое число научных работ, защищена кандидатская диссертация.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК В ВОЗРАСТЕ 9–10 ЛЕТ

Шукевич Л.В., Зданевич А.А., Зданевич Г.И., Кононович В.И.

*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,
Брест, Беларусь*

Цель работы – определение уровня двигательной подготовленности детей 9–10 лет.

Методы. В исследовании применялись: анализ литературных источников; педагогическое наблюдение; тестирование; математико-статистическая обработка полученных данных.

Исследование проводилось на базе Государственного учреждения образования «Средняя школа № 22 г. Бреста». В тестировании приняли участие мальчики и девочки в возрасте 9–10 лет.

В настоящем исследовании использовались тесты и нормативы для выявления уровня двигательной подготовленности, рекомендованные учебной программой по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся четвертого класса.

Результаты. Дети в возрасте 9–10 лет имеют низкий уровень двигательной подготовленности в показателях 6-ти минутного бега, характеризующего общую выносливость. Как у девочек, так и мальчиков результаты в 6-ти минутном беге оценены в 1,0 балл по десятибалльной шкале оценок. Показатели в таких тестах как прыжок в длину с места, челночный бег и бег на 30 м соответствуют ниже среднему уровню, как у мальчиков, так и девочек.

В вышеперечисленных тестах полученные результаты достигли положительной отметки и оценены в 4,0 балла у девочек и мальчиков. На среднем уровне развития находятся показатели гибкости, они оценены 5,0 баллами у детей обоего пола.

Выводы. Таким образом, полученные данные исследования уровня развития двигательных способностей у детей в возрасте 9–10 лет свидетельствуют об их недостаточном развитии. Эти данные являются одним из факторов, позволяющих педагогу достаточно точно определить как комплексную, так и избирательную направленность в выборе необходимых средств для улучшения двигательной подготовленности детей в возрасте 9–10 лет.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ

Шукевич Л.В., Зданевич А.А., Курилик Н.М., Кононович В.И.

*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,
Брест, Беларусь*

Цель работы – определение показателей развития общей выносливости у школьников 6–17 лет.

Методы. В работе использовались следующие методы: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование, математико-статистическая обработка результатов.

Было проведено исследование на базе общеобразовательных школ Брестского региона. В исследовании приняли участие школьники (мальчики, подростки, юноши) в возрасте 6–17 лет.

Во время исследования испытуемые выполняли контрольный тест на выносливость, 6-ти минутный бег.

Результаты. В результате проведенного исследования установлено, что школьники 6–17 лет испытывают значительные затруднения при выполнении требований программно-нормативных документов. Так у школь-

ников в возрасте 6–17 лет результаты 6-ти минутного бега улучшаются от года к году, но эти улучшения не значительные.

В младшем школьном возрасте школьники увеличили дистанцию всего на 260 м. В среднем школьном возрасте увеличение пробегаемой дистанции составило 200 м. За весь школьный период обучения школьников улучшение дистанции на выносливость за 6 минут произошло всего на 610 м.

Выводы. Таким образом, полученные результаты исследования по выявлению уровня развития общей выносливости, на примере 6-ти минутного бега, свидетельствует о низком уровне развития у школьников общей выносливости. Так как школьники испытывают значительные затруднения при выполнении нормативных требований школьной программы, необходимо разрабатывать эффективные методики по повышению выносливости у учащихся всех возрастных групп.

ДИНАМИКА ПРИМЕНЕНИЯ ДВОЙНОГО САЛЬТО В ТРЕНИРОВКЕ ЖЕНСКОЙ ПАРЫ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

Шукевич Л.В., Зданевич А.А., Нестерук Д.С., Березявка И.В.

*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,
Брест, Беларусь*

Цель работы – определить количественные показатели применения двойного сальто на протяжении года учебно-тренировочных занятий у высококвалифицированных акробатов.

Методы. В работе использовались следующие методы: анализ литературных источников; анализ спортивных дневников; математико-статистическая обработка данных.

Изучались спортивные дневники мастеров спорта международного класса, бронзовых призеров Чемпионата Мира 2010 г., двукратных чемпионок Европы 2011 г., 2013 г. по спортивной акробатике Дарьи Нестерук и Марины Самкевич.

Результаты. Анализируя показатели физического упражнения – двойное сальто, следует констатировать, что самые высокие показатели отмечены в августе и сентябре (в конце годичного цикла тренировок).

В начале тренировочного годичного процесса количество выполненных двигательных действий – двойное сальто не значительно от 11 до 19 раз (сентябрь октябрь соответственно).

В ноябре и декабре месяце двойное сальто акробатами не выполняется. В январе их – 19, в феврале – 70, в марте – 74, в апреле понижение до 48 раз, в мае – 46 раз, в июне – 21, в июле – 61.

Выводы. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о волнообразном характере выполненных двойных сальто на протяжении тренировочного годичного цикла и значительном их увеличении к концу года.

**ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОК,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПЛАВАНИИ И ВОЛЕЙБОЛЕ**
Шукевич Л.В., Зданевич А.А., Самойлюк Т.А., Свитич С.Р.
*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,
Брест, Беларусь*

Цель работы – сопоставление показателей физического развития студенток-волейболисток и пловчих высокой спортивной квалификации.

Методы. В исследовании использовались методы: анализ и обобщение литературных источников; педагогическое наблюдение; антропометрические измерения; методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе факультета физического воспитания Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина». В исследовании приняли участие студентки кандидаты в мастера спорта, занимающиеся волейболом и кандидаты в мастера спорта, специализирующиеся в плавании способом брасс.

Результаты. Полученные результаты в исследовании позволили установить, что волейболистки имеют показатели физического развития выше, чем показатели пловчих. Так во всех изучаемых признаках физического развития между показателями волейболисток и показателями пловчих наблюдаются статистически достоверные различия, за исключением показателей длины кисти и динамометрии левой кисти.

Выводы. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют, что антропометрические показатели более высокие у волейболисток, чем у пловчих, специализирующихся в плавании способом брасс.

СВЕТЛОЙ ПАМЯТИ ИЗВЕСТНОГО УЧЕНОГО И ПРЕКРАСНОГО ЧЕЛОВЕКА



*Полковник Збигнев Эдвард Йетон,
профессор, доктор хабилитованы (мед.)
18.02.1929-19.01.2015*

Родился в 1929 г. в Коломые. В 1947 закончил лицей в Бялогарде, 1947–1952 гг. – учеба в медицинском университете во Вроцлаве, в 1960 г. закончил докторат. 1957–1980 гг. – профессиональный военный: с 1957 г. – служба в Военном институте авиационной медицины, зав. кафедрой общей физиологии; 1958 г. – стажер-исследователь в Институте аэрокосмической медицины в Москве, 1960 г. – в военно-медицинской академии в Ленинграде; 1967 г. – в медуниверситете Варшавы получил докторскую хабилитацию, защитив диссертацию «Взаимозависимость гемодинамических и дыхательных нарушений во время постоянного повышенного давления на выдохе»; 1973 г. – должность профессора, 1983 г. – звание профессора; 1967–1970 гг. – комендант Военного института авиационной медицины, председатель комиссии биологии и авиационной медицины Комитета по научным исследованиям и мирному использованию космического пространства "Интеркосмос"; 1970–1980 гг. – зав. кафедрой физиологии Военного института гигиены и эпидемиологии в Варшаве, представитель польской армии в качестве эксперта в области гигиены в составе международных военных комиссий Варшавского договора.

После ухода в отставку с военной службы занимал должности: с 1980 г. – руководил кафедрой физиологии человека и животных в Силезском университете в Катовице; 1980–1987 гг. – организовал кафедру физиологии человека и эргономики факультета биологии и охраны окружающей среды Силезского университета, где в 1982–1985 гг. – декан факультета биологии и охраны окружающей среды; 1981–1982 гг. – директор Института спорта в Варшаве; 1988–1992 гг. – организовал и руководил кафедрой физиологии спорта и гигиены в Академии физвоспитания во Вроцлаве; 1992–1999 гг. – заведующий кафедрой гигиены медицинской академии во Вроцлаве; 1994–1997 гг. – глава коллегии заведующих кафедрами гигиены и профилактической медицины; с 2000 г. – профессор школы физиотерапии во Вроцлаве и Государственной высшей профессиональной школы в Легнице, где работал до последних дней жизни.

З. Йетон участвовал в работе Польской академии наук (ПАН), в том числе Комитета по профилактике, эпидемиологии и укреплению здоровья,

Комитета физиологии и ряда других комитетов и комиссий ПАН. Был членом комитета эргономики и охраны труда Главной технической организации, участвовал в работе Комитета по исследованию космического пространства, Международных организаций: по стандартизации, эргономической ассоциации, ассоциации спортивной кинетики (член и президент с 2001 г.). Один из основателей Польского эргономического общества и его первый президент; член-учредитель Польского общества эпидемиологии окружающей среды; член правления или почетный член многих научных обществ, в том числе, Польских: физиологического общества, общества астронавтов, общества экологической эпидемиологии, научного общества «Человек в экстремальных условиях», общества медицины труда, общества спортивной медицины, общества психической гигиены; инициатор организации коллегии заведующих кафедрами профилактической медицины и ее первый председатель.

Имеет более 500 публикаций, в том числе 43 книги, оригинальных и обзорных статей в области авиакосмической медицины, медицины труда, физиологии, эргономики и гигиены. Многие публикации связаны с работой в экстремальных условиях, спецификой мышечной адаптации у военнослужащих в зависимости от рода войск, влиянием тяжелых металлов, оксидативным стрессом, апоптозом в физических упражнениях и различными аспектами жизни молодежи и взрослых. Научный руководитель около 40 докторских диссертаций, многократный рецензент докторских и диссертационных работ, а также предложений о присвоении звания профессора, член редколлегии многих научных журналов. Был награжден правительственными наградами Польши и имеет ряд отраслевых наград и отличий.

Профессор был прирожденным победителем, у него было много планов на будущее. В последние годы своей жизни испытывал ностальгию по своей родине – Восточным окраинам (кресам). Он планировал широкое сотрудничество с университетами в Гродно и Бресте, где у него было много друзей. К сожалению, эти планы им лично уже не могут быть реализованы.

Он был прекрасным, добрым и хорошим человеком, мужем и отцом. Оставил не только близких людей, но и многих учеников, для которых он был не только учителем и наставником, но и другом. Его ученики могут приложив максимум сил и усердия, продолжить Его дело. Безусловно, это больше всего бы порадовало Профессора.

Во время похорон была произнесена красивая фраза «Полковник, Профессор Вы отправили физиологию к звездам». Теперь же Профессор сам устремился к ним, прощай Профессор – честь Вашей памяти.

*Организаторы и участники
V Международной научно-практической
конференции «Здоровье-2015»*

СОДЕРЖАНИЕ

Asienkiewicz R., Grzesiak J., Grzybowski T., Nowacka-Chiari E. Dymorfizm płciowy wskaźników somatycznych młodzieży Uniwersytetu Zielonogórskiego (na przykładzie kierunku wychowanie fizyczne).....	3
Asienkiewicz R., Grzesiak J., Grzybowski T., Nowacka-Chiari E. Dymorfizm płciowy wybranych cech motorycznych młodzieży kształcącej się na kierunku wychowanie fizyczne Uniwersytetu Zielonogórskiego.....	3
Krzyśka S. Arteterapeutyczne konteksty kształtowania emocjonalnych kompetencji społecznych u dzieci.....	4
Rodziewicz-Gruhn J., Gierasewicz A. Charakterystyka porównawcza wymiarów ciała dziewcząt i chłopców z Polski i Białorusi w wieku 7-10 lat w świetle badań realizowanych w latach 1999-2005.....	4
Rodziewicz-Gruhn J., Drozdek-Małołępsza T., Pilis W. Wpływ miejsca zamieszkania i wykształcenia rodziców na uczestnictwo studentów w zajęciach sportowo- rekreacyjnych i turystyce.....	5
Saczuk J., Wasiluk A., Wilczewski A. Niedobór i nadmiar masy ciała a sprawność fizyczna chłopców ze wschodniej Polski.....	7
Shamanava V. Dispositional resilience (hardiness) as a predictor of posttraumatic stress disorder (ptsd) symptoms among militaries.....	8
Umiastowska D. Czy można przygotować się do starości fizjologicznej a nie farmakologicznej?.....	8
Wasiluk A., Wilczewski A., Saczuk J. Nadwaga i otyłość wśród dorosłych mieszkańców Białej Podlaskiej.....	9
Wąsik J., Ortenburger D., Rodziewicz-Gruhn J. Taekwondo a styl życia dzieci i młodzieży.....	10
Wilczewski A., Saczuk J., Wasiluk A., Wilczewski R. Trendy sekularne w budowie somatycznej dzieci i młodzieży ze wschodniej Polski a zdrowie.....	11
Аринчина Н.Г., Дунай В.И., Сидоренко В.Н., Малецкая В.П. Чувство юмора и состояние здоровья студентов.....	12
Боковец В.С. Золотое сечение – гармония в циркуляции крови.....	13
Боковец Ю.В. О влиянии интенсификации учебного процесса образования на здоровье детей.....	14
Бугаевский К.А. Анализ индивидуальных особенностей менструального цикла у студенток специальной медицинской группы с пониженными и повышенными значениями индекса массы тела.....	15
Бугаевский К.А. Особенности ряда антропометрических показателей у студенток специальной медицинской группы с повышенной массой тела при занятиях адаптивной физической культурой.....	16

Бугаевский К.А. Практические аспекты физической реабилитации при апоплексии яичника.....	17
Власенко Н.Э. Антропологический подход в процессе мониторинга физического состояния и развития детей дошкольного возраста.....	18
Власов Е.А., Воробьева Е.В. Особенности профессионального здоровья студентов в техническом вузе.....	29
Герасевич А.Н. Проблемы подготовки научных кадров высшей научной квалификации в области физической культуры и спорта для обеспечения работы специализированных факультетов региональных вузов.....	20
Герасевич А.Н., Козырева О.В. Научно-методическое обеспечение процесса физического воспитания в санаторном детском саду с учетом физиологических особенностей детей.....	21
Герасевич А.Н., Крамаренко А.В., Пархоц Е.Г. Возрастные особенности показателей ВСР у школьников с ослабленным здоровьем в процессе обучения.....	22
Голенко А.С., Чепелевич В.О. Координационные способности юных футболистов.....	23
Гордиевская Т.В., Носар В. Особенности латерализации функций мозга младших школьников «Гимназии г. Пружаны».....	24
Горская И.Ю., Петрова Д.Д., Баймакова Л.Г. Повышение психофизической адаптации студентов физкультурного вуза к учебной деятельности.....	25
Гурбо Т.Л. Влияние отдельных демографических факторов на особенности физического развития школьников (на примере г. Миоры Витебской области).....	26
Гуткина Т.Е., Бображ В.В., Торба Т.Ф. Здоровый образ жизни молодёжи: его компоненты и пути формирования.....	27
Давыдов В.Ю., Манкевич А.Н. Динамика тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки пловцов.....	28
Давыдов В.Ю., Манкевич А.Н., Лейман Д.Ю., Клочко Н.В. Факторная структура двигательного режима и питания при занятиях оздоровительной фитнес-аэробикой студенток разных конституциональных типов.....	29
Добрынина Л.А. Оздоровительная физическая культура беременных женщин в условиях фитнес центра.....	30
Дунай В.И., Аринчина Н.Г., Сидоренко В.Н. Особенности состояния здоровья курящих девушек-студенток.....	31
Дунай В.И., Каспарова Е.Н. Пальцевые узоры и особенности свойств личности школьников и студентов г. Минска.....	32
Журавский А.Ю., Давыдов В.Ю. Антропометрические данные в спортивном отборе в гребле на байдарках и каноэ.....	33

Загrevский В.И., Иванчиков Н.В. Визуализация техники спортивных упражнений средствами компьютерной графики.....	34
Зданевич А.А., Шукевич Л.В., Глебик И.И., Каштелян З.И. Технология развития гибкости у юных дзюдоистов.....	35
Зданевич А.А., Шукевич Л.В., Дорошукене М.Н., Березявка И.В. Темпы роста показателей скоростных способностей хоккеистов в возрасте 7–17 лет.....	36
Зданевич А.А., Шукевич Л.В., Дорошукене М.Н., Свитич С.Р. Показатели объема нагрузки силового характера бегунов на короткие дистанции.....	37
Зданевич А.А., Шукевич Л.В., Якубович С.К., Каштелян З.И. Особенности физического развития хоккеистов 13–16 лет.....	37
Зданович В.И., Полянский И.В., Резанович О.П. МРТ-диагностика и артроскопический метод лечения внутрисуставных повреждений и заболеваний коленного сустава.....	38
Зиновьев А.Н., Холод Ю.Е. Психолого-педагогические условия формирования здорового образа жизни подростков средствами физического воспитания.....	39
Зуева Е.Н. Ценностные ориентации у юношей и девушек старшего школьного возраста.....	40
Иванова Н.Л., Перепечин М.А. Физическая реабилитация мужчин 35–45 лет с остеохондрозом поясничного отдела позвоночника на санаторном этапе.....	41
Калинина И.Н. Динамика уровня качества жизни женщин, занимающихся оздоровительной физической культурой.....	42
Ковалёва О.А., Миклуш Т.А., Чуглазова А.М., Бернадская Д.А. Физическое развитие школьников и его оценка.....	43
Коломейцев М.Г. Медико-социальный портрет юношей-подростков: репродуктивное здоровье, репродуктивное поведение, репродуктивное образование.....	44
Колыско А.Н. Влияние социальной рекламы на формирование здорового образа жизни.....	45
Крол А.М. Психология здорового образа жизни в условиях учебного заведения закрытого типа.....	46
Кучерова А.В. Научно-методическое обеспечение образовательного процесса по физическому воспитанию школьников в условиях инновационного развития национальной системы образования Республики Беларусь.....	47
Кучерова О.Ю. Укрепление опорно-двигательного аппарата студенток подготовительной группы средствами пилатеса на занятиях по физической культуре.....	48
Лавшук Д.А., Загrevский В.И., Воронович Ю.В. Использование компьютерных технологий в реализации принципа наглядности на занятиях по биомеханике.....	49

Левчук З.С. Профессиональное здоровье педагога в аспекте его жизнедеятельности.....	50
Левшук Л.М., Альшевская С.В., Загарских И.Н., Саржевская Е.А., Альфирович Е.Н. Половое воспитание: проблемы на современном этапе.....	51
Линдт Т.А. Физическое развитие хоккеистов подросткового и юношеского возраста.....	52
Максимова Л.С., Федорова Ю.В., Кузьмин В.А. Проблемы реабилитации и рекреации различных групп населения.....	53
Мартусевич Н.О., Кондратенкова Е.А. Сравнение сенсомоторного реагирования спортсменов, специализирующихся в гребле и футболе.....	54
Мартынюк Н.С. Утренняя гимнастика в системе оздоровления воспитанников санаторного детского сада.....	55
Мартынюк Н.С. Закаливание в системе оздоровления воспитанников санаторного детского сада.....	56
Новицкая В.И., Коледа В.А. Методические особенности оценки качества организации физического воспитания студентов.....	56
Ножко И.А. Анализ уровня физической подготовленности студенток педагогических специальностей в контексте сохранения репродуктивного здоровья.....	57
Остоплец И.Ю., Комаричева Ю.С. Факторы нарушения психического здоровья школьников и пути профилактики.....	58
Павлова Ю.А. Моделирование теоретической структуры качества жизни населения.....	59
Пантюк И.В., Гурский В.Е. Оценка субъективного благополучия и уровня психологической безопасности образовательной среды студентов гуманитарного профиля.....	60
Полина Н.И. Динамика основных функциональных признаков у городских мальчиков, подростков и юношей Беларуси (по материалам исследований школьников Полоцка и Минска в начале XXI в.).....	61
Попова И.А., Кулик Ю.В. Формирование технического мастерства легкоатлетов - прыгунов в системе спортивной подготовки.....	62
Попова И. А., Юрина А.С., Хайбуллин Ю.В. Опыт внедрения сдачи норм ГТО в высшей школе как одно из приоритетных направлений развития массового спорта.....	63
Рафикова А.Р. Создание здоровьесберегающей среды в местах проживания как условие экономического процветания государства.....	64
Рейт Е.М. Потенциал физической культуры в лично-пространственном развитии детей дошкольного возраста.....	65
Степанов А.П. Детерминация мотивации самооздоровления.....	66

Телюк Н.А. Информационная безопасность в аспекте здорового образа жизни....	67
Титаренко Я.В., Герасевич А.Н. Половые особенности периферической гемодинамики студентов различных факультетов в состоянии покоя.....	68
Трифонов В.В. Роль типов саморегуляции кровообращения в определении гравитационной устойчивости.....	69
Царанков В.Л. Психодиагностика в спорте.....	70
Чернявская Н.М., Барышникова М.А. Изучение распространенности курения среди взрослого населения провинциального города.....	71
Шайда А.Г. Здоровьеформирующая технология для работы с младшими школьниками с использованием психотерапевтических методов и средств ароматерапии.....	72
Шайда Н.П., Петренко А.В. К проблеме формирования здорового образа жизни студентов педагогического вуза.....	73
Шаров А.В., Гоголюк Ф.К. Анализ проблемы физической подготовки в контексте применения упражнений для оздоровления и спортивного совершенствования.....	74
Шитов Л.А. Исторические аспекты научных связей по проблемам гуморально-гормональных взаимоотношений в процессе адаптации организма к физической нагрузке.....	75
Шукевич Л.В., Зданевич А.А., Зданевич Г.И., Кононович В.И. Уровень развития физических качеств мальчиков и девочек в возрасте 9–10 лет.....	76
Шукевич Л.В., Зданевич А.А., Курилик Н.М., Кононович В.И. Динамика показателей развития общей выносливости у школьников.....	77
Шукевич Л.В., Зданевич А.А., Нестерук Д.С., Березявка И.В. Динамика применения двойного сальто в тренировке женской пары в спортивной акробатике.....	78
Шукевич Л.В., Зданевич А.А., Самойлюк Т.А., Свитич С.Р. Особенности физического развития студенток, специализирующихся в плавании и волейболе.....	89
Светлой памяти известного ученого и прекрасного человека (профессор З. Йетон).....	80
СОДЕРЖАНИЕ.....	82

Научное издание

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФОРМИРОВАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

**Тезисы докладов
V Международной научно-практической
конференции «Здоровье-2015»**

Брест, 23–24 октября 2015 года

Редактор	А.Н. Герасевич
Компьютерная верстка	Н.С. Матвеева
Корректор	Т.К. Дебиш

Подписано в печать 22.10.2015.
Формат 60×84 $\frac{1}{16}$. Бумага офсетная.
Ризография. Усл. печ. л. 4,5. Уч.-изд. л. 3,1.
Тираж 50. Заказ 3300.

Издатель и полиграфическое исполнение:
частное производственно-торговое унитарное предприятие
«Издательство “Альтернатива”».

Свидетельство о государственной регистрации издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий
№ 1/193 от 19.02.2014.

№ 2/47 от 20.02.2014.

Пр. Машерова, 75/1, к. 312, 224013, Брест.