

# Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы



**Материалы  
IV Международная научно-практической конференции  
Минск – Ташкент, 28 мая 2020 г.**

**Минск – Ташкент,  
28 мая 2020 г.**

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И ФИЗИОТЕРАПИИ

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

ТАШКЕНТСКАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ

КАФЕДРА РЕАБИЛИТОЛОГИИ, НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ И ФИЗКУЛЬТУРЫ

**Оздоровительная  
физическая культура молодежи:  
актуальные проблемы  
и перспективы**

**Материалы**

**IV Международная научно-практической конференции  
Минск – Ташкент, 28 мая 2020 г.**

**Минск - Ташкент  
28 мая 2020 г.**

УДК 613.71-053.8 (043.2)

ББК 53.54

0-46

**Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы** : материалы IV Междунар. науч. – практ. конф. (Минск - Ташкент , 28 мая 2020 г.). / под ред. : А. С. Ванда. – Минск : БГМУ , 2020. – 309 с. – ISBN 978-985-21-0540-8

Содержатся статьи специалистов в области оздоровительной и адаптивной физической культуры, врачей по спортивной медицине, отделений врачебного контроля, физической реабилитации, ЛФК. Рассмотрены медико-биологические, социально-педагогические и психологические аспекты физического воспитания студенческой молодежи, актуальные вопросы спортивной медицины и медицинской реабилитации.

Предназначены для специалистов в области оздоровительной, адаптивной физической культуры, врачей спортивной медицины, реабилитологов, инструкторов отделений восстановительного лечения.

Редакционная коллегия: А.С. Ванда, И.Ю. Киминская



© Ванда Е.С.

©Оформление. Белорусский государственный  
медицинский университет, 2020

научного поиска по проблеме включения ходьбы в занятия с данной группой студентов.

#### Список литературы

1. Профилактика развития заболеваний сердечно-сосудистой системы средствами физической культуры: метод.реком. Е.С. Григорович, В.А. Переверзев –М.;БГМУ, 2005. – 20с.
2. Финская ходьба с палками как вид физической активности для лиц старшей возрастной группы Трофимова С.В., Трофимов А.В., Палагнюк В.Г. и др. Методические рекомендации. — СПб.: 2012. — 49 с.
3. Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов специальной медицинской группы: научно-методические основы
4. Алёшина Е.И., Подосёнков А.Л., Шивринская С.Е. ФГБОУ ВПО «Череповецкий государственный университет»
5. Скандинавская ходьба лечит/ Геннадий Кибардин- Москва: Эксмо 2019. - 218с.- (Лечение доступными средствами).

### ИГРОВОЙ ТИМБИЛДИНГ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

*Гурина Е.И., Демчук Т.С., [kagur@tut.by](mailto:kagur@tut.by)*

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

*Аннотация. В статье рассматриваются некоторые теоретические аспекты технологии командообразования как инновационной технологии в физическом воспитании студентов. Раскрываются основные особенности использования «Игрового тимбилдинга» на занятиях по физической культуре со студентами специальных медицинских групп. Представлены результаты исследования уровня сформированности ценностного отношения студентов специальной медицинской группы к здоровью и физической культуре.*

*Ключевые слова: тимбилдинг, технология, физическое воспитание, студенты.*

**Введение.** На современном этапе общественного развития осуществление образовательного процесса на высоком уровне невозможно без внедрения инновационных технологий, так как именно они делают обучение более эффективным и способным привлечь внимание молодого поколения к систематическим занятиям физической культурой. Совершенствование процесса физического воспитания студентов является необходимым условием для привлечения заинтересованности посещения занятий по дисциплине «Физическая культура» и требует поиска новых, действенных средств и методов физического воспитания [1, 2, 3].

Несмотря на большое количество публикаций, посвященных вопросам инновационных технологий в физической культуре и спорте, в научно-

методической литературе недостаточно представлены материалы по использованию технологии командообразования [4], и в частности ее использование в организации учебного процесса студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Технология командообразования, рассматриваемая авторами, как инновационная и определяется как совокупность интерактивных методов, приемов, форм организации процесса физического воспитания студентов. Таким образом, новый инновационный подход позволяет решать задачи развития умений, формированию двигательных навыков, воспитания мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культурой, развития физических качеств и сплочение коллектива более эффективно.

Данная технология на занятиях по физической культуре со студентами специальных медицинских групп реализуется с учетом принципов индивидуализации и творческой направленности образовательного процесса; личностно-ориентированного взаимодействия и последовательности. В основу разработки этой технологии положены игровой и соревновательный методы, вариативного (переменного) упражнения и метод круговой тренировки.

**Цель и задачи исследования.** Целью исследования является определение уровня сформированности ценностного отношения студентов специальной медицинской группы к здоровью и физической культуре, формирование коллективизма, умению работы в коллективе.

Задачи исследования:

1. Разработать и обосновать технологию командообразования на примере комплекса «Игрового тимбилдинга».
2. Экспериментально проверить эффективность использования «Игрового тимбилдинга» на занятиях по физической культуре со студентами специальных медицинских групп.

**Материалы и методы исследования.** Метод анкетирования, метод математической статистики.

Для определения уровня сформированности нами была использована методика, разработанная и апробированная в исследованиях О.Ю. Масаловой [5]. В работе автора каждый компонент ценностного отношения к здоровью и физической культуре представлен рядом критериев, которые, по нашему мнению, не только мотивируют развитие потребности в физической активности, а значит способствуют укреплению здоровья, но формируют отношении студентов к здоровью как ценности. Кроме того, данное средство повышают качество образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура», в частности использования «Игрового тимбилдинга» развивает такие качества, как: логическое мышление, способность оперативного принятия решения, слаженная работа в команде.

В исследовании приняли участие 30 студентов 2 курса биологического и географического факультетов, занимавшихся по дисциплине «Физическая культура» в специальной медицинской группе. Анкетирование проводилось

дважды – в начале и по окончанию учебного семестра. Респондентам необходимо было оценить каждый показатель, характеризующий ценностное отношение по 4-балльной шкале в соответствии с их качественными характеристиками. Количество набранных баллов позволяет определить исследуемый уровень.

Авторами разработан комплекс упражнений «Игровой тимбилдинг», включающий определенные задания, подобранные в определенном порядке и позволяющие их объединять в мини-комплексы, исходя из целей и задач конкретного занятия (развитие умений и навыков, физических качеств и т.д.). Мини-комплексы состоят из 3-4-х упражнений (заданий) и выполняются в основной части учебного занятия в течение 15-20 минут. Выполнение упражнений происходит при условии соблюдения некоторых правил: ограничение по времени, условия выполнения, ограничение двигательными действиями и т.п. При этом, новые возникающие двигательные задачи занимающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации.

Представим примеры некоторых упражнений, которые вошли в комплекс «Игровой тимбилдинг».

#### 1. Игра «Игольное ушко»

*Описание:* Все игроки (одной команды) стоят в кругу взявшись за руки. У любых двух рядом стоящих игроков на соединенных хватом кистями рук, надет гимнастический обруч.

*Задача:* Перемещение гимнастического обруча по цепочке игроков. Вариант выполнения: выполнять молча.

*Правила:* во время передвижения обруча – целостность цепочки не нарушать.

#### 2. Упражнение «Мега-скакалка»

*Описание:* Двое/четверо участников команды держат 12-ти метровую "скакалка" за концы. Остальные участники команды, стоят друг с другом рядом в группе.

*Задача:* синхронно перепрыгивать скакалку.

*Правила:* Выполнять максимально синхронно, не препятствуя вращению скакалки.

В работе мы акцентируем внимание на том, что использование «Игрового тимбилдинга» создает предпосылки к положительному отношению студентов к физической культуре, осознание значимости здорового образа жизни. Одним из индикаторов ценностного отношения к здоровью и физической культуре является самооценка.

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Результаты исследования по всем компонентам ценностного отношения к физической культуре представлены в таблице.

**Таблица – Количественная характеристика сформированности ценностного отношения студентов к здоровью и физической культуре (%)**

Уровни	2 курс	
	до	после
Индифферентный (крайне низкий)	13,3	0
Слабо заинтересованный (низкий)	53,3	40
Деятельный (средний)	33,3	53,3
Деятельно-творческий (высокий)	0	6,7

Анализ данных показал, что индифферентный уровень, для которого характерно негативное отношение к здоровому образу жизни и физической культуре. Ценность здоровья для имеющих такой результат является декларируемой, не зависящей от образа жизни, а физическая культура рассматривается как ненужная сфера личностного развития, нежелательная учебная дисциплина. Такой уровень в начале исследования имели 13,3% опрошенных, в конце эксперимента данных свидетельствующих о его регистрации получено не было.

Большинство студентов 2 курса специальной медицинской группы имеют слабо заинтересованный (низкий) уровень. Так, в начале учебного года – 53,3, а за период эксперимента наблюдается тенденция уменьшения – 40% опрошенных. Обучающихся, имеющие данный уровень характеризуются тем, что ценность здоровья осознается, но они пассивны в организации здорового образа жизни. Физическую культуру рассматривают как нейтральную учебную дисциплину, желательную сферу своего развития, ограниченно видя её смысл в двигательной активности.

Деятельный (средний) уровень в начале учебного года выявлен у 33% студентов, в конце 1 семестра – 53,3% соответственно. Студенты, имеющие данный уровень, осознают ценность здоровья, его зависимость от образа жизни, роль физической культуры в личностном и профессиональном развитии. Для этих студентов характерна направленность на самосовершенствование в области здорового образа жизни, осознанное стремление к его оптимизации.

Деятельно-творческий (высокий) уровень, к концу педагогического эксперимента, выявлен у 6,7% студентов. Для этих респондентов характерна устойчивая внутренняя позиция, ставящая здоровье во главу жизненных ценностей. Убеждены в значимости здорового образа жизни для развития и реализации своих возможностей, сохранения и укрепления своего здоровья.

**Выводы.** Таким образом, у большинства студентов после эксперимента наблюдается положительные изменения, которые происходят под воздействием

целенаправленных педагогических воздействий, а именно использования «Игрового тимбилдинга» в процессе физического воспитания.

**Перспективы дальнейших исследований.** Разработанный комплекс «Игрового тимбилдинга» может использоваться для студентов специального медицинского учебного отделения на всех курсах, а также может быть рекомендован для использования в других учебных отделениях со студентами, имеющими низкий уровень физической подготовленности.

«Игровой тимбилдинг» используемый в образовательном процессе по физической культуре со студентами специальных медицинских групп, в силу своих особенностей успешно формирует положительное отношение студентов к физической культуре, осознание значимости здорового образа жизни, а также физические качества, что является перспективой исследования в данном направлении.

#### Список литературы

1. Гзовский, Б. М. Организация физического воспитания студентов / Б. М. Гзовский, В. Н. Кряж. – Минск : Высш. шк., 2001. – 211 с.

2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента : учебник / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2000. – 448 с.

3. Купчинов, Р. И. Физическое воспитание : учеб. пособие для студ. подготовительных учеб.-тренир. групп учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / Р. И. Купчинов. – Минск : ТетраСистем, 2006. – 352 с.

4. Бледнова В.Н., Трунин В.В., Михайлов Б.А Интерактивные технологии формирования компетенций средствами физической культуры // [file:///E:/mag%20работа/mag%20инфа%20от%20студентов/тимбилд/interaktivnye-tehnologii-formirovaniya-kompetentsiy-sredstvami-fizicheskoy-kultury%20\(1\).pdf](file:///E:/mag%20работа/mag%20инфа%20от%20студентов/тимбилд/interaktivnye-tehnologii-formirovaniya-kompetentsiy-sredstvami-fizicheskoy-kultury%20(1).pdf)

5. Масалова, О. Ю. Физическая культура : педагогические основы ценностного отношения к здоровью : учебное пособие / О. Ю. Масалова ; под ред. М. Я. Виленского. – М. : КНОРУС, 2012. – 184 с

## ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС В ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

*Демидчик Н.Г., [natali.dem5@gmail.com](mailto:natali.dem5@gmail.com)*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск, Республика Беларусь*

*Аннотация. В статье рассмотрена возможность повышения уровня физической активности учащихся с различными хроническими заболеваниями и отнесенными к специальному учебному отделению за счет применения системы Пилатес на занятиях по физическому воспитанию.*

*Ключевые слова: система Пилатес, инновационные средства, процесс физического воспитания, профессионально-прикладная составляющая.*