

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Брестский государственный университет
имени А.С. Пушкина»



БРЕСТ

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФОРМИРОВАНИЯ
И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

СБОРНИК НАУЧНЫХ СТАТЕЙ

Министерство образования Республики Беларусь
Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина
Управление по спорту и туризму Брестского облисполкома
Сибирский федеральный университет (Красноярск, Россия)
Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК, Москва, Россия)
Университет имени Адама Мицкевича (Познань, Польша)
Белорусский государственный университет (Минск, Беларусь)
Барановичский государственный университет (Барановичи, Беларусь)
Брестская областная организационная структура
РГОО «Белорусское общество «Знание»»

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

ЗДОРОВЬЕ-2019

**Сборник
научных статей**

Брест 2019

УДК 37.015.31:796(082)
ББК 74.200.55я43

Редколлегия:

кандидат биологических наук, доцент А.Н. Герасевич (гл. редактор),
кандидат педагогических наук, доцент А.А. Зданевич,
кандидат педагогических наук, доцент А.В. Шаров,
кандидат педагогических наук, доцент С.А. Ткаченко,
И.А. Ножко, Е.Г. Пархоц

Рецензенты:

доктор биологических наук, профессор В.Ю. Давыдов;
доктор педагогических наук, профессор В.А. Коледа

С 56 Современные проблемы формирования и укрепления здоровья (ЗДОРОВЬЕ-2019) : сборник научных статей / ред. кол. : А.Н. Герасевич (гл. редактор), А.А. Зданевич, А.В. Шаров, С.А. Ткаченко, И.А. Ножко, Е.Г. Пархоц. – Брест : Изд-во БрГТУ, 2019. – 417 с.

ISBN 978-985-493-472-3

В сборник включены статьи, представленные участниками из Беларуси, России, Украины, Латвии, Польши, Германии и Израиля на VII Международной научно-практической конференции «Здоровье-2019», посвященной 1000-летию Бреста. Материалы раскрывают антропологические аспекты физического развития, двигательной активности и здоровья детей дошкольного возраста, школьников и студентов, медико-биологические и экологические аспекты здоровьесформирующих технологий, физической культуры и массового спорта, психолого-педагогические, культурологические и социальные аспекты формирования здорового образа жизни, проблемы физической реабилитации и рекреации разных групп населения, научно-методическому обеспечению занятий по физической культуре, ЛФК и двигательной реабилитации с лицами разного возраста, 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 сборника предназначены специалистам, учителям и преподавателям дошкольных учреждений, школ и вузов, тренерам, валеологам, врачам, реабилитологам, научным работникам, аспирантам, магистрантам и студентам.

Ответственность за оформление и содержание материалов несут авторы.

УДК 37.015.31:796(082)
ББ К 74.200.55я43

ISBN 978-985-493-472-3

© БрГУ имени А.С. Пушкина, 2019
© Оформление. Издательство БрГТУ, 2019

к здоровому образу жизни. Использование современных технологий создает максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей, обеспечивает творческое применение полученных знаний, умений и навыков.

Список источников

1. Бишаева, А. А. Физическая культура / А. А. Бишаева. – М. : Академия, 2011. – 304 с.
2. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учебник / А. М. Максименко. – 2-е изд. – М. : Физическая культура, 2009. – 496 с.
3. Солодков, А. В. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник. – Изд. 2-е / А. В. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.

УДК 796.4

АЭРОБИКА В ФОРМИРОВАНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Беспутчик В.Г., Якубович С.К.

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

Резюме. На протяжении четырех последних десятилетий широкое распространение, популярность и развитие получила одна из разновидностей гимнастики – оздоровительная аэробика, система танцевально-гимнастических упражнений с музыкальным сопровождением. Выявление и изучение общих закономерностей влияния разных видов аэробики на формирование и укрепление здоровья человека послужит обогащению стратегии ее развития и совершенствования данной дисциплины.

Ключевые слова: аэробика, виды, направления, формирование здоровья, сохранение здоровья

Summary. Over the past four decades, widespread, popular and developed one of the varieties of gymnastics – recreational aerobics, a system of dance and gymnastic exercises with musical accompaniment. Identification and study of General patterns of influence of different types of aerobics on the formation and promotion of human health will enrich the strategy of its development and improvement of the discipline.

Key words: aerobics, types, directions, formation of health, preservation of health

Введение. Физкультурно-оздоровительному движению Беларуси и многих других стран характерно появление и развитие новых нетрадиционных видов, оздоровительных систем физических упражнений, форм, методов, средств физического воспитания. В числе таких видов на протяжении четырех последних десятилетий широкое распространение, популярность и развитие получила одна из разновидностей гимнастики – оздоровительная

аэробика, система танцевально-гимнастических упражнений с музыкальным сопровождением.

Цель работы – выявление и изучение общих закономерностей влияния аэробики на формирование и укрепление здоровья человека для обогащения стратегии ее развития и совершенствования данной дисциплины.

Материалы и методы. Анализ научных, научно-методических, учебных источников и опыта многолетней работы.

Результаты и обсуждение. Становление и развитие аэробики в регионе представляет собой многолетний исторический процесс. В современном социуме это конкурентно способный вид физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий, имеющий свои, в том числе, национальные особенности и традиции: школу аэробики, развитую сеть клубов, кружков, групп, секций, материально-техническую базу, специалистов, стратегию становления и развития.

Вопросами разработки, обоснования средств, форм, методов, оценки эффективности влияния на состояние здоровья, физического развития, физическую подготовленность занимающихся аэробикой изучали и изучают многие ученые и практики: Т. С. Лисицкая (1986), И. И. Иванова, И. С. Рожнова, Н. Андерсон (1990), Т. В. Нестерова, Н. А. Овчинникова (1998), С. Н. Ермолин, Л. В. Сиднева (1999), Д. Лоуренс (2000), Е. С. Крючек (2001), М. П. Ивлев, П. И. Котов, Т. В. Левченко, Е. Б. Макинченко, М. Ю. Ростовцева, Н. А. Ушакова, М. П. Шестаков, Ю. Н. Шилин (2002), В. Г. Беспутчик (1997–2018) и другие [1–6].

Несмотря на большое количество исследований, данная тема детально не изучена, ощущается недостаток научно-методического обоснования многих аспектов этого вида физкультурно-спортивной деятельности, в том числе в аспекте здоровьесформирования и здоровьесбережения.

В настоящее время практика аэробики опережает научный поиск в этой области знаний. Поэтому исследования в этой сфере, изучение имеющихся проблем являются актуальными и имеют как теоретическое, так и практическое значение, если учесть тот факт, что наблюдается постоянный рост новых видов аэробики и они занимают значительное место в физическом воспитании различных половозрастных контингентов населения, а также на рынке физкультурно-спортивных услуг.

Среди различных направлений двигательной активности, аэробика как область оздоровительной физической культуры, возникла на базе двух основных систем, связанных с физической нагрузкой. Это гимнастика, с одной стороны, и танец, с другой. Кроме того, аэробика впитала в себя самые современные технологии оздоровительной тренировки и наиболее популярны среди различных слоев населения средства физической культуры и музыки.

На протяжении многих лет аэробика удерживает высокий рейтинг, особенно среди женщин, в системе социально-биологических ценностей,

связанных с понятием «спорт для всех», занимает приоритетное место в физическом воспитании различных контингентов населения. Значительная роль аэробики отводится в профессионально-прикладной физической подготовке, в профессионально-технических, средних специальных и высших учебных заведениях, в том числе для совершенствования качества преподавания дисциплины «Физическая культура». Данный вид двигательной активности получил общественное признание как социокультурная ценность, феномен здоровья и культурного досуга, эстетически зрелищная деятельность и др.

Эффективность оздоровительной тренировки в аэробике обеспечивается тем, что при составлении программ специалисты используют знания, полученные из современной теории и методики оздоровительной тренировки, психологии, педагогики, медицины, лечебной физической культуры, прогрессивных оздоровительных систем (в том числе нетрадиционных), а также большой практический опыт, накопленный в сфере гимнастики, музыки и танца.

Проведенные исследования позволяют предположить, что состояние и перспективность развития аэробики – танцевально-гимнастических упражнений с музыкальным сопровождением, определяются комплексом следующих взаимосвязанных факторов:

- популярностью и конкурентоспособностью с другими видами физкультурно-спортивной деятельности и способами проведения досуга;
- естественной и социальной доступностью для знаний; общественно-го мнения (имидж вида);
- эффективностью системы оздоровительной тренировки, образовательно-воспитательного воздействия на занимающихся и зрителей;
- самоорганизацией (создание групп, клубов, установление правового статуса, совершенствование работы, обмен опытом, информацией, кооперация и координация, сотрудничество с государственными и общественными, коммерческими организациями, интеграция в международное пространство);
- государственной поддержки;
- ресурсного обеспечения (материально-технического, финансового, кадрового, научного, методического);
- спонсорской привлекательности, международного сотрудничества.

Под влиянием науки, техники, культуры, общества, личности, условий жизни, задач физической культуры постоянно совершенствуются, видоизменяются, появляются новые виды аэробики.

При осуществлении всех вышеуказанных направлений аэробики в практике физического воспитания генеральной функцией является – здоровьесбережение и здоровьесформирование участников данного процесса.

Существованию, появлению новых видов аэробики в значительной мере способствует наличие большого количества упражнений (средств

гимнастики, танца, музыки) и др., а также трансконтинентальная интеграция в сфере культуры, в том числе физической культуры и спорта. В связи со специфическими особенностями решаемых целей и задач в современной физкультурно-спортивной практике, наибольшее распространение получили следующие направления аэробики: развивающе-формирующее, оздоровительное, адаптивное, кондиционно-профилактическое, лечебно-реабилитационное, рекреативное, профессионально-прикладное, спортивное.

Развивающе-формирующее направление. Может быть представлено такими видами аэробики как: классическая (базовая) аэробика, степ-аэробика, аквааэробика, силовая (атлетическая) аэробика, танцевальная аэробика (латина, джаз-аэробика, сальса, рок-н-ролл, танец живота, фанк, хаус, афро-аэробика, сити-джем, хип-хоп, стрип-данс, дефиле, рэги и др.), тай-бо, пумп-аэробика, ризист-А бол (фитбол), слайд-аэробика, хо-лоренс аэробика и др.

Оздоровительное направление. Получило широкое распространение среди различных слоев населения, имеет тесные и конкретные связи с различными видами аэробики. Высокая результативность занятий аэробными адекватно подобранными упражнениями музыкальным сопровождением делает аэробику поистине ценным средством оздоровления.

Адаптивное направление. Максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального двигательного режима.

Кондиционно-профилактическое направление. Поддерживать имеющиеся кондиции человека, функциональные возможности, двигательную активность, адаптировать организм человека к воздействиям неблагоприятных факторов внешней среды.

Лечебно-реабилитационное направление. Направленное использование средств аэробики (танцевально-гимнастических упражнений, музыки, технических средств, средств психорегуляции и др.) для лечения заболеваний и восстановления функций организма нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления или других причин.

Рекреативное направление. Восстановление сил за счет применения разнообразных средств аэробики (аэробика в кругу друзей, аквааэробика, танцевально-музыкальные паузы активного отдыха, физкультминутки, танцевальные дискотеки и др.).

Сегодня наука и практика многих стран мира, в том числе и Беларуси, ориентируется на профилактику и лечение заболеваний немедикаментозными средствами, ведущую роль среди которых играет аэробика, в которой эффективно используются дыхательные и психомускульные упражнения, йога, ушу, тай-чи и др. Типичным примером программы оздоровительных занятий клубов являются: аэробика (низкоударная), калланетика, аквааэробика, степ-аэробика, кардио-фанк, йога, классический танец, африканский и бразильский джазовый танец, тонизирующая гимнастика (изотон) и др.

Профессионально-прикладное направление. Получило распространение в подготовке спортсменов по другим видам спорта в качестве разминки, общей и специальной физической подготовки, для активного отдыха, а также в подготовке специалистов: актеров, певцов, моделей, инструкторов и тренеров по аэробике.

Рост количества видов аэробики происходит путем дифференциации известных видов на ряд родственных (аэробика, степ-аэробика, слайд-аэробика, силовая аэробика и др.). Сегодня модернизируются, появляется много новых видов отечественного и зарубежного происхождения: шейпинг, калланетика, изотон (тонизирующая гимнастика), акробатический рок-н-рол, стретчинг, джаз-аэробика и др., а также объединяющих в себе несколько наиболее популярных направлений физкультурных занятий, например: шейпинг объединяет атлетическую гимнастику и аэробику (танцевально-гимнастические упражнения); слайд-аэробика – движения конькобежца на специальной дорожке (слайде) с аэробикой; бокс-аэробика; аквааэробика – комплекс упражнений в воде или как ее называют аквабилдинг, акватрейнинг, фитбол-аэробика (танцевально-гимнастические упражнения с большим мячом – ризист-А бол).

В последние годы наблюдается тенденция к развитию зрелищно-изящных, динамичных, эмоционально-артистичных «шоу» – видов аэробики: спортивной аэробики, джаз-аэробики, рок-н-рол, стрип-данс, танец живота и др.

Аэробика, является разделом научно-учебной дисциплины «Гимнастика и методика преподавания», успешно используется в практике подготовки специалистов по физической культуре и спорту.

Спортивное направление. В последние годы аэробика интенсивно развивается как массовый вид спорта в Беларуси и мире. А спортивная аэробика признана в 1995 г. официальной спортивной дисциплиной Международной федерации аэробики (IAF), входящей в Международную федерацию гимнастики (FIG), проводящая чемпионаты мира, Европы, Кубки мира, матчевые встречи, чемпионаты стран.

Выводы. Аэробика – популярный, конкурентоспособный вид физкультурно-оздоровительных занятий, играет значительную роль в физическом воспитании и формировании здорового образа жизни населения региона. В последнее время отмечается существенное увеличение в регионе новых видов аэробики, в учебных заведениях, появление клубов, оздоровительных центров.

За 40-летнюю историю развития аэробики произошел отбор и модернизация средств, методов, сложилась стройная система их применения в оздоровительной тренировке. Особой популярностью среди населения пользуются развивающее-формирующее и оздоровительное направление

аэробики, а также зрелищно-изящные, танцевальные, динамические, артистические «шоу» виды аэробики.

Многообразие видов аэробики создает предпосылки для решения различных задач здоровьесформирования, здоровьесбережения, различных континентов населения, а также удовлетворения различных нужд потребителей, что требует подготовки профессиональных специалистов для этой сферы деятельности и создание материально-технических условий для эффективных занятий.

Список источников

1. Бейлин, В. Р. Игровая гимнастика в младших классах : учебно-методическое пособие / В. Р. Бейлин, В. Г. Беспутчик ; Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2012. – 191 с.
2. Бейлин, В. Р. Нетрадиционная игровая гимнастика в младших классах : учеб.-метод. пособие / В. Р. Бейлин, В. Г. Беспутчик ; Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2013. – 194 с.
3. Беспутчик, В. Г. Игра как средство и метод обучения и воспитания школьников / В. Г. Беспутчик, В. А. Ярмолюк // Гульні і забавы ў культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі: традыцыі і навацыі : зб. навук. прац рэспуб. навук.-практ. канф.; рэд. Ул. Люкевіч, БрДУ, 27–29 красавіка 2012 г. – Альтернатива, 2012. – С. 37–40.
4. Менхин, А. В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика : учеб. пособие / А. В. Менхин. – М. : Физическая культура, 2007. – 160 с.
5. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – С. 5–11, 53.
6. Сайкина, Е. Г. Стратегическая роль фитнеса в модернизации физкультурного образования школьников : монография. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2012. – 297 с.

УДК 159.91:159.943.75

РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА К ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ АНАЛИЗА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ Будыка Е.В.

*Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова,
Московский государственный медико-стоматологический университет
имени А.И. Евдокимова, Москва, Россия*

Резюме. Представлены результаты исследований, свидетельствующие о возможности нейропсихологического анализа индивидуальных различий здоровья студентов.

Ключевые слова: здоровье, студенты, нейропсихология индивидуальных различий, функциональная асимметрия

Summary. The results of studies presenting the possibilities of a neuropsychological analysis of individual differences in student health are presented.

Key words: health, students, neuropsychology of individual differences, functional asymmetry