

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»
КАФЕДРА ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ, ПЛАВАНИЯ И ЛЫЖНОГО СПОРТА
УПРАВЛЕНИЕ СПОРТА И ТУРИЗМА БРЕСТСКОГО ОБЛИСПОЛКОМА

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ
ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ,
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ

ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ
V МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ
(БРЕСТ, 15–16 НОЯБРЯ 2018 ГОДА)

БРЕСТ
БрГУ им. А.С. Пушкина
2018

УДК 37.015.31:796/799(082)

ББК 74.200.55Я43

Т33

Редактор: А.А. Зданевич

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент В.Н. Кудрицкий;

кандидат педагогических наук, доцент Н.И. Козлова

Т33

Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодёжи : тез. докл. V междунар. науч.-прак. конф. (Брест, 15–16 ноября 2018 г.) / под общ. ред. А.А. Зданевича. – Брест : БрГУ им. А.С. Пушкина, 2018. – 51 с.

ISBN 978-985-521-515-9.

В сборник включены тезисы докладов, представленные участниками из Республики Беларусь, Российской Федерации, Украины, Республики Польша. Материалы посвящены различным аспектам физического развития и двигательной подготовленности детей, школьников и студентов, медико-биологическим и экологическим аспектам здоровьесформирующих технологий, психолого-педагогическим, культурологическим и социальным аспектам формирования здорового образа жизни, подготовки специалистов с высшим образованием и кадров высшей научной квалификации в области физической культуры и спорта.

Материалы предназначены для специалистов в области физической культуры и спорта, научных работников, аспирантов, магистрантов и студентов.

Ответственность за оформление и содержание материалов несут авторы.

ISBN 978-985-521-515-9

УДК 37.015.31:796/799(082)

ББК 74.200.55Я43

© БРГУ имени А.С. Пушкина, 2018

решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Практическим проявлением физкультурно-оздоровительных досуговых технологий в физическом воспитании являются различные фитнес-программы, которые составляют основное содержание деятельности физкультурно-оздоровительных групп, а также персональных фитнес-занятий. Фитнес-программы как форма двигательной активности, специально организованной в рамках групповых или индивидуальных (персональных) занятий, могут иметь как оздоровительно кондиционную направленность (снижение риска развития заболеваний, достижение и поддержание должного уровня физического состояния), так и преследовать цели, связанные с развитием способностей к решению двигательных и спортивных задач на достаточно высоком уровне. В первом случае фитнес-программы ориентированы на цели оздоровительного фитнеса, во втором – спортивно-ориентированного, или двигательного.

Выводы. На ряду с современными фитнес-тенденциями, в наши дни всё так же популярны массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, которые направлены на широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов.

Гурина Е. И., Товмасын М. А., Бритвич И. А.

Республика Беларусь, Брест, УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»

ПРОБЛЕМА НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ И МЕТОДЫ ЕЕ ПРОФИЛАКТИКИ

Цель работы. Проанализировать уровень состояния осанки студентов и выявить наиболее эффективные методы профилактики нарушения осанки.

Методы и организация исследования. Правильная осанка человека определяется воображаемой вертикальной линией. Она проходит через вершину черепа и пересекает линии, соединяющие уши, плечевые, бедренные, коленные суставы и лодыжки. Подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. В этом положении спина сохраняет свои естественные мягкие изгибы, а тело поддерживается суставами бедер и ног, стоящих слегка врозь с напряжением в пятках. В своей работе мы применяли измерение глубины физиологических изгибов позвоночника по методике З.П. Ковальковой, проверка наклона головы вперед путём расположения акромиально-ключичного сочленения точно под мочкой уха.

Результаты и их обсуждение. В исследовании приняли участие 38 студентов 2 курса биологического факультета в возрасте 18–19 лет. У позвоночника взрослого ясно видно 4 физиологических изгиба: шейный лордоз, грудной кифоз, поясничный лордоз, крестцово-копчиковый кифоз. Изгибы позвоночника обеспечивают правильное положение центра тяжести и возможность прямостояния.

По результатам первого теста, наклона головы вперед, путём нахождения акромиально-ключичного сочленения (это место соединения ключицы с плечевым отростком лопатки – акромионом) и проверки точного расположения под мочкой уха, мы обнаружили, что у 59% студентов наблюдается нарушение осанки (если мочка уха выступает вперед значит есть проблема с осанкой).

При анализе результатов теста «Измерение глубины физиологических изгибов позвоночника по методике З.П. Ковальковой» следует, что шейный лордоз выше нормы у 14%, ниже – 41%, однако в пределах нормы находятся 34% протестированных. При правильной осанке показатели глубины шейного и поясничного изгибов близки по значению и колебанию в пределах 5–6 см.

Примерно такие же нарушения затронули и поясничный лордоз, однако тут уже выше нормы – 45%, а ниже –17%, в пределах нормы – 31%. Таким образом, четко прослеживается, что шейный лордоз и поясничный лордоз в норме всего примерно у 30-35% исследованных.

При сглаживании естественных изгибов позвоночника образуется плоская спина. При резко выраженном грудном кифозе и сглаженном лордозе формируется круглая (сутулая) спина. Кругло-вогнутая (седлообразная) форма спины характеризуется резко выраженным грудным кифозом и поясничным лордозом.

Круглая и кругло-вогнутая спина, помимо косметического изъяна, сопровождается снижением функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем. При плоской спине отмечается снижение рессорной функции позвоночника, в результате чего происходят постоянные микротравмы головного мозга во время ходьбы, бега и других движений, приводящие к быстрому утомлению, и к головным болям.

Выводы. Исходя из результатов нашего исследования, мы наблюдаем нарушение осанки у большинства испытуемых. Доминирующую роль в формировании правильной осанки играет воспитание и систематическое воздействие физических упражнений. В связи с этим, рекомендуем базовые упражнения для исправления и поддержания правильной осанки студентов, которые можно применять как на занятиях физической культуры, так и при самостоятельных занятиях физическими упражнениями:

- ✓ Плавные повороты головы – примерно 5–10 раз.
- ✓ Поднять плечи максимально высоко и держаться так около 10 секунд, затем расслабиться и сделать вдох. Выполнять сидя или стоя около 10 раз.
- ✓ Втягивать подбородок, перемещая шею назад. Выполнять, пока не возникает легкая усталость.
- ✓ Положить ладонь на лоб и наклонять голову, преодолевая сопротивление руки. Примерно 8 раз, потом отдохнуть 10–20 секунд и поменять руку.
- ✓ Опускать голову вниз, максимально низко. Выполнять 10–12 раз.
- ✓ Лёжа на животе, развести руки в стороны. Поднимать вверх голову, стараясь приподнять плечи, одновременно сжимайте кисти в кулак и разжимая их. Повторить 5 раз.
- ✓ Лёжа на животе, руки вдоль туловища. Поочередно приподнимая ноги, не отрывая от пола таза. Повторить 5 раз.
- ✓ Лечь, ноги согнуть в коленях, руки положить за голову. Касаться ногами пола: 10 раз с правой стороны от себя и 10 раз с левой. Лопатки прижаты к полу.
- ✓ В положении стоя, поставить ноги на ширине плеч. Руки должны находиться в свободном положении вдоль туловища. Сдвинуть лопатки и удерживать их в таком положении около 5 секунд (используя для этого мышцы грудного отдела спины), затем вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз.