

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ПРОДОВОЛЬСТВИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования  
«Витебская ордена «Знак Почета» государственная  
академия ветеринарной медицины»



**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
КАК БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ  
ЖИЗНЕННОЙ СТРАТЕГИИ ЛИЧНОСТИ**

**МАТЕРИАЛЫ**

**Международной научно-практической конференции,**

*посвященной 90-летию образования*

*кафедры физического воспитания и спорта*

*и памяти мастера спорта СССР международного класса,*

*кандидата педагогических наук, профессора*

**Прохорова Ю.М.**

**г. Витебск, 19–20 мая 2021 г.**

Текстовое электронное издание сетевого распространения

ISBN 978-985-591-120-4

© УО «Витебская ордена «Знак Почета»  
государственная академия ветеринарной  
медицины», 2021

Учреждение образования  
«Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия  
ветеринарной медицины»

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ ЖИЗНЕННОЙ СТРАТЕГИИ ЛИЧНОСТИ**

## **МАТЕРИАЛЫ**

**Международной научно-практической конференции,  
*посвященной 90-летию образования  
кафедры физического воспитания и спорта  
и памяти мастера спорта СССР международного класса,  
кандидата педагогических наук, профессора  
Прохорова Ю.М.***

(г. Витебск, 19–20 мая 2021 г.)

•

•

Витебск  
ВГАВМ  
2021

УДК 796  
ББК75

### ОРГКОМИТЕТ КОНФЕРЕНЦИИ:

*Гавриченко Н.И.* – ректор УО ВГАВМ (председатель);

*Белко А.А.* – проректор по научной работе (зам. председателя);

*Прохоров Ю.М.* – профессор кафедры физического воспитания и спорта (зам. председателя);

*Журба В.А.* – проректор по учебной работе;

*Федотов Д.Н.* – проректор по воспитательной работе;

*Кабанов Ю.М.* – заведующий кафедрой физического воспитания и спорта;

*Гичевский А.В.* – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта (ответственный секретарь);

*Корниенко М.В.* – начальник спортивного клуба;

*Луговая О.В.* – заведующий редакционно-издательским отделом.

**Физическая культура как базовый компонент жизненной стратегии личности** [Электронный ресурс] материалы Международной научно-практической конференции, Витебск, 19–20 мая 2021 г. / УО ВГАВМ; редкол. : Н. И. Гавриченко (гл. ред.) [и др.]. — Витебск : ВГАВМ, 2021. — Режим доступа : <http://www.vsavm.by>. Свободный. — Загл. с экрана. — Яз. рус.

В сборник включены работы специалистов в области физической культуры и спорта, профессорско-преподавательского состава учреждений высшего образования Республики Беларусь, Туркменистана, России.

УДК 796  
ББК 75

ISBN 978-985-591-120-4

© УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», 2021

Научное электронное издание

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ ЖИЗНЕННОЙ СТРАТЕГИИ ЛИЧНОСТИ**

### **МАТЕРИАЛЫ**

**Международной научно-практической конференции,**  
посвященной 90-летию образования  
кафедры физического воспитания и спорта  
и памяти мастера спорта СССР международного класса,  
кандидата педагогических наук, профессора Прохорова Ю.М.  
(г. Витебск, 19–20 мая 2021 г.)

Текстовое электронное издание сетевого распространения

Для создания электронного издания использовались  
следующее программное обеспечение:  
Microsoft Office Word 2007, DoPDF v 7.

Минимальные системные требования:  
Internet Explorer 6 или более поздняя версия;  
Firefox 30 или более поздняя версия;  
Chrome 35 или более поздняя версия.  
Скорость подключения не менее 1024 Кбит/с.

Ответственный за выпуск А. А. Белко  
Технический редактор  
и компьютерная верстка О. В. Луговая  
Все материалы публикуются в авторской редакции.

Дата размещения на сайте 28.05.2021 г.  
Объем издания 3147 Кб.  
Режим доступа: <http://www.vsavm.by>

Учреждение образования «Витебская ордена «Знак Почета»  
государственная академия ветеринарной медицины».  
Свидетельство о государственной регистрации издателя,  
изготовителя, распространителя печатных изданий  
№ 1/362 от 13.06.2014.  
ЛП № 02330/470 от 01.10.2014.  
Ул. 1-я Доватора, 7/11, 210026, г. Витебск.  
Тел.: (0212) 48-17-82.  
E-mail: [rio\\_vsavm@tut.by](mailto:rio_vsavm@tut.by)  
<http://www.vsavm.by>

## Секция 6

### *Физическая культура как эффективное средство укрепления здоровья и профилактики заболеваний*

УДК 796

#### **СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ГИМНАСТИКИ В УКРЕПЛЕНИИ И ПРОФИЛАКТИКЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ**

**Беспутчик В.Г.**

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

Гимнастика является одним из массовых и эффективных направлений физической культуры, обладающая большим многообразием видов, средств, методов, используемых в практике двигательной активности учащихся и студенческой молодёжи.

Как сфера специфической деятельности гимнастика способствует решению целого ряда проблем для формирования, укрепления здоровья, участвует в выполнении функций: образовательно-развивающей, познавательной, духовно-нравственной, социально-биологической адаптации, оздоровительной, профилактической и других.

Цель исследования – определение места гимнастики в решении проблем физического воспитания, укрепления и профилактики здоровья учащихся и студентов.

Гимнастика, располагающая большим выбором избирательно воздействующих на организм человека упражнений, по праву занимает одно из ведущих мест. Однако, как показывают результаты исследования, снарядовую гимнастику все реже используют в практике физического воспитания в учебных учреждениях, учебных занятиях, секционной и соревновательной работе и других формах. Отмечается тенденция сокращения количества занимающихся спортивной (снарядовой) гимнастикой в регионе.

В практике физического воспитания гимнастикой стали называть различные системы упражнений: «гимнастика йогов», «гимнастика нервов», «гимнастика сосудов», «парадоксальная дыхательная гимнастика», «джаз-гимнастика», «психо-мускульная», разновидности аэробики (аква-аэробика, степ-аэробика, кардио-фанк-аэробика) и другие. Зачастую это многообразие различных гимнастических средств используется не эффективно, без учета избирательного влияния на организм занимающихся для решения конкретных педагогических задач (оздоровительных, образовательных, воспитательных, прикладных).

Проблема привлечения учащихся и студентов к занятиям гимнастикой помимо решения организационных мер предполагает обновление теории, содержания и методики обучения упражнениям особенно нетрадиционных видов гимнастики.

Зачастую диктуемые коммерческими соображениями и стремлением завоевать большее признание, появляется большое количество новых видов гимнастики. Широко используется реклама этих видов, без учета и тщательного изучения содержания упражнений, их воздействия на организм, разработки и научного обоснования технологической обучения, апробированных методик, оценки новизны, практической значимости и эффективности предлагаемых упражнений.

Недостаточно организуются научные исследования, направленные на изучение эффекта от занятий гимнастикой для здоровьесформирования, здоровьесбережения. Какое образовательно-развивающее, познавательное, духовно-нравственное, социально-биологическое, профилактическое воздействие на человека оказывают те или иные

гимнастические упражнения и другое, завершающиеся обоснованными рекомендациями по применению средств, методов, нагрузки.

Сегодня многие стороны оздоровления и профилактики средствами гимнастики не исследованы, другие – не получили соответствующего теоретико-методического одобрения практикой. Ряд исследований не завершается обоснованными рекомендациями по применению упражнений в целях физического развития, психофизической подготовленности, оздоровления и др. Отсутствует маркетинг по изучению нужд, потребностей, запросов, желаний, вкусов, интересов, предрасположенности к занятиям гимнастическими упражнениями различных слоёв населения, наблюдается низкий уровень агитации и пропаганды по повышению имиджа популярных гимнастических упражнений.

В научных исследованиях И.А. Анапина, Е.Ю. Гапоненко, Ю.В. Менхина и др. процессы оздоровления на 92–94% зависят от правильного выбора и применения педагогических воздействий [9, 10]:

- в зависимости от функционального состояния здоровья занимающихся;
- отношения к гимнастическим упражнениям, особенностям и содержанию выбранного вида для оздоровления;
- оздоровительного воздействия нагрузки, ее психофизической переносимости;
- согласованности характера и величины нагрузки с состоянием окружающей среды и индивидуальными биоритмами.

На учебных практических занятиях по физической культуре в учебных заведениях при обучении гимнастическим упражнениям преподаватели часто используют шаблонные формы проведения занятий (подход к снаряду и отход от него, команды «Смирно!», «Вольно!», «выпрямить колени!», «оттянуть носки!» и др., что приводит к снижению интереса, не эмоциональности занятий, подавлению творчества и в конечном результате отталкивают от гимнастики.

В настоящее время требуется поиск новых форм организации, методик проведения занятий, направленных на повышение мотивации к физической культуре, активизацию и проявление их познавательно-творческого потенциала и другое.

Существует потребность в подготовке специалистов гимнастики нового профиля по массовым видам, а также учителей физической культуры и здоровья способных учить гимнастике во всех классах учреждений общего среднего образования.

Гимнастика как система специальных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья и гармонического физического развития организма человека, включает различные виды [8]: базовая гимнастика; прикладная; гигиеническая; лечебная; спортивная и другие.

Практика физического воспитания подтверждает потребность учащихся, студентов в использовании различных гимнастических направлений: оздоровительное, образовательно-развивающее, прикладное, спортивное, и др.

Сегодня среди школьников и студентов наиболее популярными видами гимнастики являются: аэробика (классическая, кардио-фанк, силовая, аква-аэробика, степ-аэробика, джаз-аэробика и др.); танцевально-гимнастическая (ритмическая гимнастика, танец живота, рок-н-рол, самба, румба и др.); атлетическая гимнастика; фитнес; калланетик; йога; ушу и другие.

Применение вышеуказанных видов и подвидов гимнастики в учебных и внеучебных формах занятий с музыкальным сопровождением способствуют повышению эмоциональности, интереса к занятиям, получению определенных знаний, формированию умений и навыков для проявления своей индивидуальности, самобытности, способностей, в том числе по использованию этих средств для профилактики болезней, восстановления, улучшения и поддержания своего здоровья. Это должно достигаться за счет разнообразия образовательных технологий, современного оборудования и инвентаря,

музыкального сопровождения, возможности свободного выбора гимнастических упражнений (видов занятий) и другое. Шире использовать приоритет оздоровительно-профилактической и лечебной гимнастики, так как в регионе наблюдается тенденция увеличения количества школьников и студентов, относящихся по состоянию здоровья к специальному отделению и наличием проблем со здоровьем.

В современных условиях модернизации образования, подготовка и переподготовка специалистов по оздоровительным видам гимнастики особенно актуальна, а внедрение гимнастических технологий в уроке «Физической культуры и здоровья» в учреждениях общего среднего образования – необходимы.

В связи с этим на факультетах физического воспитания университетов региона со студентами проводятся учебные занятия (лекционные, семинарские, практические), спецкурсы, спецсеминары по нетрадиционным видам гимнастики, оздоровительной, рекреационной, реабилитационной гимнастике, основам эстрадно-спортивного танца, игро-гимнастике, фитнесу, фитбол-аэробике, аква-аэробике, лечебной гимнастике и другими видами.

Проведенный анализ научной, научно-методической литературы, педагогический анализ и проводимые педагогические эксперименты позволили обосновать эффективность внедрения гимнастических технологий, программ в физкультурное образование студентов и школьников [1, 2, 3, 4, 10].

Разработка учебных программ и гимнастических технологий включают наиболее эффективные зарубежные, отечественные достижения, практический опыт в области разных направлений гимнастики.

Таким образом, гимнастику можно рассматривать как общедоступную, эффективную форму целенаправленного оздоровления человека, подготовки его к трудовой и жизнедеятельности.

Современный этап в развитии гимнастики требует пересмотра отношения к ней как к средству оздоровления, ориентированного на массовую гимнастику «Гимнастику для всех» – методологию массовой гимнастики, которая имеет свой предмет, объект, принципы, средства, методы и формы организации.

### ***Литература.***

1. Беспутчик, В.Г. *Аэробика на суше* / В.Г. Беспутчик, В.Р. Бейлин // *Физическая культура в школе: научно-методический журнал*. – М.: «Школа-пресс», 2010. – № 4. – С. 7–9.

2. Беспутчик, В.Г. *Игра как средство и метод обучения и воспитания школьников* / В.Г. Беспутчик, В.А. Ярмолюк // *Гульні і забавы у культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзіна: традыцыі і навацыі : рэспуб. навук.-практ. канф. / зб. навук. прац / БрДУ імя А.С.Пушкіна [і інш.] : рэд. Ул Люкевіч. – БрДУ (27-29 красавіка 2012) : Альтернатива, 2012. – С. 37–40.*

3. Беспутчик, В.Г. *Игровая аэробика как средство и метод активного досуга школьников* / В.Г. Беспутчик, В.А. Ярмолюк // *Гульні і забавы у культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзіна пачатку 3-га тысячагодзя : рэспуб.навук.-практ. канф. / зб. навук. прац / БрДУ імя А.С.Пушкіна [і інш.] : рэд. Ул. Люкевіч. – БрДУ : Альтернатива, 2011. – С. 34–39.*

4. Бейлин, В.Р. *Игровая гимнастика в младших классах : учебно-методическое пособие* / В.Р. Бейлин, В.Г. Беспутчик ; Брест. гос. ун-т имени А.С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2012. – 191с.

5. Бейлин, В.Р. *Нетрадиционная игровая гимнастика в младших классах: учебно-методическое пособие* / В.Р. Бейлин, В.Г. Беспутчик; Брест.гос. ун-т имени А.С. Пушкина. – Брест: БрГУ, 2013. – 194 с.



6. Блеер, А.Н. *Терминология спорта. Толковый словарь-справочник* / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: Изд-й центр «Академия», 2010. – С. – 79, 362.
7. Лагутин, А.Б. *Командная гимнастика в школе: метод. пособие* / А.Б. Лагутин. – М.: Физическая культура, 2008. – 144 с.
8. Менхин, Ю.В. *Гимнастика в высших и средних учебных заведениях: учебное пособие*. – Малаховка: МОГИФК, 1987. – 217 с.
9. Менхин, Ю.В. *Оздоровительная гимнастика: теория и методика* / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – С. 5–11, 53.
10. Менхин, А.В. *Рекреативно-оздоровительная гимнастика: учеб. Пособие* / А.В. Менхин. – М.: Физическая культура, 2007. – 160 с.
11. *Физическая культура : типовая программа для высших учебных заведений. Утв. Мин-м образования РБ 14 апреля 2008г., Рег.№ ТД – СТ. 014/тип.* – 59 с.

УДК 796.412:796.035

## **ПРИМЕНЕНИЕ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МАЛОГО МЯЧА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

**Дударева И.М., Колошкина В.А. Шелешкова Т.А.**

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,  
г. Витебск, Республика Беларусь

**Введение.** В пилатесе активно используются упражнения с малым резиновым мячом, который стоит куда дешевле большого фитбола, и места занимает намного меньше. Он представляет собой универсальный тренажер, благодаря которому в процессе тренинга задействуются основные мышечные группы и глубокие волокна. Упражнения с малым мячом предназначены для похудения, они позволяют развить гибкость и улучшить координацию движений. Малый снаряд требует больших усилий и затрат энергии, поэтому калории на занятиях с ним будут сжигаться в больших объемах [1,2]. Упражнения с малым гимнастическим мячом могут помочь разнообразить наскучивший тренировочный процесс и даже сделать его более эффективным. Механическая вибрация оказывает специфическое воздействие практически на все органы и функциональные системы человека. Непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе. Колебания мяча воздействуют на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие их ткани. Импульсы получает и головной мозг, в результате ускоряется выработка новых условно-рефлекторных связей, особенно необходимых при психическом и интеллектуальном развитии человека. Улучшается способность к самоконтролю и самоанализу. Упражнения с гимнастическим мячом выполняются медленно без резких движений, уделяя особое внимание дыханию (вдох носом, выдох ртом). Среди упражнений с мячом есть те, которые развивают мышцы и выносливость, и другие, на координацию и чувство равновесия. Также мяч может оказаться полезным там, где часто оказываются бесполезными другие спортивные гаджеты. Речь о глубоких мышцах ягодиц и мышцах внутренней поверхности бедра. А вот разместив мячик между колен и стоп, сжимая его ногами, эти труднодоступные проблемные зоны фигуры можно проработать [1,3].

*Цель исследования* – определить влияние комплекса упражнений с малым резиновым мячом на состояние сердечно-сосудистой системы и снижение веса у девушек-студенток.