

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»
(ВГУ имени П.М. Машерова)

УДК. [796.011.1+796.035] – 053.8: (047.31)

№ гос. регистрации 20181739

Инв. № _____



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по научной работе

И.М. Прищепа

2019 г.

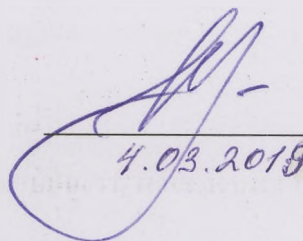
ОТЧЕТ

о научно-исследовательской работе

**Физкультурно-оздоровительная деятельность населения в свободное время
(заключительный)**

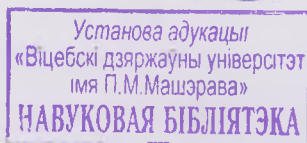
согласно договору с Управлением спорта и туризма Витебского областного
исполнительного комитета, № 11/18 от 24.07.2018 г.

Научный руководитель
зав. кафедрой теории и методики
физической культуры и спортивной
медицины, к.п.н., доцент



П.И.Новицкий

4.03.2019

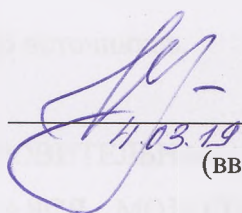


Витебск 2019

H-442

СПИСОК ИСПОЛНИТЕЛЕЙ

Научный руководитель темы,
кандидат пед. наук, доцент

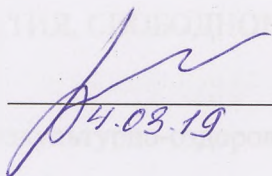


11.03.19

П.И. Новицкий
(введение, основная часть 1-3, заключение)

Исполнители темы:

кандидат пед. наук, доцент




04.03.19

В.Г. Шпак

(часть 2)

Нормоконтролер



4.03.19

Т.В. Харкевич

РЕФЕРАТ

Отчет 39 с., 1 ч., 8 табл., 56 источников.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, СЕЛЬСКОЕ НАСЕЛЕНИЕ, ДЕТИ, УЧАЩАЯСЯ МОЛОДЕЖЬ, ЛИЦА С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

Объект исследования – физкультурно-оздоровительная деятельность населения.

Предмет исследования – состояние и содержание физкультурно-оздоровительной деятельности различных групп населения (детей и учащейся молодежи, жителей, проживающих в сельской местности, лиц с особенностями психофизического развития).

Цель работы – разработка методических рекомендаций по организации и содержанию физкультурно-оздоровительной деятельности в свободное время различных групп населения с учетом отношения к занятиям ФКиС, занятости, мест и условий проживания.

Методы исследования: анализ литературы и интернет источников, статистических отчетов учреждений и организаций ФКиС, здравоохранения, социальной защиты населения и др.; анкетирование, математическая статистики.

В процессе работы изучены источники литературы и интернет-ресурсов, статистические отчеты и материалы Витебского областного центра физического воспитания населения, аналитические бюллетени областных центров гигиены эпидемиологии и общественного здоровья, данные анкетирования различных групп населения, проживающего в Глубокском, Верхнедвинском и Лиозненском районах Витебской области (104 респондента в возрасте от 15 до 82 лет, 37% мужчин и 63% женщин), учащихся общеобразовательных школ г. Витебска, студентов (98 респондентов 1-4 курсов) Витебского государственного университета имени П.М.Машерова и Витебского государственного технологического университета.

В результате исследования установлено, что в свободное время физкультурно-оздоровительная деятельность большей части детского и взрослого населения находится на низком уровне, имеет различные предпочтения и отношение к ведению здорового образа жизни. Повышение массовости и эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности различных групп населения должно достигаться через ее организованные и самостоятельные формы с учетом отношения к занятиям ФКиС, занятости, мест и условий проживания конкретной группы населения.

Научная новизна работы заключается в полученном новом аналитическом материале исследования вопросов состояния физкультурно-оздоровительной деятельности различных групп населения, проживающих в Витебской области в настоящее время, в определении направлений и форм ее расширения с учетом отношения к занятиям ФКиС, занятости, мест и условий проживания

Практическая значимость данной работы определяется тем, что разработанные методические рекомендации по организации и содержанию физкультурно-оздоровительной деятельности в свободное время различных групп населения (детей и учащейся молодежи, лиц с особенностями психофизического развития, сельского населения):

- содержат практический материал занятий различными формами оздоровительной физической культуры с учетом отношения к занятиям ФКиС, занятости и условий проживания;

- адаптированы и доступны для самостоятельной организации физкультурно-оздоровительной деятельности в свободном времени;

- могут использоваться в работе специалистов учреждений, связанных с физическим воспитанием населения (детей и учащейся молодежи, лиц с особенностями психофизического развития, сельского населения).

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность сельского населения.....	9
2. Физкультурно-оздоровительная деятельность детей и учащейся молодежи в свободное время.....	20
3. Практические подходы к решению проблемы.....	29
Заключение.....	32
Список использованных источников.....	35

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Об утверждении Концепции национальной безопасности Республики Беларусь. Указ Президента Республики Беларусь от 9 ноября 2010 г. № 575 // Национальный правовой интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.pravo.by/document/?guid=3871&p0=P31000575>- Дата доступа: 01.12.2017.
2. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы Постановление Совета Министров Республики Беларусь 12.04.2016 № 303 // Национальный правовой интернет-портал Республики Беларусь - [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.pravo.by>- Дата доступа: 01.12.2017.
3. Здоровье населения и окружающая среда Гродненской области в 2017 году: информационно-аналитический бюллетень / Гродненский областной центр гигиены эпидемиологии и общественного здоровья. – Гродно, 2018. – 121 с.
4. Ниязбекова, Л.С. Заболеваемость сельского населения по данным обращаемости /Л.С.Ниязбекова, Л.Б.Сейдуанова, А.К. Сайлыбекова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. - №10 – 2016. – С.219 – 221.
5. Здоровье населения и окружающая среда Витебской области на период 2013-2017 г.г.: Информационно-аналитический бюллетень / ГУ Витебский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья. – Витебск, 2018. – 288 с.
6. Краснов, В.П. Физическое воспитание трудящихся агропрома/ В.П.Краснов. – К.: Здоровье, 1990. – 120 с.
7. Беларусь : Занятость населения в сельском хозяйстве [Электронный ресурс] / Всемирный банк. – Режим доступа: <https://ru.theglobaleconomy.com/> – Дата доступа: 8.10.2018.
8. Александр Лукашенко: Население на селе обижать нельзя.[Электронный ресурс] / Аналитика. – Режим доступа: [https:// product. Vu](https://product.vu)– Дата доступа: 1.09.2018.
9. Об утверждении государственной программы «Образование и молодежная политика» на 2016 - 2020 годы: Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 28 марта 2016 г. № 250.
10. Новицкая, А.И. ЗОЖ и отношение к здоровью старшеклассников с профессиональной ориентацией на сферу здравоохранения/ Наука- образованию, производству, экономике : материалы XXII(69) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов; Витебск, 9-10 апреля,

2017 г. : в 2 т. Витеб. гос. ун-т ; редкол.: И.М.Прищепа (гл. ред.) [и др.] / А.И.Новицкая, П.И.Новицкий. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. - С. 384-385.

11. Новицкий, П.И. Здоровый образ жизни и молодежь: типы отношения к данному явлению /П.И.Новицкий, Е.М.Нахаева // Педагогика безопасности: наука и образование [Электронный ресурс]: материалы всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 30 ноября 2018 г./Урал. гос. пед.ун-т ; сост. и ред. В.В. Гафнер. - Электрон. дан. – Екатеринбург : [б.и.], 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) – С. 114 – 117.

12. Новицкий, П.И. Отношение студенческой молодежи к употреблению алкоголя и табака / П.И.Новицкий, В.Л. Дедков // Материалы докладов 51-й международной научно-технической конференции преподавателей и студентов.– Т.1. – Витебск, ВГТУ, 2018. – С. 165-167.

13. Савинов, Л.И. Сравнительный анализ форм организации социально-досуговой работы с пожилыми людьми//Дискуссия/Л.И. Савинов, С.С. Кочетков. - 2017. – с. 60-66.

14. Воркаут: тренировки для начинающих [Электронный ресурс]. – 2016. – Режим доступа: <https://muskul.pro/training/street-workout>. - Дата доступа: 11.10.2018.

15. Воркаут для начинающих упражнения/ Виртуальный фитнес-клуб [Электронный ресурс].-<http://fitnesru.com>. - Дата доступа: 11.8.2018.

16. Как научиться кататься на скейте. Для начинающих [Электронный ресурс].– 2017.–Режим доступа: <http://cooler.mpora.com/особенности/руководство-для-начинающих-скейтбордистов>. - Дата доступа: 1.11.2018.

17. Как научиться кататься на скейте (для начинающих) [Электронный ресурс].– 2018.–Режим доступа: [http:// https://ru.wikihow.com](http://https://ru.wikihow.com). - Дата доступа: 1.11.2018.

18. Фитнес без вопросов! [Электронный ресурс]. – 2018. – Режим доступа: <http://fitnessvopros.com/kallanetika-eto-kompleks-iz-29-staticheskikh-uprazhnenij.htm> 1 .-Дата доступа: 6.7.2018.

19. Уроки калланетики в домашних условиях для начинающих [Электронный ресурс]. – 2018. – Режим доступа:<https://sovets.net/2691-kallanetika-dlya-nachinayushchikh>.- Дата доступа: 6.11.2018.

20. Дыхательная гимнастика Бодифлекс: минус 5-15 см талии за 5-7 занятий [Электронный ресурс]. - 2018. – Режим доступа:<http://onelady.ru/bodiphleks--83466.html>. - Дата доступа: 1.9.2018.

21. Кривцун, В.П. Содержание и методика занятий ходьбой, бегом, настольным теннисом и дартсом с оздоровительно-рекреативной направленностью: учебно-

методическое пособие/В.П.Кривцун, В.П.Якушев. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М.Машерова», 2007. – 76 с.

22. Культиясов, Ф.К. Настольный теннис/Ф.К.Культиясов. – Мн.: Беларусь, 1973. – 128 с.

23. Новицкий, П.И. Подвижные игры адаптивной физической культуры: пособие для учителей адаптивной физической культуры / П.И.Новицкий. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М.Машерова», 2011.– 147 с.

24. Шпак, В.Г. Спортивные упражнения и активный отдых в детском саду. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – Минск: Полымя, 2000. -143 с.

25. Новицкий, П.И. Час адаптивной физической рекреации в учреждениях социального обслуживания: учебно-методическое пособие/ П.И.Новицкий. - Витебск: УО «ВГТУ», 2014. – 121 с.

26. Упражнения с резиновым бинтом [Электронный ресурс]. – 2014. – Режим доступа: <http://www.champio.ru> –Дата доступа: 11.07.2014.

27. Верхало, Ю.Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов/Ю.Н.Верхало. – М: Советский спорт, 2004. –536 с.

28. Упражнения с резиновым бинтом [Электронный ресурс]. – 2014. – Режим доступа: <http://www.champio.ru/articles/detail.php?ID=27008> –Дата доступа: 11.07.2014.

29. Комплекс упражнений с резиновым амортизатором (жгутом) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportzal2006.narod.ru/ex17.htm>– Дата доступа: 12. 07.2014.

30. Годик, М.А. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. / М.А. Годик, А.М. Браמידзе, Т.Г. Киселева. – М: Советский спорт, 1991. – 96 с.

31. Закшевский, С. Как стать сильным и гармонично развитым/ С. Закшевский /Пер. с польского В.В. Шоломицкого, Е.И. Абросимова – Минск: Полымя, 1986. – 76 с.

32. Домашний комплекс упражнений с гантелями для начинающих/Виртуальный фитнес-клуб - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fitnessi.ru/domashnij-kompleks-uprazhnenij-s-gantelyami-dlya-nachinayushhih/> – Дата доступа: 12. 08.2018.

33. Гимнастика «1000 движений» академика Амосова/На воздух! За здоровым образом жизни[Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://navozdyx.ru/uprazhneniya/gimnastika-1000-dvizheniy-akademika-amosova.html>. – Дата доступа: 18. 08.2018.

34. Поль Брегг. Здоровый позвоночник/ Поль Брегг. – Language, 2007. - 87 с.

35. Физическая культура: учебник для бакалавров / А. Б. Муллер [и др.]. - М.: Издательство Юрайт, 2013. - 424 с.

36. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда: методическая разработка /Сост. Максимова О.А.- Комсомольск-на-Амуре: Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Губернаторский авиастроительный колледж г. Комсомольска-на-Амуре (Межрегиональный центр компетенций)». - 2016. - 31 с.
37. Сотникова, М.П. Ходьба для здоровья/ М.П.Сотникова. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 32 с.
38. Оздоровительная ходьба / Тело человека[Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://svoistva-tela.ru/dopolneniya/ozdorovitelnaia-hodba.html>– Дата доступа: 18.08.2018.
39. Кривцун, В.П. Оздоровительная ходьба и бег как эффективные средства оздоровления/ В.П.Кривцун, Д.Э.Шкирьянов. – Витебск: Издательство УО «ВГТУ», 2009. – 64 с.
40. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
41. Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики) : учебное пособие / Ф. Г. Бурякин. - М. :Русайнс, 2017. - 367 с.
42. Выбор лыж «по размеру»/ Lean-center . Полезные советы для людей– [Электронный ресурс] – Режим доступа:<http://lean-center.ru/sport/vybor-lyzh-po-razmeru/>– Дата доступа: 15.08.2018.
43. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
44. Степ аэробика дома для начинающих –[Электронный ресурс] – Режим доступа:<http://gym-people.ru/pohudenie/exercises/step-aerobika-doma.html>. – Дата доступа: 15.08.2018.
45. Степ платформа своими руками: как можно сделать степ в домашних условиях самостоятельно.–[Электронный ресурс] – Режим доступа:<http://red-health.ru/make-your-own-step/>– Дата доступа: 15.08.2018.
46. Степ-аэробика - базовые шаги.–[Электронный ресурс] – Режим доступа:<http://stimul27.ru/index.php/step-aerobika/98-step-aerobika-bazovye-shagi>– Дата доступа: 15.08.2018.
47. Степ платформа — как выбрать и правильно заниматься?! Интернет ежедневник.–[Электронный ресурс] – Режим доступа:<http://perelomu.net/pohudenie/step-platforma-kak-vybrat-i-pravilno-zanimatsya.html>. – Дата доступа: 15.08.2018.
48. Амосов Н.М. Моя система здоровья.-К.: Здоров'я, 1997.- 56 с.

49. Гимнастика «1000 движений» академика Амосова/На воздух! За здоровым образом жизни.–[Электронный ресурс] – Режим доступа:<https://navozdyx.ru/uprazhneniya/gimnastika-1000-dvizheniy-akademika-amosova.html>. – Дата доступа: 19. 10.2018.
50. Йога для начинающих [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://builderbody.ru/joga-dlya-nachinayushhix/>– Дата доступа: 1. 06.2017.
51. Айенгар, Г. Йога для женщин / Г.Айенгар / Пер. с англ., Предисл. В.К.С.Айенгара. Послесл. Е.О.Федотовой и А.В.Пименова. – М.: Наука. Главная редакция восточной литературы, 1992. – 272 с.
52. Щетинин, М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой /М.Н. Щетинин. – Москва: Метафора, 2010. – 293 с.
53. Кривцун, В.П. Теоретическое обоснование модифицированных дыхательных упражнений Стрельниковой А.Н. и Бутейко К.П. /В.П. Кривцун //Наука – образованию, производству, экономике: материалы XVIII (65) Региональной науч.-практ. конф. преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 13–14 марта, 2013 г., – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2013. – Том 1. – С. 516-518.
54. Кривцун, В. П. Методические особенности выполнения модифицированных дыхательных упражнений А. Н. Стрельниковой и К. П. Бутейко / В. П. Кривцун // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XIV міжнар. наук.-практ. конф. Молодих учених, Суми, 24-25 квітня 2014 р. : в 2 т. – Суми, 2014. – Т. 1. – С. 96–99.
55. Эффективные комплексы упражнений на диске здоровья.Source. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lifegid.com/bok/3560-effektivnyye-kompleksy-uprazhneniy-na-diske-zdorovya.html>. – Дата доступа: 19. 10.2018.
56. Александр Драбкин, Юрий Шапошников. Уникальная система изометрических упражнений Железного Самсона. Упражнения с гимнастическим катком/ Изд-во АСТ, 2012. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sport.wikireading.ru/9269> - Дата доступа: 19. 11.2018.