

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

Министерство образования Республики Беларусь

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ВИТЕБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА»
(ВГУ ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА)

УДК 796.011.1:37.037.1:378.172:613(047.31)

Рег.№ 20212810

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по научной
работе, профессор

_____ Е.Я. Аршанский
« ____ » _____ 2021 г.

ОТЧЕТ

о научно-исследовательской работе

Научно-методическое обоснование использования средств физической культуры для самооздоровления и физического саморазвития населения различных возрастных групп

согласно договору с государственным учреждением «Витебский областной центр по обеспечению деятельности организаций системы спорта и туризма» № 10-Д/21 от 10.06.2021 г.

(заключительный)

Руководитель НИР,
кандидат биологических наук,
доцент

О.Н. Малах
« ____ » _____ 2021 г.

Витебск 2021

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

СПИСОК ИСПОЛНИТЕЛЕЙ

Руководитель НИР,
кандидат биологических наук,
доцент

О.Н. Малах
(введение, раздел 1, 2, 3, заключение,
список использованных источников)

Исполнитель
кандидат педагогических наук,
доцент

В.Г. Шпак
(раздел 4, список использованных
источников)

Нормоконтроль

Т.В. Харкевич

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

РЕФЕРАТ

Отчет 62 с., 1 кн., 7 табл., 9 рис., 24 источника

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ШКОЛЬНИКИ, СТУДЕНТЫ, ВЗРОСЛОЕ НАСЕЛЕНИЕ,
САМООЗДОРОВЛЕНИЕ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Объект исследования - физкультурно-оздоровительная деятельность населения по самооздоровлению в современных социально-экономических условиях.

Предмет исследования - содержание и формы организации самостоятельных занятий по оздоровлению населения по месту жительства средствами физической культуры.

Цель работы – научно-методическое обоснование и разработка практических рекомендаций по использованию современных средств физической культуры для самооздоровления и физического саморазвития различных групп населения Витебской области с учетом профессиональной занятости.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, методы математической статистики.

Элементы новизны: разработаны и научно-методически обоснованы рекомендации по использованию современных средств физической культуры для самооздоровления и физического саморазвития населения по месту жительства.

Теоретическая и практическая значимость: полученные результаты выявляют проблемы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой населения различного возраста и предлагают пути решения на основе использования современных средств физического воспитания. Эффективность полученных результатов и их практическая значимость связана с применением нетрадиционного подхода в использовании средств физического воспитания в физкультурно-оздоровительной деятельности.

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
....	
1 Анализ литературных данных по теме исследования.....	7
...	
1.1 Культура здоровья личности и ее взаимосвязь с физической культурой.....	7
...	
1.2 Оздоровительная направленность как важный принцип системы физического воспитания.....	10
2 Представления по организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности различных групп населения.....	12
2.1 Исследование потребностей школьников в организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности по месту жительства.....	12
..	
2.2 Исследование потребностей студентов в организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности по месту жительства.....	14
..	
2.3 Исследование потребностей взрослого населения в организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности по месту жительства.....	15
..	
3 Оценка сформированности навыков ведения здорового образа жизни различными группами населения.....	17
4 Методические рекомендации по содержанию средств физической культуры и организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности различных групп населения.....	24

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

Заключение.....	5	
....	9	
Список	использованных	6
источников.....		1

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1 Березина, Т.Н. Здоровый образ жизни как фактор индивидуальной продолжительности жизни / Т.Н. Березина // Психология обучения. - 2017. - № 6. - С. 143–155.
- 2 Бишаева, А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева, В.В. Малков. – М.: КНОРУС, 2016. – 312 с.
- 3 Есиркепов, Ж.М. Современные инновационные подходы по формированию здорового образа жизни учащейся молодежи / Ж.М. Есиркепов, Б.К. Калдыбеков, С.Ж. Кужамбердиева, Б.Б. Абжалелов // Международный журнал экспериментального образования. - 2015. - № 1. - С. 16-18.
- 4 Закшевский, С. Как стать сильным и гармонично развитым / С. Закшевский / Пер. с польского В.В. Шоломицкого, Е.И. Абросимова – Минск: Полымя, 1986. – 76 с.
- 5 Комплекс упражнений с резиновым амортизатором (жгутом) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportzal2006.narod.ru/ex17.htm> – Дата доступа: 12. 01.2021.
- 6 Кондаков, В.А. Системные механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве современного вуза: монография. / В.А. Кондаков. – Белгород: ЛитКараВан, 2013. – 454 с.
- 7 Кривцун-Левшина, Л.Н. Социально-демографические и мотивационные особенности физической активности населения / Л.Н. Кривцун-Левшина // Вестник Беларуси: специальный выпуск, 1995. - № 1 - 4. - С. 8 - 10, 22-25.
- 8 Лукьянов, В.С. О сохранении здоровья и работоспособности / В.С. Лукьянов - М.: Медгиз, 1998. - 136 с.
- 9 Манасенко, Л.Г. Социальные функции физической культуры как составной части общечеловеческой культуры и новая феноменология здоровья // Наука в олимпийском спорте / Л.Г. Манасенко - М.: Спорт для всех, -2000. - С.36-40.
- 10 Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учеб. пособие / Л.А. Боярская [науч. ред. В.Н. Люберцев] М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с.
- 11 Мотоненко, А.В. Физическая рекреация для здоровья человека и восстановления работоспособности / А.В. Мотоненко, В.В. Трунин, А.В. Козлов и др. // Культура физическая и здоровье. - 2005. - № 2 (4). - С. 7-10.
- 12 Новицкий, П.И. Час адаптивной физической рекреации в учреждениях социального обслуживания: учебно-методическое пособие/ П.И.Новицкий. - Витебск: УО «ВГТУ», 2014. – 121 с.
- 13 Оздоровительно-рекреативная физическая культура: учебное пособие. - Часть 1.- Минск, 1994. - С.8 - 25.
- 14 Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы: курс лекций /авт.-сост. В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. - Витебск: УО ВГУ им. П.М. Машерова, 2007. -171 с.
- 15 Серебряков, А.И. Физическая культура и спорт в жизнедеятельности студентов ВУЗа / А.И. Серебряков, В.Г. Шпак // Актуальные проблемы

физического воспитания и спорта в вузе: Материалы Всероссийской научно-методической конференции. – 30 января 2019 г. – Москва, РГУНГ имени И.М. Губкина. – С.130-132.

16 Смоленский, А.В. Оздоровительное значение ходьбы как метода профилактики заболеваний и увеличения продолжительности жизни человека / А.В. Смоленский, Н.В. Капустина, Н.Н. Хафизов // Русский медицинский журнал. - 2018. - № 1 (I). - С. 57–61.

17 Тимушкин, А.В. Физическая культура и здоровье: учебное пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 190 с. 12.

18 Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издат. центр «Академия», 2002. – 480 с.

19 Угнивенко, В.И. Физкультурно-оздоровительные технологии. Здоровье и здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. URL: http://v-ugnivenko.ru/FOT_1ec.1.htm (дата обращения: 10.07.2021).

20 Упражнения с резиновым бинтом [Электронный ресурс]. – 2014. – Режим доступа: <http://www.champio.ru> –Дата доступа: 11.07.2021.

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

21 Фурманов, А.Г. Оздоровительная и рекреативная физическая культура. Учебник. /А.Г.Фурманов, М.Б. Юспа - Мн.: Тесей, 2002. - 560 с.

22 Шпак, В.Г. Место физической культуры в структуре здорового образа жизни студентов гуманитарного ВУЗа / В.Г. Шпак, А.И. Серебряков // Педагогика безопасности: наука и образование: Сборник материалов всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 30 ноября 2018 г. – Екатеринбург, 2018. – С. 204-206.

23 Шпак, В.Г. Физкультурно-оздоровительная деятельность детей и учащейся молодежи в свободное время: Методические рекомендации / В.Г. Шпак, П.И. Новицкий, В.Ф. Аржанович. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – 46 с.

24 Шпак, В.Г. Физическая подготовка старшеклассников во внеурочное время на основе упражнений калистеники / В.Г. Шпак, А.Л. Миронов // Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах решение актуальных проблем: материалы Международной научно-практической конференции (20 мая 2020 года)/ отв. Редактор С.И. Хромина. – Тюмень: ТИУ, 2020. – С.411-414.