

вития остеохондроза в пояснично-крестцовом отделе позвоночника и целесообразности использования физических упражнений Пилатеса в комплексной программе физической реабилитации женщин с остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника.

Перспектива дальнейших исследований заключается в изучении состояния физического развития и физической подготовленности женщин, больных остеохондрозом поясничного отдела позвоночника, и включения разработанного комплекса упражнений, основанного на принципах системы Пилатес, что может быть основой повышения эффективности реабилитационных мероприятий.

1. Буркова, О. В. Влияние системы Пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста: автореф. дисс. ... канд. пед. наук.: спец. 13.00.04 / О. В. Буркова. – М., 2008. – 20 с.

2. Михайлов, А. Н. Биомеханика шейного отдела позвоночника в норме и при остеохондрозе / А. Н. Михайлов, А. М. Жарнов, О. А. Жарнова // Радиология – практика. – 2010. – № 2. – С. 18–28.

3. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учеб. / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.: Терра-Спорт, Олимпия пресс, 2001. – 520 с.

4. Pilates improves pain, function and quality of life in patients with chronic low back pain: a randomized controlled trial / J. Natour [et al.] // Clinical Rehabilitation. – 2014 [Epub ahead of print]. – Режим доступа: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/term> Jun 25.

5. Effects of Pilates Exercise Programs in People With Chronic Low Back Pain: A Systematic Review / A. Patti [et al.] // Medicine (Baltimore). – 2015. – Vol. 94 (4). – 383 p.

6. Pilates for low back pain / T. P. Yamato [et al.] // Cochrane Database Syst. Rev. – 2015. – Vol. 2. – № 7.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО И ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ЗА ПОЖИЛЫМИ ЖЕНЩИНАМИ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ГЕРОНТОЛОГИЧЕСКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Сафронова Е.П.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

При занятиях физической культурой с женщинами пожилого возраста очень важно контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность, необходимо учитывать морфофункциональные особенности женского организма.

В пожилом возрасте у женщин происходят необратимые изменения в системах и органах. Темпы старения индивидуума зависят от наследственных особенностей организма.

Немаловажно отметить, что при занятиях геронтологической физической культурой с женщинами пожилого возраста необходимо уделять большое внимание самоконтролю и врачебному контролю в процессе занятий. Самоконтроль основывается на субъективной оценке самочувствия, сна, аппетита, пульса, веса, дыхания.

**Целью исследования** явилось изучение разновидностей врачебно-педагогического контроля, используемых на практике инструкторами-методистами при проведении занятий геронтологической физической культурой с женщинами пожилого возраста.

В ходе исследования применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, анкетирование, сравнение, статистический анализ.

В процессе проведения изучались и подвергались анализу вопросы, касающиеся направленности физкультурно-оздоровительных занятий, содержания врачебно-педагогического контроля, видов врачебно-педагогического контроля, тестирования уровня физической подготовленности и проведения антропометрических измерений. Также определялось отношение инструкторов-методистов к ведению их занимающимися дневников самоконтроля.

Исследование проводилось на базе КСЦ «Локомотив» г. Витебска, студий танца и фитнеса «Микс» и «Нон-Стоп» г. Витебска. В опросе участвовали 38 инструкторов-методистов, из которых 34 – женщины и 4 – мужчины. Средний возраст опрошенных инструкторов составил  $36 \pm 0,4$  года.

Среди направлений, по которым работают инструкторы-методисты, были указаны следующие: пилатес, аквааэробика, плавание, йога, пилатес плюс йога, восточные танцы, стретчинг, бодифлекс, аква-дэнс, аква-микс, фитнес-баланс, фитбол аэробика, степ-аэробика.

Все опрошенные инструкторы-методисты имеют высшее образование: 90 % – физкультурное, 10 % – другие отрасли (имеют дополнительное образование по направлениям фитнеса). Следует отметить, что инструкторы-методисты ежегодно для повышения своего профессионального уровня посещают различные семинары, курсы повышения квалификации, принимают участие в фестивалях, конвенциях, семинарах, проходят индивидуальное обучение у мастеров, а так же изучают специальную литературу, пользуются информацией из интернета. Ответы на вопрос о дополнительном образовании распределились следующим образом: 55 % – обращаются в интернет, изучают специальную литературу – 15 %. При этом 21 и 22 % соответственно участвуют в фестивалях и семинарах, а 45 % – посещают курсы повышения квалификации (рисунок 1).

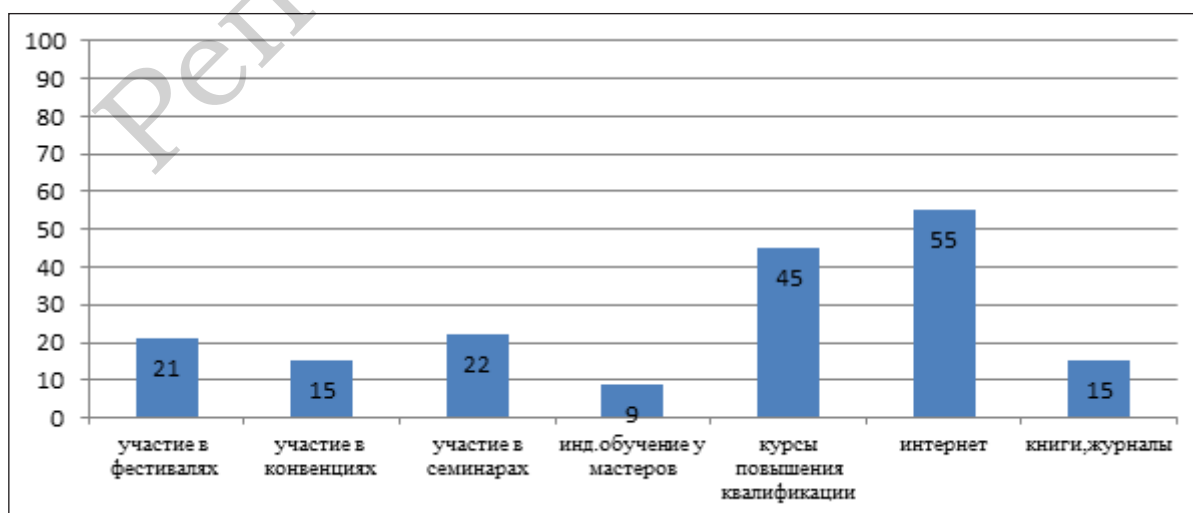


Рисунок 1 – Виды дополнительного образования инструкторов-методистов (в %)

Респонденты отметили также в качестве форм повышения своего профессионального уровня: 15 % – участие в конвенциях, 9 % – прохождение индивидуального обучения у мастеров.

На вопрос: «Есть ли у Вас постоянные клиенты?» были получены следующие результаты: 65 % ответили «да», 35 % – «нет».

90 % инструкторов-методистов ответили, что используют врачебно-педагогический контроль при проведении занятий, 10 % – нет.

Виды врачебно-педагогического контроля используемые инструкторами-методистами представлены в виде таблицы (таблица).

Таблица – Виды врачебно-педагогического контроля

Виды врачебно-педагогического контроля	% ответов
предварительный	100
оперативный	15,7
текущий	92,1
этапный	0
итоговый	26

Вместе с тем в ответе на вопрос: «Какие методы тестирования уровня физической подготовленности Вы используете?» ответы распределились следующим образом (рисунок 2).

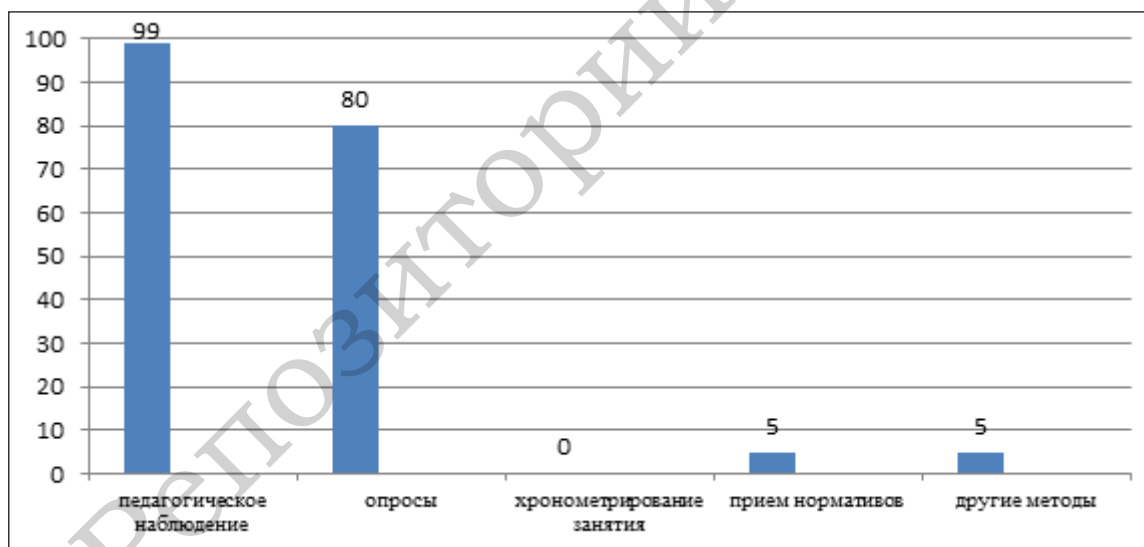


Рисунок 2 – Методы тестирования уровня физической подготовленности (в %)

В других методах тестирования физической подготовленности респондентами было указано выполнение упражнения по степени усложнения.

Согласно результатам опроса респондентов по проведению антропометрических измерений: 85 % имели массу тела, 50 % – рост, 25 % – ОБ, 15% – ОГ, динамометрию не используют.

Для определения функционального состояния занимающихся 95 % инструкторов-методистов используют контроль динамики физической нагрузки на занятиях по ЧСС. АД и ЖЕЛ не измеряются.

15 % инструкторов-методистов указали, что используют дневники самоконтроля, а 85 % – нет. 95 % опрошенных хотели бы, чтобы их занимающиеся вели дневники самоконтроля.

Таким образом, можно сделать вывод, что контроль как врачебно-педагогический, так и самоконтроль необходимы для повышения эффективности занятий геронтологической физической культурой с женщинами пожилого возраста.

## **НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ И ОБРАЗА ЖИЗНИ РУКОВОДИТЕЛЕЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫХ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ КОЛЛЕКТИВОВ**

*Снежицкий П.В.*, канд. пед. наук, доцент,  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Сельское хозяйство Республики Беларусь как отрасль национальной экономики на сегодняшний день располагает достаточными производственными и трудовыми ресурсами, что позволяет обеспечивать стабильный рост показателей товарного производства, как на внутренний рынок, так и на экспорт, в страны Евразийского экономического сообщества и Европейского союза. Основным производственным ресурсом сельского хозяйства Республики Беларусь являются сельскохозяйственные земли, площадь которых занимает 8,6 миллионов гектаров, что составляет более 40 % территории страны. В республике функционируют 1570 сельскохозяйственных организаций, 2 337 крестьянских (фермерских) хозяйств. Удельный вес продукции сельского хозяйства во внутреннем валовом продукте составляет 6,0–7,0 % за счет производства и экспорта основных видов товарной продукции – молока, мяса скота и птицы, зерна, картофеля, сахарной свеклы и льноволокна [1; 2; 8]. При этом надо отметить, что трудовые ресурсы в отрасли формируются на фоне отрицательной демографии сельского сообщества, на которое в настоящее время приходится 22,1 % населения республики в целом.

В сельском хозяйстве Республики Беларусь занято около 400 тысяч человек, что составляет 9,7 % от общей численности, работающих в масштабах страны. За последние десятилетия по сравнению с 90-ми годами XX века данный показатель снизился более чем в два раза (в 1990 году – 19,1 %). В связи с этим, по оценкам экспертов, в дальнейшем тенденция убыли сельского населения страны сохранится, а отток сельских жителей в города усилится. Предполагается, что к 2030 году численность сельского населения Беларуси сократится почти на 400 тысяч, то есть до 1,85 миллиона человек [3; 4; 5]. Это в свою очередь ставит перед страной задачу обеспечения высокого уровня профессиональной и трудовой дееспособности сельского населения как основного трудового ресурса агропромышленного комплекса и как условия повышения производительности сельскохозяйственного труда.