

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования «Барановичский государственный университет»

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ И СИСТЕМЫ:
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

Материалы II Международной
научно-практической конференции

(Барановичи, 20 мая 2016 года)

Барановичи
БарГУ
2016

УДК 796(063)

Представлены результаты практической, экспериментальной, научной и инновационной деятельности работников и специалистов Республики Беларусь, Российской Федерации, Украины и Польши в области физической культуры и спорта.

Адресуется студентам учреждений высшего образования, преподавателям физической культуры, тренерам по спорту, магистрантам, аспирантам, научным работникам.

Редакционная коллегия:

А. В. Никишова (гл. ред.), И. А. Ножка (отв. секретарь),
А. Н. Герасевич, А. В. Земоглядчук, К. С. Тристеня, В. И. Козел

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета В. А. Коледа,
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Могилёвский государственный университет имени А. А. Кулешова» Т. Е. Старовойтова

Научное издание

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ И СИСТЕМЫ:
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

Материалы II Международной
научно-практической конференции

(Барановичи, 20 мая 2016 года)

Ответственный за выпуск Е. Г. Хохол
Технический редактор А. Ю. Сидоренко
Компьютерная вёрстка С. М. Глушак
Корректор С. А. Березнюк

Подписано в печать 05.09.2016. Формат 60 × 84 ¹/₁₆. Бумага ксероксная.
Отпечатано на копировально-множительной технике. Усл. печ. л. 13,00. Уч.-изд. л. 12,90.
Тираж 6 экз. Заказ 613.

Учреждение образования «Барановичский государственный университет».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/424 от 02.09.2014.

Ул. Войкова, 21, 225404 г. Барановичи.
Тел. 8 (0163) 45 46 28, e-mail: rio@barsu.by.

ISBN 978-985-498-729-3

© БарГУ, 2016

использованы для практического улучшения учебного процесса не только в БГУ, но и в других учреждениях высшего образования. Появятся больше оснований для международного сотрудничества, обновления содержания лекционных и практических курсов, усовершенствования системы менеджмента качества физкультурного образования.

Список цитируемых источников

1. Научные исследования в физическом воспитании белорусских студентов : в 3 ч. / В. И. Ярмолинский, В. А. Коледа, А. П. Атрощенко. Ч. I. История и традиции ; В. И. Ярмолинский, В. А. Коледа, К. С. Вашкевич. Ч. II. Кризис и возрождение научных интересов ; В. И. Ярмолинский, В. А. Коледа, В. И. Новицкая. Ч. III. Взгляд в будущее // Восток-Беларусь-Запад. Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сб. науч. ст. XVII Междунар. симпозиума ; Могилёв, МГУ им. А. А. Кулешова, 11—12 дек. 2014 г. Могилёв : МГУ им. А. А. Кулешова, 2015 г. С. 8—29 ; Ярмолинский В. И. Современные задачи и формы международного и межуниверситетского сотрудничества в области физического воспитания студентов и специалистов // Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання : зб. наук. праць I Міжнар. наук.-практ. конф., 16—17 квітня, 2015 р. : у 2 т. / за заг. ред. Ю. О. Долинного. Краматорськ : ДЛМА, 2015. Т. 1. С. 105—114 ; Коледа В. А., Ярмолинский В. И., Новицкая В. И. Инновации в оздоровительной работе и спортивной подготовке студентов Белорусского государственного университета // Спорт. Человек. Здоровье : материалы VII Междунар. науч. конгр., 27—29 окт. 2015 г., Санкт-Петербург / под ред. В. А. Таймазова. СПб. : Олимп-СПб., 2015. С. 256—258.

Материал поступил в редакцию 12.04.2016

УДК 378.015.31:796.015.534

Ю. И. Масловская, БГУ, Минск

ДИСТАНЦИОННЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Введение. В современном обществе к выпускникам стали предъявляться высокие требования не только в части профессиональной подготовки, но и в отношении уровня их здоровья, интеллектуальной и физической работоспособности. Работодатели, чиновники, медицинские специалисты, работники разных отраслей экономики определили проблему снижения здоровья учащейся молодёжи как социально важную, влекущую за собой сложности производственного развития страны, прогресса

© Масловская Ю. И., 2016

науки, сохранения и развития культурного наследия [1]. В сложившихся условиях особое значение приобретает научно обоснованная организация занятий в системе физического воспитания студентов и, что особенно актуально, оценка уровня физической подготовленности молодёжи.

В нашей стране одним из способов оценки физической подготовленности студентов является Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс [2]. Его использование в учебном процессе позволяет педагогу отслеживать динамику измеряемого физического качества, исходя из этих данных, управлять учебным процессом, осуществлять подбор необходимых физических упражнений и тем самым стимулировать молодых людей к физическому совершенству. Для студентов участие в нём является способом оценки своих двигательных навыков и сравнения их с соответствующими данными сверстников.

Основная часть. В целях получения информации об опыте участия в физкультурно-оздоровительном комплексе и отношении к нему нами было проведено анкетирование 231 студента (114 девушек, 117 юношей) I—IV курса (основного и подготовительного отделений) Белорусского государственного университета (факультета философии и социальных наук, географического факультета, института журналистики). В результате получена информация, что участие в нём принимали 98 человек. Из их числа 29% помнят личные достижения, показанные в контрольных упражнениях, 3% сравнивали свои показатели с результатами одноклассников или однокурсников и только 1% опрошенных интересовались успехами у студентов других курсов, факультетов. Респонденты (47%) указали, что уровень их физической подготовленности, неуверенность в своих силах и страх (31%), плотный график учебных занятий (22%) не позволяют конкурировать с другими студентами в формате соревнований по физической подготовке. Однако все респонденты заинтересованы в сравнении своих результатов с достижениями других студентов, но только в формате дистанционных соревнований. По их мнению, такое сравнение будет являться дополнительным стимулом к физическому совершенству.

Цель нашего исследования состояла в том, чтобы разработать и апробировать дистанционную форму индивидуальных и командных соревнований по физической подготовленности для студентов Белорусского государственного университета, которая позволит в непринуждённой обстановке, в удобное для студентов время, без посторонних наблюдателей протестировать свои двигательные качества.

Основу данных соревнований составили контрольные упражнения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь для молодёжи 18—21 года: прыжок в длину с места, челночный бег 4×9 метров, наклон вперёд из положения сидя, поднимание туловища из положения лёжа на спине (девушки),

подтягивание на высокой перекладине (юноши), бег на 60 м, 6-минутный бег, плавание. Вышеперечисленные упражнения выполнялись на базе универсального спортивного комплекса «Университетский» в заранее согласованное с судейской коллегией время. Принять участие в этих соревнованиях может студент любого факультета, который относится по состоянию здоровья к основной или подготовительной группе. Судьями данных соревнований являются преподаватели кафедры физического воспитания и спорта БГУ. Каждый вид контрольных упражнений выполняется в соответствии с описанными ниже правилами:

- в прыжке в длину с места оценивается длина прыжка с точностью до 1 см лучшей из трёх попыток;

- челночный бег 4×9 метров выполняется с высокого старта, на специально размеченной площадке длиной 9 м с двумя примыкающими полукругами (0,5 м), в которых находится два бруска (5×10 см). По команде участник бежит к противоположной стороне, берёт брусок, возвращается к месту старта и кладёт его в полукруг. Затем бежит за вторым бруском, берёт его и возвращается к линии «старт—финиш», не снижая скорости. Фиксируется время пробегания;

- наклон вперёд из положения сидя выполняется на полу, ноги выпрямлены, расстояние между стопами 30 см. После двух пружинистых наклонов вперёд, на 3-м наклоне руки необходимо опустить на пол и зафиксировать положение на 2 с. Оценивается расстояние от линии стоп по направлению движения до кончиков средних пальцев рук с точностью до 1 см;

- подтягивание на высокой перекладине (юноши) выполняется из положения виса хватом сверху, руки выпрямлены. Подтягивание засчитывается, когда подбородок достигает уровня выше перекладины. Оценивается максимальное количество выполненных подтягиваний. Запрещается использование посторонней помощи, применение рывков и маховых движений;

- поднятие туловища из положения лёжа на спине (девушки) выполняется из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки скрестно перед грудью, партнёр удерживает ступни. Испытуемый поднимает туловище до вертикального положения, локтями касается колен. Обратным движением возвращается в исходное положение до касания лопатками поверхности. Оценивается количество подъёмов в течение 1 мин;

- бег на 60 м выполняется с высокого старта на беговой дорожке стадиона. Оценивается время пробегания с точностью до 0,1 с;

- 6-минутный бег выполняется на дорожке стадиона, которую предварительно размечают через каждые 20 м, устанавливая таблички с указанием метража (20, 40, 60, 80 и т. д.). Продолжительность бега —

6 мин. Оценивается расстояние, пройденное соревнующимся, с точностью до 10 м;

– плавание на 50 м выполняется из неподвижного стартового положения по звуковому сигналу и заканчивается касанием стенки бортика на финише. Оценивается время проплывания с точностью до 0,1 с.

После выполнения перечисленных упражнений студенты заполняют форму, в которой указывают свои результаты и отправляют её по электронной почте главному судье соревнований. Результаты, указанные в заявке, технический судья сверяет с протоколом соревнований.

Каждый участник имеет право подать заявку на участие в одном или нескольких видах упражнений, а также многоборье (семь испытаний), командном зачёте (четыре студента одного факультета) или соревновании миксов (девушка и юноша).

Подведение итогов и определение победителей происходит в конце учебного года. Призёры и победители соревнований награждаются медалями, а все участники — сертификатом соревнований.

Дистанционные соревнования были проведены нами в 2014/2015 учебном году, в них добровольное участие приняли 1 207 студентов. В испытании «прыжок в длину с места» приняли участие 234 студента (157 юношей и 77 девушек), в челночном беге 4×9 метров соревновались 193 человека (135 юношей и 58 девушек), наклоне вперёд из положения сидя — 262 (75 юношей и 187 девушек), подтягивании на высокой перекладине — 276 юношей, поднимании туловища из положения лёжа на спине — 193 девушки, беге на 60 м — 258 (189 юношей и 96 девушек), 6-минутном беге — 228 (118 юношей и 110 девушек), плавании на 50 м — 149 (95 юношей и 54 девушки).

Заключение. Соревнования, проведённые в таком формате, привлекают большое количество участников. Для многих студентов победа на соревнованиях реальна, для других она является «недостигаемой вершиной», однако это не означает, что молодой человек не способен устанавливать личные достижения и рекорды. Сравнение и сопоставление себя настоящего с собой прошлым является дополнительным стимулом для дальнейшего физического развития и совершенствования. Таким образом, молодые люди учатся оценивать и контролировать себя, формируют устойчивый интерес к своему физическому развитию и физической подготовленности. За ростом физических качеств и двигательных результатов следует более глубокое понимание особенностей своего организма и задач, стоящих в процессе последующего обучения.

Список цитируемых источников

1. Ярмолинский В. И. Физическая культура и современная образовательная среда // Современная образовательная среда: приоритетные направления развития : материалы Междунар. науч. конф., Минск, 22—23 окт. 2009 г. / редкол.: Г. В. Пальчик (отв. ред.) [и др.]. Минск : НИО, 2009. С. 269—274.

2. Об утверждении положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь и признании утратившим силу постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24 июня 2008 г. № 17 : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 2 июля 2014 г. № 16 // Нац. реестр правовых актов Респ. Беларусь. 2014. № 8/29060.

Материал поступил в редакцию 12.04.2016

УДК 796.058.2:37.037

Л. Ф. Попко, Т. А. Храмова, О. Л. Юраго
ГрГУ им. Янки Купаль, Гродно

АНАЛИЗ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОПЫТА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ

Введение. Тренинг гибкости в последние годы всё в большей степени привлекает внимание учёных и практиков [1], он рассматривается как важнейшая предпосылка для развития силовых способностей, оптимизации телосложения, совершенствования координации движений и предупреждения травм опорно-двигательного аппарата. Хороший уровень гибкости позволяет решать двигательные задачи с максимальной эффективностью за счёт оптимизации приложения мышечных усилий и их экономизации. В свою очередь недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещение отдельных звеньев тела. С недостатком гибкости связаны скованность, угловатость движений и плохая осанка.

Комплекс упражнений на растягивание должен быть ориентирован на достижение эффекта расслабления. Приятные, стимулирующие ощущения помогают наладить контакт с мышечной системой, нормализуют функциональное состояние нервной системы. При этом тренировка гибкости не требует от занимающегося высокого уровня физической подготовленности. В физическом воспитании главной задачей

© Попко Л. Ф., Храмова Т. А., Юраго О. Л., 2016