

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БАРАНОВИЧСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ
И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Материалы I Международного
научно-практического семинара
специалистов сферы физической культуры
и спорта**

**17 мая 2013 г.
г. Барановичи
Республика Беларусь**

**Барановичи
РИО БарГУ
2013**

УДК 796(063)

ББК 75я73

М42

Рекомендовано к печати редакционно-издательским советом учреждения образования «Барановичский государственный университет»

Р е ц е н з е н т ы:

И. Е. Антилогов, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой оздоровительной и адаптивной физической культуры учреждения образования «Полесский государственный университет»;

Л. А. Козинец, кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка»

Р е д а к ц и о н н а я к о л л е г и я:

А. В. Никишова (гл. ред.), *И. А. Ножко* (отв. ред.),
В. И. Козел, *Е. Ф. Нестер*, *А. Н. Яковлев*

М42 **Медико-биологические и психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта** [Текст] : материалы I Междунар. науч.-практ. семинара специалистов сферы физ. культуры и спорта, 17 мая 2013 г., г. Барановичи, Респ. Беларусь / редкол.: А. В. Никишова (гл. ред.), И. А. Ножко (отв. ред.) [и др.]. — Барановичи : РИО БарГУ, 2013. — 177, [3] с. — ISBN 978-985-498-549-7.

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

Адресуется студентам учреждений высшего образования, преподавателям физической культуры, тренерам по различным видам спорта, инструкторам по лечебной физической культуре, магистрантам, аспирантам, научным работникам.

УДК 796(063)

ББК 75я73

ISBN 978-985-498-549-7

© Коллектив авторов, 2013

© БарГУ, 2013

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i>	6
--------------------------	---

1 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТА

Григорьев Д. М., Братухин В. В. Психологическая подготовка бегунов на длинные дистанции в предсоревновательный период	8
Забавска К., Масловский Е. А. Базовый компонент тренировочной нагрузки в структуре годового цикла спортивной тренировки в лёгкой атлетике	11
Козел М. В., Саскевич А. П. Эффективность применения специально-подготовительных упражнений с включением периферического зрения на этапе начальной специализации футболистов	15
Морозов О. С. Психолого-физиологическая оценка состояния квалифицированных спортсменов в динамике нагрузок	19
Мурашко Г. П., Стадник В. И., Масловский О. Е., Стадник Р. В. Метод круговой тренировки развития скоростно-силовых способностей в структуре навыков спортивных единоборств	30
Пузыревич Н. Л. Суждения современных подростков-трейсеров и подростков-спортсменов о рискованном поведении	36
Радкович М. Н., Маринич В. В., Маринич Т. В. Особенности зрительно-моторных реакций юных спортсменов при оценке психофизиологического статуса	44
Саскевич А. П. Комплексное обеспечение физической подготовки на этапе начальной спортивной специализации футболистов	48
Софенко А. И., Носов А. А., Моисейчик Э. А. Метание молота: юноши—юниоры—мужчины	52
Черняк Е. В., Орлюта В. В. Организационно-методические аспекты спортивного отбора	58

2 СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Апанович В. И., Новаш Т. С. Анализ приоритетов студенческой молодежи в выборе современных оздоровительных методик	62
Бусик Т. И., Мишкель О. С. Формирование физкультурно-спортивной активности детей младшего школьного возраста посредством оздоровительных технологий физического воспитания	65

Журавский А. Ю. Уровень физической работоспособности студенческой молодежи Пинска	68
Колесникова Н. Н., Лимаренко О. В. Повышение уровня физической подготовленности дошкольников средствами ритмической гимнастики ...	71
Собянина Г. Н. Социально-экономические проблемы сохранения здоровья населения Украины в современных условиях	76
Стадник В. И., Лукьянчик А. С. Эволюция биомеханических подходов в изучении структуры движений человека	82
Старовойтова Т. Е., Мискевич Т. В., Старовойтов И. В. Организация и проведение спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях высшего образования	88
Чернова В. Н., Виноградова Л. В., Губа В. П. Основные направления воспитания физических качеств быстроты и выносливости в современных условиях интеграции	93
Ярмолинский В. И. Две модели физического воспитания студентов, или Кто за здоровье платит дважды?	99

3 МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ

Маринич В. В., Янушко Л. Н., Янушко М. В., Яковлев А. Н. Психолого-педагогические основы формирования творческой личности будущего учителя физической культуры в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью	107
Масловский Е. А. Нетрадиционные способы разгрузки позвоночника у детей дошкольного возраста	113
Моисейчик Э. А., Софенко А. И., Зинкевич Г. И. Рекреация как средство профилактики простудной заболеваемости и осложнений у студентов	120
Ножко И. А. Особенности сохранения репродуктивного здоровья студентов педагогических специальностей	126
Семёнов В. Г., Масловский Е. А., Яковлев А. Н. Двигательно-локомоторные функции инвалидов с использованием биотехнических средств в нетрадиционных условиях эксплуатации	131
Тристенъ К. С. Изучение осведомлённости родителей о роли нарушения функций дыхания, разжёвывания и глотания пищи в здоровье детей	139
Тристенъ К. С. Организация профилактики аномалий зубочелюстной системы в учреждениях дошкольного образования	143

4 АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Грипич А. И. Спортивное творчество как фактор физического развития учащихся	148
Лебедь-Великанова Е. Е. Формирование коммуникативной компетентности будущих учителей физической культуры в спортивно-игровой деятельности	151

Поплавская О. Н., Плескацевич Н. М. Оптимизация самообразования педагога учреждения дошкольного образования в физическом развитии детей	155
Рзаева Ж. В., Нестер Е. Ф., Березнёва Я. В. Особенности эмоциональной эмпатии у будущих преподавателей физической культуры	161
Яковлева С. А., Макарова Л. С. Повышение профессиональных компетенций специалистов в области физической культуры, спорта с применением современных инфокоммуникационных технологий	165
Янушко Л. Н., Янушко М. В. Психолого-педагогические основы формирования творческой личности будущего учителя физической культуры	169
Ярмолинский В. И. Фитнес-центр высоких оздоровительных технологий: особенности организации и требования к работникам	172

2 СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 796.012.1

В. И. Апанович, Т. С. Новаш

Учреждение образования «Барановичский государственный университет»,
Барановичи

АНАЛИЗ ПРИОРИТЕТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ В ВЫБОРЕ СОВРЕМЕННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК

Введение. Существенные изменения социально-экономических условий, происходящие в последнее время в Республике Беларусь, оказывают значительное влияние на процессы реформирования образования: рост потребности в образовании; расширение сферы дополнительных услуг; многообразие форм учебной деятельности, образовательных программ; высокий уровень развития информационных технологий; преобладание образовательных систем различных уровней; интенсивное развитие новых информационных технологий и др.

Вследствие этого возникает необходимость поиска возможных путей повышения эффективности учебно-воспитательного процесса [1, с. 286—288].

Для того чтобы физическая культура, спорт и туризм развивались в Республике Беларусь, необходимо учитывать условия, в которых оказывается субъект деятельности, желания, влечения, интересы и убеждения, которые выражают потребности, связанные с личностью субъекта деятельности. На сегодняшний день существуют различные оздоровительные системы. По мнению А. Г. Фурманова и М. Б. Юспа, оздоровительные системы — научно обоснованный набор физических упражнений и природно-гигиенических факторов, различных по своей функциональной, физиологической и психической направленности, роду двигательной активности, предметным формам применения, воздействию на организм в соответствии с его анатомо-физиологическим строением, по условию осуществления. Сюда включаются системы К. Купера, П. К. Иванова, Н. М. Амосова, Е. А. Пироговой и Л. Я. Иващенко, К. В. Динеико, А. Н. Стрельниковой, «Тремминг-130», восточные системы оздоровления. Спецификой методики их применения являются: направленное формирование основного физического качества человека — общей и специальной выносливости; воздействие на определенные

функциональные системы организма, активизация его резервных возможностей; различные энергозатраты для оптимизации двигательного режима человека; работа в аэробном и анаэробном режимах; сочетание двигательных, закаливающих и идеально-образных действий [2, с. 246].

Базой исследования являлся факультет педагогики и психологии учреждения образования «Барановичский государственный университет». Исследование проводилось в целях определения эффективности выбранных студентами средств физической культуры, которые для них интересны и были бы использованы с удовольствием на занятиях физической культурой.

Основная часть. В целях определения приоритетов студентов было проведено анкетирование, в котором принял участие 191 респондент (студенты I—IV курсов). Из предложенных методик предпочтения студентов распределились следующим образом: восточные танцы — 9,00%; йога — 4,89%; у-шу — 3,88%; тай-цзи-чжуань — 3,18%; калланетик — 2,34%; цигун — 2,26%; система К. Купера — 49,93%, фитнес — 7,97%, бодибилдинг — 3,78%, пилатес — 3,37%, шейпинг — 9,4%.

На завершающем этапе исследования был проведён эксперимент, в котором участвовали 52 студента основной медицинской группы III курса факультета педагогики и психологии учреждения образования «Барановичский государственный университет». Контрольная группа продолжала обучение по учебной программе «Физическая культура» с использованием традиционных средств (общая физическая подготовка, элементы игровых видов спорта, гимнастики и др.). Экспериментальная группа в течение 2012/13 учебного года занималась по модели, разработанной с учётом предпочтений студенческой молодёжи и включающей элементы танцевальной аэробики хип-хоп, йоги, дыхательной гимнастики, калланетика и шейпинга.

Целью эксперимента являлось определение эффективности использования разработанной модели в учреждениях высшего образования. В сентябре 2012 года в двух группах было проведено контрольное тестирование уровня физической подготовленности по пяти тестовым заданиям. Повторное итоговое тестирование проводилось в мае 2013 года.

Заключение. По результатам анализа данных (рисунки 1 и 2), полученных в ходе эксперимента, были сделаны следующие выводы:

1. В контрольной группе уровень общей физической подготовленности (далее — УОФП) «выше среднего» возрос на 3,8%, УОФП «средний» и «ниже среднего» уменьшился на 3,8% и 3,9% соответственно, на 3,9% возросло количество студентов, имеющих «низкий» УОФП.

2. В экспериментальной группе УОФП «выше среднего» увеличился на 7,7%, УОФП «средний» увеличился на 15,4%, результаты УОФП «ниже среднего» и «низкий» уменьшились на 7,7% и 15,4% соответственно.

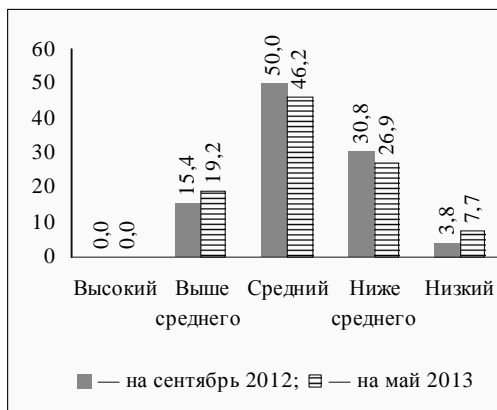


Рисунок 1 — Анализ физической подготовленности студентов контрольной группы, %

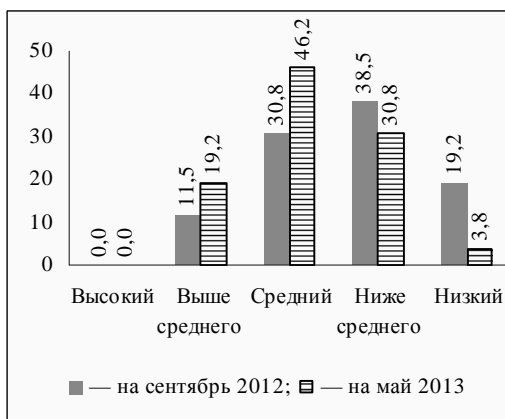


Рисунок 2 — Анализ физической подготовленности студентов экспериментальной группы, %

3. В экспериментальной группе показатели уровня физической подготовленности возросли по сравнению с контрольной группой.

4. Разработанная модель, включающая элементы современных оздоровительных методик, может быть рекомендована для внедрения в содержание учебных занятий студенческой молодежи по дисциплине «Физическая культура».

Таким образом, исследование подтвердило, что одним из условий развития физической культуры в учреждениях образования является учёт

интересов, потребностей, желаний, возможностей студентов. Педагог выбирает оптимальный подход, что поможет обогатить образовательную практику идеями системности, целостности, а также, безусловно, поможет достичь гарантированных результатов в деле развития, обучения и воспитания студенческой молодёжи. Именно тогда можно повысить уровень физической подготовленности студентов в соответствии с требованиями профессиональной подготовки.

Список цитируемых источников

1. Гегель, Г. Антология мировой философии : в 4 т. / Г. Гегель. — М. : Мысль, 1970. — Т. 3. — 381 с.
2. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. для вузов специальности «Оздоровительная физическая культура» / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. — Минск : Тесей, 2003. — 527 с.

Материал поступил в редакцию 11.04.2013 г.

УДК 372.3/4

Т. И. Бусик, О. С. Мишкель

Учреждение образования «Барановичский государственный университет»,
Барановичи

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Введение. Физическое воспитание представляет собой социально-педагогический процесс, направленный в конечном итоге на достижение физического совершенства, он объединяет такие основополагающие компоненты, как оздоровительный, при реализации которого оптимизируются формы и функции организма человека, развивающий — повышается уровень физических (двигательных) способностей и качеств, образовательный — расширяется и совершенствуется объём знаний, двигательных навыков и умений.

Эффективность физического воспитания школьников определяется в значительной мере приоритетными подходами к оптимизации составляющих компонентов. Соотношение оздоровительного и развивающего компонентов в учебном процессе в первую очередь должно определяться