

**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

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

### 2 СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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

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

### **3 МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ**

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

### **4 АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

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

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

**Ж. В. Рзаева, Е. Ф. Нестер, Я. В. Березнёва**

Учреждение образования «Барановичский государственный университет»,  
Барановичи

## **ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЭМПАТИИ У БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

***Введение.*** Подготовка будущих специалистов системы образования с развитой эмпатией в условиях гуманизации образования является в настоящее время одной из актуальных задач, предметом научных споров и размышлений зарубежных и отечественных учёных. Значение эмпатии в профессиональной деятельности педагога неоднократно подчёркивали Г. С. Абрамова, А. Ф. Бондаренко, Т. П. Гаврилова, П. Я. Гозман, И. В. Дубровина, В. А. Лабунская, С. Д. Максименко и др. Это связано с тем, что работа педагога не будет эффективной без сформированности умения понимать внутренний мир другого человека и откликаться на его глубинные переживания, без способности проникнуться его трудностями и личностными проблемами. Актуальность дискуссий по данному вопросу заключается ещё и в том, что на современном этапе в обществе происходят различные преобразования, которые требуют нового типа взаимоотношений (в том числе и профессиональных) между людьми, построенных на гуманистической основе, где выдвигается подход к Человеку как к индивидуальности. Именно в студенческом возрасте, по мнению И. А. Зимней, происходит целенаправленное, систематическое овладение знаниями и профессиональными умениями. Этот возраст характеризуется профессиональной направленностью, сформированностью устойчивого отношения к будущей профессии, включает знание требований, предъявляемых к профессии, и условий профессиональной деятельности. В этот возрастной период у молодых людей происходит интенсивное формирование общей эмоциональной направленности, основ эмоциональной культуры. Эмоциональная культура — уровень развития эмоций, который предполагает эмоциональную отзывчивость и ответственность за свои переживания перед собой и окружающими. По мнению П. М. Якобсона, одной из основных черт эмоциональной культуры является способность к сопереживанию, т. е. эмпатии, чувствам других людей, а также умение «входить» в мир переживаний героев произведений и искусства и т. д. [1, с. 311—346].

**Материалы и методы исследования.** На основании вышеизложенного мы предположили, что обучение в учреждении высшего образования способствует формированию и развитию эмпатии как профессионально значимого качества будущего преподавателя физической культуры. Для проверки выдвинутого нами предположения мы измерили уровень эмпатии при помощи методики «Опросник общих эмпатийных тенденций». Авторы данной методики — А. Меграбян и Н. Эпштейн — определяют эмоциональную эмпатию как сопереживание человека другому лицу, а сопереживание — это переживание тех же эмоциональных состояний, которые испытывает другой человек, на основе идентификации с ним [2, с. 28—31]. В исследовании принимали участие студенты II—V курсов факультета педагогики и психологии учреждения образования «Барановичский государственный университет» специальности «Начальное образование. Физическая культура» и «Практическая психология. Технология (обслуживающий труд)».

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате проведённого исследования мы выяснили, что в основном в студенческом возрасте у будущих педагогов преобладает средний уровень эмоциональной эмпатии (рисунок 1). Этих испытуемых нельзя отнести к числу особо чувствительных. В межличностных отношениях такие студенты склонны скорее судить о других людях по их поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Им не чужды эмоциональные проявления, но в большинстве своём они находятся под самоконтролем. В общении внимательны, стараются понять больше, чем сказано словами, но при излишнем влиянии чувств собеседника теряют терпение. Предпочитают деликатно не высказывать свою точку зрения, не будучи уверенным, что она будет принята. При чтении художественных произведений или просмотре фильмов чаще следят за действием, чем за переживаниями героев. У них могут возникнуть трудности в прогнозе развития отношений между людьми, поэтому случается, что поступки окружающих оказываются для студентов неожиданными. Им не свойственна раскованность чувств, и это часто мешает полноценному восприятию людей [3, с. 23—24].

Следует отметить что у будущих педагогов-психологов и преподавателей технологии уровень эмоциональной эмпатии выше, чем у будущих преподавателей начальной школы и физической культуры (рисунок 2). Данный факт можно объяснить следующим образом: у студентов, обучающихся на факультете педагогики и психологии, разные учебные планы с учётом специфики получаемой специальности. Например, будущие педагоги-психологи проходят психолого-педагогическую практику в разных типах учебных заведений (школы, лицеи, гимназии, приюты, интернаты, специализированные учебные заведения и т. д.) в качестве психолога.

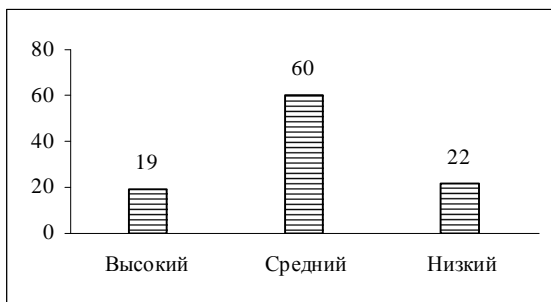


Рисунок 1 — Уровень эмоциональной эмпатии по всей выборке испытуемых, %

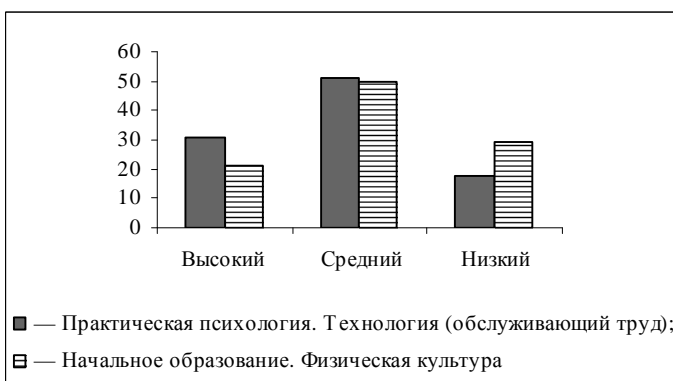


Рисунок 2 — Уровень эмоциональной эмпатии у студентов разных специальностей, %

Поскольку в нашем исследовании принимали участие девушки и юноши, которые получают профессию педагога, мы выделили гендерные особенности эмоциональной эмпатии. Гендер (англ. gender, от лат. genus род) — поведение человека в обществе и то, как он воспринимается в нём, что и определяет гендер как социальный пол. Это полороловое поведение, которое определяет отношение с другими людьми: друзьями, коллегами по работе, одноклассниками/сокурсниками по месту учёбы, родителями, случайными прохожими и т. д. [4]. Сделав сравнительный анализ полученных результатов с учётом гендерных различий, мы выяснили, что у девушек уровень эмпатии выше, чем у юношей (рисунок 3). Данный факт можно объяснить тем, что, по результатам многих

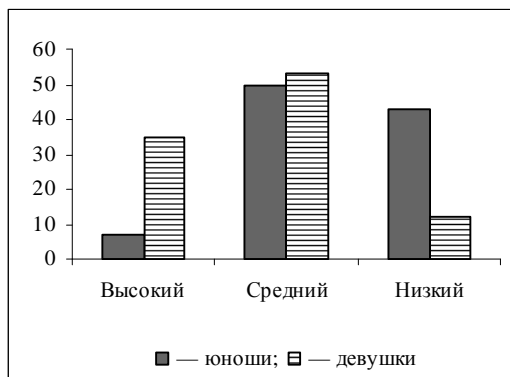


Рисунок 3 — Гендерные особенности эмоциональной эмпатии у будущих педагогов, %

исследований (Г. Гейманс, А. Фейнгольд, С. Кросс, Л. Мэдсон, Т. Бендас), мужчины не стремятся показывать свои эмоции, женщины же, наоборот, не стесняются демонстрировать свои эмоциональные реакции; женщины положительно переживают более ярко, чем мужчины; мужчины подвергаются более жёсткой, чем женщины, регламентации со стороны общества по поводу демонстрации эмоциональных переживаний; женщины превосходят мужчин в области невербальной экспрессии и т. д. [4].

**Заключение.** Таким образом, выдвинутое нами предположение о том, что обучение в учреждении высшего образования способствует формированию и развитию эмпатии как профессионально значимого качества будущего педагога подтвердилось только частично, поскольку высокий уровень эмпатии наблюдается только у девушек, а результаты исследования показывают различия в проявлении эмпатии у студентов разных специальностей. Для того, чтобы сделать окончательный вывод, необходимо провести повторное исследование, увеличив выборку испытуемых и включив в исследование студентов других педагогических специальностей («Дошкольное образование. Психология», «Дошкольное образование. Иностранный язык», «Начальное образование. Белорусский язык», «Технология. Социальная педагогика» и др.). Преподавателям можно рекомендовать больше внимания уделять заданиям, направленным на развитие эмпатии у студентов педагогических специальностей (особенно у юношей — будущих учителей физической культуры), так как на современном этапе

перед высшей школой стоит задача обеспечить наиболее полное развитие профессиональных и личностных качеств, способностей и интеллектуально-творческого потенциала личности будущих специалистов с учётом профиля учреждения высшего образования [5].

### Список цитируемых источников

1. *Рзаева, Ж. В.* Особенности проявления эмпатии у студентов педагогических и психологических специальностей / Ж. В. Рзаева // Науч. тр. Респ. ин-та высш. шк. Исторические и психолого-педагогические науки : сб. науч. ст. : в 2 ч. / под. ред. В. Ф. Беркова. — Минск : РИВШ, 2010. — Ч. 2. — Вып. 9 (14). — С. 311—316.
2. *Пономарёва, М. А.* Эмпатия: теория, диагностика, развитие : моногр. / М. А. Пономарёва. — Минск : Бестпринт, 2006. — 76 с.
3. *Клещёва, Е. А.* Организация работы куратора группы со студентами / Е. А. Клещёва, Ж. В. Рзаева. — Барановичи : РИО БарГУ, 2010. — 126 с.
4. *Бендас, Т. В.* Гендерная психология / Т. В. Бендас. — СПб. : Питер, 2005. — 431 с.
5. *Дьяченко, М. И.* Психология высшей школы : учеб. пособие / М. И. Дьяченко, Л. Я. Кандыбович. — Минск : Тесей, 1993. — 352 с.

Материал поступил в редакцию 30.04.2013 г.

УДК 796.0

**С. А. Яковлева, Л. С. Макарова**

Учреждение образование «Полесский государственный университет», Пинск

## ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА С ПРИМЕНЕНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОКОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

**Введение.** В период вступления человечества в новую для него информационную эпоху, которая характеризуется стремительно возрастающей ролью инфокоммуникационной фазы, профессиональная компетентность выступает в качестве основополагающего системообразующего фактора, активно влияющего на развитие всех сфер жизнедеятельности [1, с. 22].

По мере усложнения социально-экономической деятельности стремительно возрастает объём знаний, при этом необходимо получить информацию для анализа и принятия решения в минимально короткий