

Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ
И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Сборник научных статей

Брест
БрГУ имени А. С. Пушкина
2020

УДК 796.01
ББК 75.1
А 43

Редакционная коллегия:

кандидат педагогических наук, доцент **К. И. Белый**
кандидат педагогических наук, доцент **И. Ю. Михута**
старший преподаватель **С. К. Якубович**

Рецензенты:

доцент кафедры физического воспитания и спорта
УО «Брестский государственный технический университет»,
кандидат педагогических наук, доцент **Н. В. Орлова**

заведующий кафедрой легкой атлетики, плавания и лыжного спорта
УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»,
кандидат педагогических наук, доцент **А. В. Шаров**

А 43 **Актуальные** проблемы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки : сб. науч. ст. / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина ; редкол.: К. И. Белый, И. Ю. Михута, С. К. Якубович. – Брест : БрГУ, 2020. – 165 с.
ISBN 978-985-22-0142-1.

Статьи сборника посвящены теоретико-методическим и практическим проблемам современной системы физического воспитания и спорта, современных информационных технологий в физическом воспитании и спорте, инновационных здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании школьников и учащейся молодежи, олимпийского образования школьников и учащейся молодежи, медико-биологическим проблемам физической культуры и спорта.

Издание предназначено для специалистов в области физической культуры и спорта, научных работников, аспирантов, магистрантов и студентов.

УДК 796.01
ББК 75.1

ISBN 978-985-22-0142-1

© УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», 2020

(25 человек) – купание в бассейне, 19,05 % (20 человек) – купание в море, 26,67 % (28 человек) выбрали ответ «нет такой практики».

На вопрос «Считаете ли вы себя здоровым и закаленным?» ответили «да» 47,62 % (50 человек), «нет» – 18,09 % (19 человек), «затрудняюсь ответить» – 34,29 % (36 человек).

Выводы. Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что большинство студентов первого и второго курсов экономического факультета Брестского государственного технического университета положительно относятся к закаливанию и видят реальную пользу в регулярном использовании закаливающих процедур. В то же время опрос респондентов показал, что закаливание еще не стало жизненно необходимой потребностью студентов, что требует дальнейшей разработки и исследования, в которых решались бы вопросы использования средств закаливания в рамках учебного занятия по физической культуре и изучалось бы влияние средств закаливания на организм студентов в рамках текущего контроля.

Список использованной литературы

1. Мойсейчик, Э. А. Физическая культура в системе профилактики простудных заболеваний / Э. А. Мойсейчик // Белорус. бюл. здоровья / УО «Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина». – Брест, 2004. – Вып. 1. – С. 20–22.
2. Лаптев, А. П. Гигиена массового спорта / А. П. Лаптев. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – С. 24–25.

Михута И. Ю., Сун Пэн, Цю Гуанвэй

УО «Белорусский государственный университет физической культуры», г. Минск

СТРУКТУРА ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ ЧЕЛОВЕКА В АСПЕКТЕ ТРАДИЦИОННОЙ И ВОСТОЧНОЙ ФИЗИЧЕСКИХ КУЛЬТУР

Summary. The article presents the structure of the technique of human movements in the aspect of traditional and eastern physical culture. Physical culture and sport remain one of the important points of contact between Western and Eastern cultures, the most important factor in the regional development of countries, a means of rapprochement and mutual enrichment of national systems and forms of physical education.

Резюме. В статье представлена структура техники движений человека в аспекте традиционной и восточной физических культур. Физическая культура и спорт остаются одной из важных точек соприкосновения западных и восточных культур, важнейшим фактором регионального развития стран, средством сближения и взаимообогащения национальных систем и форм физического воспитания.

Актуальность. Физическая культура и спорт остаются одной из важных точек соприкосновения западных и восточных культур, важнейшим фактором регионального развития стран, средством сближения и взаимообогащения национальных систем и форм физического воспитания [1–3].

Интеграция культурных ценностей Запада и Востока просматривается в сфере единства восточных единоборств и оздоровительных систем во всей совокупности исторических, религиозно-философских, культурных и идеологических факторов.

Система физической культуры и спорта способствует развитию всесторонней личности, физическому совершенствованию и отражает определенную степень физиче-

ского развития индивида, его двигательных умений и навыков, которые позволяют ему наиболее полно реализовать свой психофизический потенциал [4].

Ведущим фактором в построении и управлении целостными движениями для представителей восточной системы является постоянная смена двигательной программы, когда одна программа не накладывается на окончание другой, а пластично (без пауз) переходит в другую, более сложную. Поэтому двигательные программы действий представляют собой накопленный двигательный опыт, основанный на механизме согласования движения с его смысловым содержанием [5].

В результате регулярного воздействия занятий восточными элементами физической культуры на сенсорные, когнитивные и моторные компоненты двигательного координационного потенциала человека расширяются функциональные возможности двигательного аппарата, формируются психомоторные функции, что указывает на совершенствование аппарата моторного программирования. Высокая степень подвижности нервных процессов создает физиологическую основу для обеспечения не только внешних форм двигательного действия, но и его внутренней структуры (с постоянным согласованием трех уровней – управление внутренними усилиями; вибрации энергии; внешние и внутренние действия осуществляются под контролем и управлением сознания). Достаточно высокая степень мобилизации нервной системы призвана обеспечить эффективность и надежность выполнения высокоточного пластичного и координированного двигательного акта.

При выполнении системного анализа движений (установлении состава системы движений) характеристики позволяют различать различные движения. При осуществлении системного синтеза (определении структуры системы движений) биомеханические характеристики дают возможность установить меру влияния одних движений на другие.

Проблема исследования, ее теоретическая и практическая значимость в современных условиях, а также ее недостаточная разработанность в традиционной теории и методике физического воспитания обусловили выбор темы, цели и задач исследования.

Цель работы – выявление структуры техники движений человека в аспекте традиционной и восточной физических культур.

Результаты и их обсуждение. Восточные оздоровительные системы (ВОС), как сложный комплекс духовной и физической культуры с многовековыми традициями оздоровления человека, могут иметь важное научно-практическое значение в отечественной системе непрерывного физкультурно-педагогического образования. Для этого необходимы целенаправленные усилия практиков и ученых в осуществлении концептуальных спортивно-педагогических обобщений с целью обогатить отечественную физическую культуру, пересмотреть содержание традиционного вузовского педагогического процесса в сторону развития его гуманизирующих и культуuroобразующих функций «Восток – Запад».

В восточных системах физической культуры в отличие от западных нет ни одного двигательного действия, которое бы не требовало от человека высокоточного выполнения координированного двигательного акта, позволяющего сознательно управлять согласованностью и соразмерностью движений. Уровень согласованности в управлении пластичностью движений определяется степенью развития двигательного координационного потенциала участвующих в выполнении двигательных действий со сложной структурой.

Ведущими факторами, определяющими степень проявления пластичности, служат выраженность двигательных способностей, уровень развития межмышечной

и внутримышечной координации, генетические признаки, типологические особенности нервной системы и эмоциональное состояние.

В отечественных и зарубежных исследованиях представлены различные подходы к определению пластичности движений с использованием современных методик, позволяющих регистрировать биоэлектрическую активность мышц при выполнении различных двигательных действий. Однако в существующих подходах не рассматривается механизм интегральной оценки уровня согласованности и соразмерности межмышечных единиц во внешних и внутренних формах движения со сложной двигательной структурой.

Основной принцип физических упражнений тайцзицюань основан на взаимопревращаемости противоположностей: за поднятием конечности следует опускание, за движением вперед тела – движение назад, после завершающего движения – начальное и т. д. Основное содержание занятий тайцзицюань составляет вереница плавно переходящих друг в друга поз, выполняемых без пауз и остановок, поэтому все движения четко predeterminedены и должны быть выполнены от начала до конца.

Выполняемые человеком в процессе спортивной или профессиональной деятельности движения не могут быть реализованы с помощью какой-либо одной мышечной группы. Решение сложной двигательной задачи требует, помимо вовлечения достаточно большого количества мышц, выбора моментов «включения» нужных двигательных единиц. Оптимальная пластичность движений возможна только тогда, когда работа отдельных мышц или мышечных групп (синергистов, агонистов и антагонистов) будет скоординирована и согласована в пространственно-временных отношениях. Центральная нервная система человека использует для этого сложные механизмы, включающие регуляцию числа активных двигательных единиц мышцы, выбор режима их работы, определение временной связи активности двигательных единиц.

Разработанный алгоритм сопряженного воздействия средств разной двигательной координационной направленности в предлагаемой системе занятий ушу тайцзицюань «равномерность + сопряженность + вариативность + пластичность» позволяет человеку в генезисе своего развития существенно раскрыть и расширить индивидуальные резервные возможности психофизического потенциала и тем самым существенно повысить эффективность процесса физической подготовки.

Выводы. Проведено изучение особенностей пластичности движений человека в контексте традиционной и восточной физических культур на основе закономерностей изменений биоэлектрической активности мышц, обеспечивающих рациональное биомеханическое изменение отдельных частей тела человека. Разработанный подход может стать перспективным в профессиональном и спортивном отборе, который позволит оценивать и прогнозировать уровень двигательной координационной способности человека на основе оценки межмышечной координации, наиболее готовых и пригодных к эффективному решению задач в спортивной деятельности.

Проблема «Восток – Запад» в ее преломлении в системе физического воспитания, не исключая традиционных предпочтений, включает себя разумное заимствование наиболее ценного. В конкретном выражении исторически оправдавшие себя средства – упражнения, их комплексы – связаны с осмыслением их сути в свете современных представлений о социальной и психофизиологической природе человека. Выявление отличительных особенностей традиционной и восточной физических культур позволят обеспечить эффективное управление процессом физического воспитания человека с позиций структурной и вариативной организации двигательной деятельности.

Внедрение восточной методики физической культуры позволит изменить структуру психофизической подготовленности и пластичности движений человека, повысит эффективность и качество процесса физического воспитания, сделает его более содержательным, интересным и современным.

Список использованной литературы

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–7.
2. Назаренко, Л. Д. Пластичность как двигательльно-координационное качество / Л. Д. Назаренко // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 8. – С. 45–53.
3. Сун Пэн. Психоментальность в системе диалога культур: компаративный анализ результативности совершенствования психомоторных способностей и локомоций при освоении физкультурно-оздоровительных систем Востока и Запада / Сун Пэн, И. Ю. Михута // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 12. – С. 87–94.
4. Туревский, И. М. Структура психофизической подготовленности человека : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / И. М. Туревский. – М. : ТГПУ, 1998. – 353 л.
5. Чиа, Мантек. Внутренняя структура тайцзи: тайцзи-цигун I : пер. с англ. / Мантек Чиа, Хуан Ли. – М. : София, 2005. – 320 с.

В. В. Небесная, Н. А. Гридина

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики», г. Донецк, ДНР

ИЗУЧЕНИЕ ОЛИМПИЙСКОЙ ОБРАЗОВАННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ДОНЕЦКОГО РЕГИОНА

Summary. The questions of Olympic education, participation of students in physical culture and sports activities, motivation of students to classes and their level of interrelation are considered.

Резюме. Рассмотрены вопросы олимпийской образованности, участия обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности, мотивации студенческой молодежи к занятиям и их уровень взаимосвязи.

Актуальность. Разносторонность студенческой жизни, ориентация на потребности и способности обучающихся в настоящее время стали одним из важнейших приоритетов образовательной системы, которые привели в движение культуuroобразующие функции. Олимпийское образование в начале текущего столетия приобрело всемирный характер и заняло реальное место в международном олимпийском движении, постепенно сформировав особую образовательную сферу [1]. Реализация культуuroобразующих функций включает в себя эстетическое, поведенческое, патриотическое, историческое и другое образование, где знания о физической культуре и спорте являются основополагающими, так как позволяют оценивать свое физическое развитие, физическую подготовленность и, конечно, здоровье.

Реализация таких функций предполагает в первую очередь самоопределение личности обучающихся в знаниях о физической культуре и спорте, олимпийском