

**УО «Брестский государственный университет
имени А.С. Пушкина»**

**Факультет физического воспитания
Кафедра физической культуры**



ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ

**VI региональной студенческой
научно–практической конференции**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
В ЖИЗНИ СТУДЕНТА»**

13 ноября 2019 года

Брест, 2019

УДК 796:378+373
ББК 75.1
Ф 48

Рекомендовано редакционно–издательским советом
учреждения образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Редакционная коллегия:

Лукашевич С.С., преподаватель
В.И. Домбровский, канд.пед.наук, доцент
Гурина Е.И., старший преподаватель
Сидоревич П.Ф., преподаватель

Эксперт–рецензент

Н.В. Орлова, канд.пед.наук, доцент

Ф 48 Физическая культура в жизни студента : тезисы докладов VII регион. студ. научн.-практ. конф., Брест, 13 ноября 2019 г. [Электронный ресурс] / ред. кол. Лукашевич С.С. [и др.]. – Брест : БрГУ имени А.С. Пушкина, 2019. – 364 с. – Режим доступа: [http// www.brsu.by](http://www.brsu.by)

В сборнике конференции «Физическая культура в жизни студента» включены тезисы докладов, подготовленных и представленных студентами вузов Брестской области по организационно-методическим основам физической культуры и спорта. Основная тематика отражает научно-исследовательскую тему кафедры физической культуры БрГУ имени А.С. Пушкина.

Материалы могут быть использованы в работе преподавателями, аспирантами, магистрантами, студентами.

УДК 796:378+373
ББК 75.1

Заключение. Предложенный алгоритм по определению степени готовности и подготовленности человека к спортивной деятельности следует рассматривать в качестве современной основы для решения задач этапного комплексного контроля спортсменов сборных и национальных команд Республики Беларусь по прыжкам в воду. Построение матрицы индивидуального профиля спортсмена и разработанный алгоритм позволяет на научной основе оценивать и прогнозировать состояние интегральной готовности и подготовленности спортсменов к эффективной спортивной деятельности и выступлению на соревнованиях.

Литература

1. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

2. Новиков, А. А. Научно-методическая концепция управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов / А. А. Новиков, О. С. Морозов, В. С. Чебураев, А. О. Новиков // Вестник спортивной науки. – М., 2013. – № 5. – С. 36-39.

3. Передельский, А. А. Современная наука о спорте: проблемы и перспективы развития / А. А. Передельский // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 5. – С. 5-6.

ВЛИЯНИЕ ВОСТОЧНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ КИТАЙСКИХ СИСТЕМ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Цзяо Чжибо – магистрант, (УО «БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **И. Ю. Михута**, канд. пед. наук, доцент

Введение. В восточных системах оздоровительной физической культуры, в отличие от западных, нет ни одного двигательного действия, которые бы не требовали от человека высокоточного выполнения координированного двигательного акта, позволяющего сознательно управлять согласованностью и соразмерностью движений. Именно координированного и целостного, поскольку все произвольные и непроизвольные движения человека, совершающиеся в пространстве и во времени при определенном напряжении скелетных мышц в двигательном действии всегда выступают интегрально, а потому подразделение движения на пространственную, временную и силовую компоненты является условным [1].

Уровень согласованности в управлении движениями процессуальной и финальной точности определяется степенью развития психомоторных способностей, участвующих в выполнении сложных координационных двигательных действий. Неудивительно, что к сфере психомоторики человека К.К. Платонов относит все: от многообразных видов сенсомоторных реакций человека до сложнокоординированных и многопараметрических движений, в структуре которых в единстве представлены их пространственные, временные и силовые компоненты [2, 3].

И все же, несмотря на важность и актуальность проблемы исследования, особенности развития психомоторных способностей у студентов в восточной и западной физической культуры, пока еще недостаточно изучены.

Содержание. В ходе исследования были использованы следующие методы: анализ и обобщение литературных источников; тестирование психомоторных способностей испытуемых с помощью комплексной компьютерной психодиагностической программы «Effecton Studio 2007», разработанной И.А. Тугим. Исследования проводились на базе БГУФКа и БрГУ им. А.С. Пушкина, в котором принимали участие представители Тайцзи-цюань (n=10) и студенты, занимающиеся западной традиционной физической культуры (учащейся молодежи 20–22 лет) (n=10).

Анализ уровня развития *психомоторных способностей* между представителями, занимающимися восточной и западной системой физической культуры, позволил нам установить, что: у представителей (восточной системы) были выявлены 6 статистически достоверных различий (при $t=2,13-2,65$, $P<0,05$), характеризующих уровень развития психомоторных способностей в сравнении с контингентами (западной системы), а именно между сенсомоторными реакциями, психическими познавательными процессами и точностью восприятия времени. Данное обстоятельство, обусловлено активирующим воздействием восточной оздоровительной системы своей программой двигательных действий на центральную нервную систему (ЦНС). Как видим, целенаправленное совершенствование внешней и внутренней сущности сложнокоординационных движений приводит к статистически значимому улучшению почти всех показателей психомоторики ($P < 0,05$) за исключением: количеством опережающих и запаздывающих реакций, показателями динамической работоспособности и лабильностью двигательного аппарата и объемом внимания. Выявленные недостоверные различия, в большей степени обусловлены врожденными индивидуальными особенностями нервной системы, которые трудно поддаются изменению. Но в целом, необходимо отметить, что у представителей восточной системы на фоне более высокого уровня подготовленности, нервная система характеризуется более выраженной функциональной активностью, высокой лабильностью, уравновешенностью нервных процессов.

Заключение. Обобщая выше сравнительный анализ, следует отметить, что представители восточной системы физической культуры превосходят

представителей западной системы, в уровне развития психомоторной сферы. Данный факт, подтверждается высоким уровнем возбуждения ЦНС, скоростью распространения возбуждения по нервным цепям, а также антиципацией времени изменения пространственного положения стимула и соотносить с ним сенсорные процессы регуляции сложнокоординированного движения. Достаточно высокая степень мобилизации нервной системы призвана обеспечить эффективность и надежность выполнения высокоточного координированного двигательного акта.

Литература

1. 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: Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2013. № 12 – С 87-94.

2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген – М. : Физкультура и спорт. 1997. – 216 с.

3. Бойченко, С.Д. Классическая теория физической культуры: Введение. Методология. Следствия / С.Д. Бойченко, И.В. Бельский. – Минск: Лазурек, 2002. – 312 с.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ КИТАЙСКОЙ ТРАДИЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ УШУ ТАЙЦЗИ-ЦИУАНЬ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Цю Гуанвэй, магистрант, (УО «Белорусский государственный университет физической культуры», г. Минск)

Научный руководитель – **Михута И.Ю.**, канд.пед.наук, доцент

Введение. Современное «спортивное у-шу» в Китае подразделяется на следующие разделы: выполнение комплексов формальных упражнений (тао), обусловленный спарринг, без оружия; бой без оружия против нескольких противников; упражнения с оружием (тао) и схватки с оружием и без оружия против вооруженных противников; лечебно-оздоровительная гимнастика с подключением дыхательных упражнений и точечного массажа. Тем не менее внутри у-шу (бу-дзюцу) прочно утвердилось понятие «рукопашного боя», борьбы против вооруженных или невооруженных противников голыми руками или при помощи подручных средств (в том числе, холодного оружия). Существуют также и другие направления в у-шу: чан-цюань и тайцзи-цюань [1-3].