



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ
АСПЕКТЫ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ,
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА
ШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

Материалы республиканской
научно-методической конференции

29–30 октября 2010 года, г. Брест



Брест
«Альтернатива»
2010

УДК 37.015.31:796/799(082)

ББК 74.200.55я43

Т33

Редколлегия:

кандидат педагогических наук, доцент А.А. Зданевич (главный редактор);
кандидат педагогических наук, доцент К.И. Белый;
кандидат педагогических наук, доцент А.С. Голенко

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент В.Н. Кудрицкий;
кандидат педагогических наук, доцент В.И. Стадник

Репозиторий БРГУ им. А.С. Пушкина

Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры, спорта школьников и учащейся молодежи : материалы респ. науч.-метод. конф. (Брест, 29–30 окт. 2010 г.) / М-во образования Респ. Беларусь [и др.] ; редкол.: А.А. Зданевич [и др.]. – Брест : Альтернатива, 2010. – 222 с.

ISBN 978-985-521-205-9.

Представленные материалы отражают наиболее значимые результаты научных исследований различных аспектов теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки и олимпийского образования.

Материалы конференции предназначены научным работникам, преподавателям, аспирантам, магистрантам, студентам.

УДК 37.015.31:796/799(082)

ББК 74.200.55я43

ISBN 978-985-521-205-9

© УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», 2010

© Оформление. ЧПТУП «Издательство «Альтернатива»», 2010

2. Виноградов, П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни : пособие / П.А. Виноградов. – М. : Советский спорт, 1996. – 146 с.
3. Рипа, М.Д. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной группе / М.Д. Рипа, В.К. Велитченко, С.С. Волков ; под ред. М.Д. Рипы. – М. : Просвещение, 1988. – 175с.
4. Физиология человека / под ред. В.В. Васильевой. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 319 с.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд. – М. : Советский спорт, 2001. – 480 с.

Summary. A method for improving the effectiveness of training in special groups, based on the use of traditional physical exercise (yoga and aerobics)

УДК 796.4

В.Р.БЕЙЛИН, В.Г.БЕСПУТЧИК

Республика Беларусь, Брест, УО
«Брестский государственный
университет имени А.С.Пушкина»

ВОСПРИЯТИЕ ГЕОМЕТРИЧЕСКИХ ФОРМ ПРИ РЕШЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ

Резюме. Статья посвящена влиянию геометрических форм движений на духовное и физическое совершенствование личности, а так же проблеме обучения восприятию пространственных характеристик при решении двигательных задач.

Каждый раз, организовывая и проводя занятия физической культуры, учитель (преподаватель) использует строевые и порядковые упражнения. Построения, перестроения, фигурные способы передвижений колоннами и шеренгами составляют важную часть строевых упражнений. Они являются средством формирования правильной осанки, организованного и согласованного исполнения коллективных и групповых действий, совершенствования ритмической системы организма.

Особо важным направлением фигурных передвижений и перестроений является духовное воспитание личности. Зрительно наблюдая или участвуя в выполнении геометрических форм движений, человек испытывает тонкие эмоциональные душевные переживания, связанные с восприятием окружающего мира.

Древние греки обладали геометрическим видением универсального порядка. Они воспринимали Вселенную, как огромное пространство разнообразных взаимосвязанных геометрических элементов. [1]

Духовное восприятие геометрических форм – это особое состояние души, которое становится основой для проявления эвритмических движений. [5]

Рисуя геометрические фигуры, мы обнаружим, что для того, чтобы нарисовать прямую линию или круг с большой точностью, нам необходимо сконцентрировать своё геометрическое воображение и связать его с волевым импульсом движения руки. Эвритмист, постоянно упражняясь, должен прикладывать максимум усилий, чтобы научиться настраивать свои чувства, воображение и внимание для образцового воспроизведения геометрических форм движений.

На физическом и психическом уровнях геометрия человеческого тела рассматривается как один из мощных инструментов духовной трансформации.[3] Эмоциональные переживания связаны, в некоторой степени с геометрическими символами.[1] Касаясь психических особенностей личности, мы можем (ссылаясь на источники информации) констатировать, что человек каждый раз может изменяться полярным образом, противопоставляя в себе два начала бытия – «динисейское» (жизненно-органистическое) и «аполонийское» (созерцательно-упорядоченное). Сведения о том, как создаются аполонийские и дионисейские эвритмические образы мы находим у основателя эвритмии Р.Штайнера. «Все внутренние переживания, происходящие в данный момент, как говорится, посредством пассивного проявления чувств выражаем мы через жесты, производимые по направлению назад (обращённые к себе). Все активные действия проявляем мы через жесты направленные наоборот – вперёд (от себя). Продолжительные события (длинные переживания) объясняем мы жестами, направленными по горизонтальной прямой – слева направо (справа налево)». [2]

Двигаясь вперёд по прямой, эвритмист может воспринимать её по-разному: например, что эта прямая соединяет кратчайшим путём две точки, что это путь, устремлённый к определённой конечной цели; или путь, имеющий начало, но не имеющий конца, путь, ведущий в бесконечность. Сакральная геометрия определяет горизонтальную прямую, как ось, связанную жизненной силой. Это и союз жизни, пребывающий в людях; это и равновесие сил.

В преданиях народов мира символ вертикальной оси указывает на связь или единство с Абсолютом – с началом бытия. Это сила небес исходящая к человеку, зывающему к духовному. Каждый человек может почувствовать, что жизнь его балансирует между двумя могущественными полярными силами. С одной стороны – это сжимающая, уплотняющая сила земного притяжения, ведущая к конечному видимому – к материи; с другой стороны – изливающая сила света, указывающая на бесконечное и тем самым становящаяся выражением того, что не есть уже чувственно воспринимаемым. Все мы дети нашей планеты. И если человек стал человеком, то во многом потому, что сумел по-своему противостоять этой силе, распрямиться и встать на ноги. Изображая человека, доисторические художники начинали с вертикальной линии. Ось – это символ человека. [4]

Есть в воображаемой линии уходящей ввысь выпрямительная сила роста человека. Формируя правильную, или пытаюсь исправить неправильную осанку вертикального прямостояния, важно силой своего воображения воспринять вертикаль, как жизнедеятельную, формообразующую силу. Для этого нужно стать в основную стойку, принять правильную осанку (привычную, непринуждённую позу, удерживая без напряжения вертикально туловище и голову), распределить вес тела равномерно на обе ноги. При этом необходимо научиться воспринимать себя, как устойчивую вертикаль, уходящую ввысь, в бесконечность. Настроечный текст примерно такой: *«Я твёрдо, уверенно и прочно стою на земле. Под моими ногами твёрдая и прочная земля. Она даёт мне чувство уверенности и прочности».* (После систематической тренировки образуется связь между уверенностью и твёрдостью характера и уверенной симметричной позой правильной осанки – вертикального прямостояния) *«Меня окружает мир, в котором я являюсь его центром».* (Такое восприятие формирует устойчивое, уравновешенное прямостояние). *«Надо мной небо. Я ощущаю его высоту, простор, свободу и бесконечность, увлекающую меня ввысь».* (Чувство свободы и бесконечности над головой, сможет активизировать формообразующую силу, выпрямляющую тело). Так твердит эвритмия.

То, что в строении человека действуют геометрические, а в его движении метрические законы, осознаем мы тогда, когда выполняем упражнение с палкой. Упражнение направлено на восприятие пространства, как жизнедеятельной силы, которая корректирующим образом воздействует на исправление осанки. Представляя прямую палку является надёжным корректором осанки. При удержании её в горизонтальном и вертикальном положениях просматриваются малейшие неточности частей тела.

При выполнении упражнений с палкой необходимо строго придерживаться: тело должно быть напряжено, тело и руки симметричны, взгляд направлен вперёд, движения свободны, легки и грациозны. Счёт 1 – стать в основную стойку, равномерно распределить равномерно на обе ноги, палка горизонтально внизу. Счёт 2 – палку поднять вверх, удерживая её точно в горизонтальном положении (в этом положении воспринимая себя как вертикальную ось, устремлённую в безграничное пространство, одновременно опутить расширяющую силу притяжения земли, ограниченную горизонтальным пространством поднятых вверх рук). Счёт 3 – палку опустить строго вертикально с правой стороны тела, правую руку выпрямить вперёд, левую руку принаравливается к палке, не меняя хвата. (В этом положении необходимо настроиться на ощущения того, что тело с правой стороны ограничено пространством, отмеченным палкой). Счёт 4 – палку строго вертикально вперёд с левой стороны, левую руку поднять точно вперёд в строго горизонтальное положение. (Настроиться на ощущение ограниченного пространства с левой стороны тела). Затем поворот – на счёт 5, то же, что и на счёт 3; на счёт 6 то же, что на счёт 2; на счёт 7, то же, что на счёт 1 [5].

Таким образом, воспринимая себя идеально симметричным телом, находящимся в ограниченном пространстве (живым «прямоугольником»), на которое постоянно действует расширяющая и удлиняющая выпрямительная сила космического пространства, человек формирует, корректирует и исправляет осанку. Этим упражнением, по мнению автора книги «Эвритмия», можно излечить нарушения осанки, считающиеся органическими.

Символику геометрических фигур, среди прочих – представляют треугольник, квадрат, круг, спираль, пятиугольник, шестиугольник и др.

При обучении студентов факультета физического воспитания геометрическим формам передвижений и перестроений, наряду с традиционными формами и методами проведения, на занятиях по гимнастике нами проводилось эвритмирование.

Для создания эмоционального настроения в эвритмировании использовались стихотворные ритмы, которые произносились занимающимися во время геометрических форм движений.

В результате педагогических наблюдений и опроса занимающихся, можно сделать следующие выводы:

1. Обучение занимающихся восприятию пространственных характеристик посредством геометрических форм и их символов, способствует улучшению и исправлению осанки, развитию духовных качеств, повышению творческой активности на занятиях, эмоциональности, укреплению здоровья.

2. В учебном процессе подготовки студентов факультета физического воспитания, наряду с традиционными формами фигурных маршировок, должны найти своё место и нетрадиционные, в частности способы передвижений с элементами эвритмии.

3. Упражнения эвритмического характера должны иметь строгую дозировку (1–2 упражнения на одном занятии), так как эффективность их определяется, прежде всего, индивидуальными возможностями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Неаполитанский, С.М. Сакральная геометрия / С.М. Неаполитанский, С.А. Матвеев. – СПб. : Издательство института метафизики «Святослов», 2004.
2. Kiersch, D. Die Waldorf-pädagogik – Eine Einführung in die Pädagogik Rudolf Steiners. / D. Kiersch, – Stuttgart : Verlag Freies Geistesleben, 1997.
3. Pals, L. Was ist Eurythmie? / L. Pals. – Schweiz : Verlag am Goetheanum, Dornach, 1987.
4. Rist, G. Die Hiberniaschule. Von der Lehrwerkstatt zur Gesamtschule: eine Waldorfschule integriert. / G. Rist, P. Schneider. – Berlin : Verlag Volk und Wissen. 1990.
5. Sieglöcher, M. Eurythmie: eine Einführung / M. Sieglöcher. – Stuttgart : Verlag Freies Geistesleben, 1990.

Summary. The article deals with the influence of geometrical and physical improvement of the personality as well as the problem of teaching of perception of space characteristics when implying goals.

УДК 378. 037.1

К.И. БЕЛЫЙ, Ю.В. САК, В.А. ЗАРОВСКИЙ

Республика Беларусь, Гродно, УО
«Гродненский государственный
университет имени Янки Купалы»,
Республика Беларусь, Брест, УО
«Брестский государственный
университет имени А.С.Пушкина»

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГОВ

Резюме. Проведен анкетный опрос учителей начальных классов с целью получения информации об особенностях подготовки педагогов к преподаванию лыжной подготовки в период их обучения в среднем или высшем учебном заведении.

В анкетном опросе приняли участие 103 учителя различного возраста (средний возраст составил $38,7 \pm 1,0$ года), квалификации, уровня образования (74% с высшим и 26% со средним специальным) и педагогического стажа (19,1 года) школ г. Гродно и Гродненской области. Все респонденты были женского пола. Анкета включала 26 вопросов.

Анкетный показал, что из разделов программы по физической культуре (ФК) для начальной школы педагоги хорошо владеют методикой проведения подвижных игр (40%), несколько хуже – легкой атлетики (19%), гимнастики (19%), ЛП (12%), плавания (10%). Большинство опрошенных (78%) уверены в том, что ЛП – важный раздел в содержании учебной программы по ФК для начальных классов. Из них 78% – признают ЛП основным оздоравливающим и закалывающим фактором для детей младшего школьного возраста. 10% респондентов считает, что проводить уроки по ЛП не следует из-за отсутствия необходимой материальной базы, лыжного инвентаря и снаряжения. 12% учителей затрудняются ответить на вопрос о необходимости проведения таких уроков.