

Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»
Управление спорта и туризма
Брестского областного исполнительного комитета

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

Сборник научных статей



Брест
БрГУ имени А. С. Пушкина
2021

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**
Начальник управления спорта и туризма
Брестского областного исполнительного комитета **Н. Н. Глушеня**

Рецензенты:

доцент кафедры физического воспитания и спорта
УО «Брестский государственный технический университет»,
кандидат педагогических наук, доцент **Н. В. Орлова**
заведующий кафедрой физической культуры
УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», **Т. С. Демчук**

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 др.]. – Брест : БрГУ, 2021. – 179 с.
ISBN

В сборнике представлены статьи авторов, посвященные теоретико-методическим и практическим проблемам современной системы физического воспитания и спорта, современным информационным технологиям в физическом воспитании и спорте, инновационным здоровьесберегающим технологиям в физическом воспитании школьников и учащейся молодежи, олимпийского образования школьников и учащейся молодежи, медико-биологическим и психологическим проблемам физического воспитания 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

© УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»,
2021

укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование выносливости. Данные направления постоянно совершенствуются и дополняются новыми движениями и упражнениями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алтер, М. Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. – К. Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
2. Гордеев, Г. В. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг / Г. В. Гордеев– М. : Вече, 2001. – С. 61–80.

Э. А. Моисейчик, Г. Н. Зинкевич, С. Г. Ларюшина

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

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ВЛИЯНИЕ ЕЕ НА РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ

Summary. About the formation of a healthy way of life among students any university as a center of education influences students way of life. It forms positive attitude of the students to their health.

Резюме. Высшее учебное заведение как центр обучения и воспитания имеет огромные возможности воздействовать на образ жизни студенческой молодежи, формируя положительное отношение к здоровому образу жизни, ценностные установки на здоровье, поведенческие навыки здоровьесберегающей деятельности.

Актуальность. В период обучения в университете студенты часто сталкиваются с необходимостью поиска улучшения и организации условий труда, нахождения нестандартных решений. Участие в творческих конкурсах предполагает умение нестандартно мыслить, обнаруживать новые пути раскрытия авторской концепции. Для успешного осуществления подобных задач студенту необходимо развивать свой творческий потенциал, или креативность. Творческим потенциалом (креативностью) называют возможности, которые являются субъективными условиями благополучного инновационного ведения деятельности.

Цель работы – Проанализировать влияние физической активности на развитие творческого потенциала студентов.

Методы и организация исследования. Анализ литературных источников, анкетный опрос, интервьюирование.

Результаты и их обсуждение. Существует множество способов развития творческого потенциала. В последнее время учёные всё чаще говорят о том, что физическая культура и спорт могут являться мощным фактором формирования и развития креативности личности. Творческий потенциал – это система качеств личности, дающая возможность творить, находить новые решения, действовать необычно и нестандартно. Творческий потенциал включает в себя несколько структурных компонентов:

- мотивационный (заинтересованность и активное участие в творческой деятельности);
- интеллектуальный (оригинальность, гибкость, адаптивность и оперативность мышления, лёгкость ассоциативный);
- эмоциональный (эмоциональный настрой на творческую деятельность);
- волевой (способность к саморегуляции и самоконтролю);
- духовно-нравственный (способность различать и избирать истинные нравственные ценности);
- рефлексивный (способность отражать результаты своей деятельности, анализировать достижения и недостатки).

Учёные отмечают, что занятия спортом укрепляют веру в собственные силы, способствуют повышению самооценки. Люди, занимающиеся физической культурой, более активны и медленно утомляются в течении дня [2,3]. Данные факты подтверждают благотворное влияние физической культуры на мотивационный компонент творческого потенциала.

Физическая нагрузка способна направленно влиять на мозг человека, активировать отдельные его участки, улучшать память и внимание. Она также ускоряет развитие и разветвление дендритов – нейронных отростков. Рост дендритов обуславливает все мыслительные процессы. При помощи нейронных связей мозг реализует все необходимые функции. При физической нагрузке увеличивается интенсивность обмена веществ, что положительно влияет на синтез стволовых клеток. Стволовые клетки способствуют обновлению и омоложению не только тканей мозга, но и всего организма в целом. Так, физическая активность влияет на интеллектуальный компонент творческого потенциала.

Занятия спортом положительно влияют и на нервно-эмоциональную систему студента. Физические упражнения стимулируют физиологические процессы в организме посредством нервных и гуморальных механизмов. Деятельность мышц повышает тонус ЦНС, вызывает изменения функции внутренних органов, особенно системы кровообращения и дыхания по механизму моторно-висцеральных рефлексов. Под воздействием занятий спортом приходит в норму состояние главных нервных процессов [1]. Таким образом, физическая культура благотворно влияет на эмоциональный компонент креативности.

Занятия спортом также оказывают влияние на духовно-нравственный и рефлексивный компоненты творческого потенциала. Физкультура – часть общей культуры общества, которая направлена на укрепление и повышение уровня здоровья. Процесс воспитания всесторонне и гармонично развитой личности является проявлением социальной функции спорта. Физическая культура – это важное средство «воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство» [4].

Выводы. Таким образом, занятия спортом благотворно действует на основные компоненты творческого потенциала. Физическая культура способствует развитию креативности – очень важного качества, особенно для студентов «творческих» специальностей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бичев, В. Г. Влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студента. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-nagruzok-na-emotsionalnoe-sostoyanie-studenta/viewer>. - Дата доступа: 04.11.2020.
2. Зачем нужны спорт и физкультура? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ptu161.brest.by/zoh/fiz.php>. – Дата доступа: 03.11.2020.
3. Оболкина, А.Б. Спорт и духовное воспитание [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://yamal-obr.ru/articles/sport-i-duhovnoe-vosp-2>. – Дата доступа: 04.11.2020.
4. Творческий потенциал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://laws.studio/organizatsionnoe-povedenie-uch/tvorcheskiy-potentsial-57606.html>. – Дата доступа: 03.11.2020.

Н. Н. Мороз

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

АКТУАЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ

Summary. The use of information technologies in the modern education system determines the full and modern training of a specialist, including in the field of physical education, culture and sports. Informatization of physical education seems to be a natural consequence of informatization of society by the issue of the use of information technologies in educational programs of physical education, which have received insufficient attention so far. The article discusses the relevance of the use of information technology in the XXI century.

Резюме. Использование информационных технологий в современной системе образования определяет полноценную и современную подготовку специалиста, в том числе в сфере физического воспитания, культуры и спорта. Информатизация физкультурного образования представляется как закономерное следствие информатизации общества вопросом применения информационных технологий в образовательных программах физического воспитания, которым уделяется пока недостаточное внимание. В статье рассматривается актуальность использования информационных технологий в XXI в.

Актуальность. В начале XXI в. произошел переход развитых стран от индустриального к информационному обществу. Интернет стал неотъемлемой частью жизнедеятельности общества, в образование внедряются разнообразные электронные ресурсы, появляются новые интерактивные формы обучения, например, дистанционное обучение, что делает его более доступным [1].

Использование современных информационных технологий в физическом воспитании и спорте связано с необходимостью перехода от традиционных форм подготовки, направленных в первую очередь на накопление определенных знаний, умений и навыков, к использованию современных информационных и коммуникационных технологий, позволяющих значительно эффективнее осуществлять сбор, обработку и передачу