

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

П'ятий етап тестування включав оцінку функціонального стану. Для цього використовувалась проба Мартине – Кушелевського (20 присідань за 30 сек.). Проба Мартине – Кушелевського найбільш проста, зручна, доступна і інформативна.

На шостому етапі відбувався добір і обґрунтування засобів, характеру і інтенсивності навантаження. На підставі результатів усіх етапів тестування, з урахуванням мети і завдань, складалася індивідуальна фізкультурно-оздоровча програма занять.

Висновки. Проведення тестування, за запропонованою нами методикою дає можливість визначити фізичний розвиток, функціональний стан та стан здоров'я осіб, які займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю, що є підставою для складання індивідуальної програми фізкультурно-оздоровчих занять.

Список використаної літератури

1. Апанасенко, Г. Л. Заметки о здоровье / Г. Л. Апанасенко. – Николаев, 2001. – 63 с.
2. Дембо, А. Г. Врачебный контроль в спорте / А. Г. Дембо. – М. : Медицина, 1998. – 230 с.
3. Калиниченко, І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах : навч. посіб. / І. О. Калиниченко. – Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2013. – 272 с.
4. Кібальник, О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання / О. Я. Кібальник, О. А. Томенко. – Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 204 с.
5. Круцевич, Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта : в 2 т. / Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимп. лит., 2003. – Т. 1. – 422 с.
6. Романенко, В. А. Диагностика двигательных способностей : учеб. пособие / В. А. Романенко. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.

В. Г. Беспутчик

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

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ И ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Summary. Modern people experience a large amount of adverse effects of various types, which negatively affects their psychological, physical and overall health. The current complex socio-economic, environmental and psychological situation imposes new requirements on various sectors of public life, including the sphere of «Physical culture and sport». The study of socio-economic significance, the search for problems of physical culture and sport is the most relevant in this field of scientific and practical knowledge, which can have a General healing effect on the individual and society as a whole.

Резюме. Современный человек испытывает на себе большой объем неблагоприятных воздействий различного характера, что негативно сказывается на его психологическом, физическом и общем уровнях здоровья. Сложившаяся в настоящее время сложная социально-экономическая, экологическая и психологическая ситуация предъявляет новые требования к различным отраслям общественной жизни, в том числе и к сфере физической культуры и спорта. Изучение социально-экономического значения, поиск решения проблем физической культуры и спорта являются наиболее актуальными в данной области научно-практических знаний, способными оказать общее оздоравливающее воздействие на человека и общество в целом.

Актуальность. Современные условия жизни предъявляют особые требования к организму человека, характеризующиеся повышенной степенью экстремальности. Связано это с особенностями окружающей среды, предопределяющими неблагоприятную экологическую обстановку, а также с факторами социальной, экономической, психологической природы и т. п.

Беларусь, как и большинство стран Европы и мира, все больше сталкивается с проблемами, связанными с психологическим, физическим, духовным, морально-нравственным совершенствованием различных слоев населения, особенно детей и молодежи. Увеличивается число детей с ослабленным здоровьем, замедленным психическим и физическим развитием, с нарушениями речи и эмоционально-волевой сферы. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз. Только 14 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми. В последние годы наблюдается выраженный всплеск различного рода острых и хронических заболеваний. Одной из причин повышенной заболеваемости детей и молодежи является нарушение функций организма при ограниченной двигательной активности (гиподинамия). Современные дети и молодежь испытывают «двигательный дефицит». Это, в свою очередь, приводит к нарушению обменных процессов и избыточному отложению жира, 30–40 % детей и молодежи имеют избыточный вес. Физическая культура и спорт на современном этапе развития общества является наиболее актуальным многофункциональным фактором, способным оказать реальное позитивное воздействие на поддержание и совершенствование природы человека.

Цель работы – выявление социально-экономического значения и проблем физической культуры и спорта, поиск рациональных путей повышения общей резистентности организма современных жителей к неблагоприятным воздействиям различного характера и на этой основе повышение экономического потенциала общества.

Методы и организация исследования. В работе использовался литературный и интернет-обзор, анализ документов, статистический анализ динамики основных показателей физической культуры и спорта в регионе, обобщение опыта работы.

Результаты и их обсуждение. Сегодня не потеряло своей актуальности положение о необходимости широчайшего распространения различных видов физической культуры и спорта среди разнообразных слоев населения. Очевидно, что систематические занятия различными видами физических упражнений в самых разнообразных формах будут способствовать повышению общей резистентности организма современных жителей к неблагоприятным воздействиям различного характера.

Современное состояние физической культуры и спорта как отрасли может быть представлено посредством характеристики ряда основных показателей: в стране функционирует более 23 тыс. физкультурно-спортивных сооружений, из них 148 стадионов, 9 315 спортивных площадок, 4 594 спортивных зала, 36 крытых арен с искусственным льдом, 51 манеж, 315 плавательных бассейнов, 652 мини-бассейна. Каждый областной центр Беларуси имеет собственный Дворец спорта, крытую ледовую площадку. Все больше крупных объектов строится в регионах. Число работников сферы составляет 29 190 человек (в 2010 г. – 26 395 человек). Ежегодно в Беларуси для сторонников здорового образа жизни проводится порядка 22 тыс. спортивных мероприятий. Физической культурой и спортом занимаются 1,9 млн человек, или 20,2 % от общей численности населения республики (в 2010 г. – 16,6 %). В Республике Беларусь культивируется более 130 видов спорта. Особое внимание уделяется совершенствованию физического воспитания детей и учащейся молодежи. По всей стране для них организуются под-ростковые спортивные клубы [1].

Анализ динамики основных показателей физической культуры и спорта в масштабах страны свидетельствует о наличии в развитии отрасли ряда тенденций, приобретающих в последние годы позитивный характер: прогрессивное в отличие от предшествующего периода развитие сети физкультурно-спортивных сооружений, рост числа коллективов физической культуры, спортивных клубов, численности занимающихся физической культурой и спортом; систематический рост количества физкультурных кадров, физкультурно-оздоровительных центров предприятий и организаций и др.

Сфера физической культуры и спорта оказывает существенное влияние на отечественную экономику, общество в целом и предполагает получение социального, оздоровительного, воспитательного, научного и экономического эффекта [3]:

ВОЗДЕЙСТВИЕ ФКиС НА ЭКОНОМИКУ И ОБЩЕСТВО

Социальный эффект	Оздоровительный эффект	Воспитательный эффект	Научный эффект	Экономический эффект
<ul style="list-style-type: none"> – представление РБ в мире; – психологическая реабилитация; – объединение общества; – возможность существования различных видов общества; – организация досуга; – самовыражение; – сокращение преступности и наркомании; – гармоничное развитие личности. 	<ul style="list-style-type: none"> – восстановление здоровья; – реабилитация инвалидов; – реабилитация после операций и травм; – физическая рекреация; – сохранение здоровья; – ликвидация гиподинамии; – баланс умственной и физической активности; – рост продолжительности жизни; – повышение эффективности профилактических, медицинских мероприятий. 	<ul style="list-style-type: none"> – воспитание патриотизма; – распространение знаний о ФКиС; – воспитание характера; – пропаганда здорового образа жизни; – формирование рациональной структуры потребностей. 	<ul style="list-style-type: none"> – исследование новых форм физической активности; – разработка специальных программ физической подготовки к профессиям; – разработка рациональных режимов питания, отдыха, тренировки и др. 	<ul style="list-style-type: none"> – увеличение трудоспособного периода жизни человека; – снижение заболеваемости; – восстановление трудовых ресурсов; – повышение производительности труда; – снижение затрат на медицинские услуги; – улучшение психологического климата в коллективе; – создание дополнительных рабочих мест; – налоговые отчисления коммерческих предприятий; – инвестиционная активность.

Согласно результатам социологического опроса, проведенного Информационно-аналитическим центром при Администрации Президента Республики Беларусь, чаще всего занимаются физической культурой и спортом жители г. Минска и областных центров, мужчины и молодежь. Наименее вовлеченными в занятия физической культурой и спортом являются граждане пенсионного возраста и население, проживающее

в сельской местности и малых городах. Каждый второй житель Республики Беларусь независимо от социально-демографических характеристик считает, что государство должно создавать условия для занятий физической культурой и спортом. Физической культурой и спортом сегодня занимается меньшая часть взрослого населения страны. Большинство участников опроса положительно оценивают работу организаций по развитию физической культуры и спорта. Однако поддержку руководства в содействии занятиям физической культурой и спортом и создание соответствующих условий отмечает не более половины работающих граждан.

Не соответствует современным требованиям уровень материально-технической базы организаций физической культуры и спорта, учреждений образования в большинстве районных центров.

В последние годы наблюдается падение уровня физического воспитания среди школьников и учащейся молодежи. Происходит уменьшение необходимого недельного объема двигательной активности, времени занятий физической культурой и спортом, падение престижности здорового образа и активного стиля жизни, занятий физической культурой и спортом. Существенное снижение уровня физического развития, здоровья молодежи ставит под угрозу экономическую, интеллектуальную и социальную стабильность нашего общества в самой недалекой перспективе.

Ряд факторов сдерживает развитие детско-юношеского спорта и подготовку спортивного резерва национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта. В числе этих факторов низкая конкуренция на национальном уровне в отдельных видах спорта, отставание от ведущих спортивных держав в развитии и внедрении инновационных спортивных технологий, отсутствие соревновательной практики на республиканском уровне у детей младшего школьного возраста, отсутствие международной соревновательной практики у детей среднего и старшего школьного возраста.

Серьезной проблемой является отсутствие целенаправленной, долгосрочной подготовки специалистов в области физического воспитания и спорта. Сегодня назрела необходимость открытия в высших учебных заведениях новых конкурентоспособных специальностей по физическому воспитанию и спорту, полноценного материально-технического и финансового обеспечения учебного процесса. Решение данных вопросов является важным для решения проблем современного массового спорта и спорта высших достижений.

С учетом современных мировых тенденций в сфере физической культуры и спорта на основе комплексного анализа современного состояния данной сферы в Республике Беларусь принимаются государственные программы развития физической культуры и спорта на пятилетия, Программа развития студенческого спорта в Республике Беларусь на 2017–2020 гг. Реализация государственных программ позволит закрепить устойчивую и позитивную динамику в сферах оздоровления населения, развития физической культуры в учреждениях образования, детско-юношеского и студенческого спорта, физической подготовки военнослужащих, подготовки спортивного резерва национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта [1; 2].

Выводы. Как показали результаты исследования, в развитии отрасли наметился в последние годы ряд позитивных тенденций: развитие сети физкультурно-спортивных сооружений, рост числа коллективов физической культуры и спортивных клубов, численности занимающихся физической культурой и спортом, физкультурных кадров, количества физкультурно-оздоровительных центров предприятий и организаций. В то же время выявлен ряд проблем, решение которых требует совершенствования:

– работы по подготовке, повышению квалификации и переподготовке специалистов в сфере физической культуры и спорта;

- практики внедрения в систему подготовки спортивного резерва результатов научных исследований в области спорта высших достижений;
- процесса формирования клубов (команд) по игровым видам спорта на базе учреждений высшего образования в целях участия в национальных чемпионатах;
- системы реабилитации и адаптации лиц с ограниченными возможностями средствами физической культуры и спорта, подготовки и переподготовки специалистов для работы с данной категорией граждан;
- материально-технической базы организаций физической культуры и спорта, учреждений образования в большинстве районных центров;
- работы местных исполнительных и распорядительных органов относительно вопросов информационного сопровождения предоставляемых физкультурно-спортивных услуг, содержания и строительства физкультурно-спортивных сооружений на дворовых территориях, эффективности использования имеющихся спортивных объектов.

Список использованной литературы

1. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы : утв. постановлением Совета Министров Респ. Беларусь от 12.04.2016 № 303. – Минск : Респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения, 2016. – 35 с.
2. Программа развития студенческого спорта в Республике Беларусь на 2017–2020 годы [Электронный ресурс] : утв. постановлением М-ва образования Респ. Беларусь от 25.07.2017 № 89. – Режим доступа: <http://zakonby.net/postanovlenie/71646-postanovlenie-ministerstva-obrazovaniya.html>.
3. Беспутчик, В. Г. Современные проблемы массового спорта молодежи / В. Г. Беспутчик, В. А. Ярмюк // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры : материалы III междунар. науч.-практ. конф., Донецк, 9 февр. 2018 г. / под ред. Л. А. Деминской ; ДИФКС. – Донецк, 2018. – С. 74–80.

И. А. Бродницкая¹, М. А. Кисель², В. В. Павлючик¹

¹УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», г. Брест

²УО «Белорусский национальный технический университет», г. Минск

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ СИСТЕМЫ М. МОНТЕССОРИ В АСПЕКТЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ

Summary. The article presents the modern approach of the M. Montessori system in terms of the psychophysical readiness of preschool children to study at school. The developed approach in the M. Montessori system allows children in a group of different ages to significantly reveal and expand the individual reserve capabilities of the psychophysical potential of children's readiness to study at school, and thereby significantly increase the efficiency of the process of physical education.

Резюме. В статье представлен современный подход системы М. Монтессори в аспекте психофизической готовности детей дошкольного возраста к обучению в школе. Разработанный подход в системе М. Монтессори позволяет детям в разновозрастной группе существенно раскрыть и расширить индивидуальные резервные возможности психофизического потенциала готовности к обучению в школе и тем самым существенно повысить эффективность процесса физического воспитания.