

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»**  
**КАФЕДРА ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ, ПЛАВАНИЯ И ЛЫЖНОГО СПОРТА**  
**УПРАВЛЕНИЕ СПОРТА И ТУРИЗМА БРЕСТСКОГО ОБЛИСПОЛКОМА**

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

**ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ**  
**V МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ**  
**КОНФЕРЕНЦИИ**  
**(БРЕСТ, 15–16 НОЯБРЯ 2018 ГОДА)**

**БРЕСТ**  
**БрГУ им. А.С. Пушкина**  
**2018**

УДК 37.015.31:796/799(082)

ББК 74.200.55Я43

Т33

Редактор: А.А. Зданевич

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент В.Н. Кудрицкий;

кандидат педагогических наук, доцент Н.И. Козлова

Т33

Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодёжи : тез. докл. V междунар. науч.-прак. конф. (Брест, 15–16 ноября 2018 г.) / под общ. ред. А.А. Зданевича. – Брест : БрГУ им. А.С. Пушкина, 2018. – 51 с.

ISBN 978-985-521-515-9.

В сборник включены тезисы докладов, представленные участниками из Республики Беларусь, Российской Федерации, Украины, Республики Польша. Материалы посвящены различным аспектам физического развития и двигательной подготовленности детей, школьников и студентов, медико-биологическим и экологическим аспектам здоровьесформирующих технологий, психолого-педагогическим, культурологическим и социальным аспектам формирования здорового образа жизни, подготовки специалистов с высшим образованием и кадров высшей научной квалификации в области физической культуры и спорта.

Материалы предназначены для специалистов в области физической культуры и спорта, научных работников, аспирантов, магистрантов и студентов.

Ответственность за оформление и содержание материалов несут авторы.

ISBN 978-985-521-515-9

УДК 37.015.31:796/799(082)

ББК 74.200.55Я43

© БРГУ имени А.С. Пушкина, 2018

религиозная система, в основе которой лежит умение и метод управления психикой и физиологическими проявлениями организма человека. Занятия йогой соединяют в себе методы достижения искусства напряжения и расслабления мышц, основанные на формуле: растяжение, релаксация, глубокое дыхание, усиленная циркуляция крови и концентрация. Таким образом, применение йоги в учебной практике позволяет: развивать гибкость, физическую силу студентов; упражнения оказывают релаксическое и успокаивающее воздействие.

Широко применяются довольно новые виды спорта набирающие популярность. Скандинавская ходьба – высокоэффективный вид физической активности, в которой используются определенная методика и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. Этот вид физкультуры не требует больших энергетических затрат, но при этом задействует больше мышечных групп, чем классическая ходьба.

Эффекты от скандинавской ходьбы: поддерживает тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела; тренирует около 90% всех мышц тела; уменьшает при ходьбе давление на колени и позвоночник, что немаловажно для людей, имеющих проблемы с суставами; улучшает работу сердца и легких, увеличивает пульс на 10-15 ударов в минуту по сравнению с обычной ходьбой; идеальна для исправления осанки и решения проблем шеи и плеч; улучшает чувство равновесия и координацию.

Согласно опросам студентов вузов, применяющих данный альтернативный вид спорта в учебном процессе, скандинавская ходьба все больше завоевывает свою популярность среди учащейся молодежи.

**Выводы.** Таким образом, введение новых методик и инновационных технологий в учебный процесс дает ряд преимуществ перед стандартными учебными занятиями. Они позволяют оптимизировать деятельность педагогов во время учебного процесса, сделать систему физического воспитания более эффективной, спрогнозировать будущие результаты. Пробуждают интерес студентов к профессиональным и любительским видам спорта и физической активности в целом.

**Самойлюк Т. А., Сулейманова М. И.**

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

### **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

**Цель работы.** Повысить показатели функционального состояния организма студентов специальной медицинской группы.

**Методы и организация исследования.** В исследовании применялся анализ литературных источников, статистические методы анализа данных. В эксперименты принимали участие студенты 1 курса исторического факультета (контрольная и экспериментальная группы по 14 человек в каждой). Студенты контрольной группы занимались в соответствии с учебной программой по дисциплине «Физическая культура», а студенты экспериментальной – с использованием системы упражнений йогов.

Использование системы упражнений йогой со студентами специальной медицинской группы является регулированием индивидуальной нагрузки посредством выбора темпа и количества повторений, в соответствии с самочувствием занимающихся.

Занятие начинается с динамического выполнения упражнений, в соответствии с этим нагрузка увеличивается постепенно и равномерно, что происходит за счет улучшения техники выполнения асан. В начале и в конце учебного года измерялись показатели функционального состояния, физической подготовленности и уровня здоровья.

**Результаты и их обсуждение.** В результате проведенных нами исследований были получены следующие результаты: показатели частоты сердечных сокращений в покое достоверно снизились у девушек на 5,8 %; у юношей на 6,6 % ( $p < 0,001$ ); показатели адаптационного потенциала уменьшились у девушек на 2,4 %, у юношей на 3,4% ( $p < 0,001$ ); уровень функционального состояния повысился у девушек на 5,3 %, у юношей на 3,8% ( $p < 0,001$ ); показатели пробы Штанге возросли у девушек на 14,5%, у юношей на 17,2 % ( $p < 0,001$ ); показатели пробы Генче увеличились у девушек на 16,9%, у юношей на 20,3% ( $p < 0,001$ ); величина жизненной емкости легких улучшилась у девушек на 13,6%, у юношей на 18,4% ( $p < 0,05$ ).

**Выводы.** Таким образом, использование системы упражнений йоги на занятиях физической культурой со студентами специальной медицинской группы в течение учебного года оказало положительное воздействие на организм. Восточная оздоровительная система помогает поддержать и повысить уровень физической подготовленности у студентов специальной медицинской группы.

Также занятия оздоровительной йогой улучшили у студентов самочувствие и настроение, способствовали благоприятному эмоциональному настрою. Более того, многие из занимающихся отметили плавное уменьшение объемов за счет сжигания лишней жировой прослойки, общее укрепление тела и духа.

**Селивоник В. Н.**

Республика Беларусь, Брест,

Управление спорта и туризма Брестского облисполкома

## **ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ К II ЕВРОПЕЙСКИМ ИГРАМ 2019 ГОДА**

Европейские игры (англ. – the European Games) являются региональными международными комплексными спортивными соревнованиями среди спортсменов Европейского континента, которые проводятся раз в четыре года под руководством Европейских олимпийских комитетов (далее – ЕОК).

Первые Европейские игры прошли с 12 по 28 июня 2015 г. в столице Азербайджана г. Баку. Белорусские спортсмены на I Европейских играх 2015 года завоевали 43 медали, в том числе 10 золотых, 11 серебряных и 22 бронзовые. Республика Беларусь заняла 7-е место в неофициальном общекомандном зачете по достоинству медалей.

16 мая 2015 г. на заседании Чрезвычайной генеральной ассамблеи ЕОК было принято решение о проведении II Европейских игр 2019 года в Нидерландах. Однако уже 10 июня 2015 г. Нидерланды отказались от проведения II Европейских игр. После отказа Нидерландов свою заинтересованность в проведении Европейских игр выразил целый ряд стран – Великобритания (Глазго), Польша (Познань), Российская Федерация (Казань и Сочи), Турция (Стамбул).

В ноябре 2015 г. Россия рассматривалась как хозяйка II Европейских игр. Однако в канун проведения Олимпийских игр 2016 года ввиду санкций по результатам расследования WADA допинговых скандалов МОК отказал в поддержке проведения в