

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ПРОБЛЕМАМ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ГОСУДАРСТВ –
УЧАСТНИКОВ СОДРУЖЕСТВА НЕЗАВИСИМЫХ
ГОСУДАРСТВ**

Материалы Международной
научно-практической конференции

(Минск, 23–24 мая 2012 г.)

В четырех частях

Часть 2

Минск
БГУФК
2012

УДК796:061.3+796/799
ББК 75.4
М43

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом БГУФК

Редакционная коллегия:

д-р пед. наук, проф. *Т. Д. Полякова* (главный редактор);
д-р пед. наук, проф. *Т. П. Юшкевич* (заместитель главного редактора);

д-р филос. наук, доц. *Т. Н. Буйко*;
д-р пед. наук, проф. *Е. И. Иванченко*;
д-р пед. наук, проф. *М. Е. Кобринский*;
д-р пед. наук, проф. *А. Г. Фурманов*;
д-р пед. наук, проф. *А. М. Шахлай*

Международная научно-практическая конференция по проблемам физической культуры и спорта государств – участников Содружества Независимых Государств : материалы Международной научно-практической конференции : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2012. – Ч. 2. – 413 с.
ISBN 978-985-7023-30-1 (ч. 2).
ISBN 978-985-7023-28-8.

В сборнике статей Международной научно-практической конференции по проблемам физической культуры и спорта государств – участников Содружества Независимых Государств рассматриваются современные подходы к подготовке спортсменов различной квалификации, управленческие аспекты и проблемы подготовки, повышения квалификации и переподготовки кадров в области физической культуры и спорта.

Представленные материалы могут быть использованы профессорско-преподавательским составом, докторами, аспирантами, магистрантами, студентами в научной деятельности и учебном процессе в области физической культуры, спорта и туризма, а также специалистами в процессе повышения квалификации и переподготовки кадров.

УДК 796:061.3+796/799
ББК 75.4

ISBN 978-985-7023-30-1 (ч. 2).
ISBN 978-985-7023-28-8.

© УО «Белорусский государственный университет физической культуры», 2012

Во-первых, необходимо учитывать психологические особенности восприятия и усвоения информации взрослым человеком. Если в юном возрасте человек легко усваивает информацию, то в зрелом возрасте – медленно усваивает все новое, но максимально использует уже имеющиеся знания.

В связи с этим новая информация должна представляться целенаправленно, с возможностью соотношения с ранее усвоенной. Темп подачи должен предусматривать полное ее усвоение. Для минимизации конкурирующих интеллектуальных запросов за один раз в ходе игры должна транслироваться только одна идея. В игре необходимо отражать не все факторы, действующие в реальной жизненной ситуации, а только наиболее значимые.

Во-вторых, для взрослых учеба является средством достижения цели, а не целью. Поэтому содержание сюжетно-ролевой игры должно быть ориентировано на профессиональные задачи и профессиональный рост участников. Как следствие, процессом разработки игры должно быть предусмотрено изучение образовательных запросов как ее заказчика, так и участников. Содержанием игры является рассмотрение конкретных тем и проблем, касающихся сферы деятельности участников, а не общенаучные обзорные темы и отвлеченные теоретические проблемы.

В-третьих, взрослый человек – обладатель конкретного профессионального и жизненного опыта. Данный опыт каждого участника игры может выступать ценнейшим источником получения знаний и учебной информации для остальных игроков. Следовательно, сюжетом игры должна быть предусмотрена возможность дискуссии, обмена мнениями. Кроме того, не следует забывать, что послегровое обсуждение (или дебрифинг) является обязательным условием корректного использования данного метода. С другой стороны, новые знания, умения, навыки, транслируемые игрой, должны опираться не просто на опыт ее участников, но вся разработка игры должна быть связана с нашим культурным пространством. Если сюжетно-ролевая игра не будет учитывать культурных особенностей ее участников, она может не иметь для них никакого практического значения. Как следствие, применение игр западных разработчиков без их адаптации с учетом наших культурных особенностей в образовательном процессе является грубой и недопустимой ошибкой.

В-четвертых, взрослый обучающийся больше ориентируется на получение конечного результата и обучение тому «как сделать». По материалам исследований, 80 % взрослых слушателей рассматривают получение практической информации как основную мотивацию своего обращения на курсы.

Данное условие выполняется в случае, если в ходе сюжетно-ролевой игры участники работают над конкретным продуктом. Так, например, в игре можно разобрать или проанализировать конкретные ситуации и стратегии поведения в них.

Таким образом, знание основ андрагогики является необходимым условием для разработки и успешного использования ролевых игр живого действия в образовательном процессе со взрослой аудиторией.

1. Змеев, С.И. Андрагогика: основы теории, истории и технологии обучения взрослых / С.И. Змеев. – М.: ПЕР СЭ, 2007. – 272 с.
2. Кларин, М.В. Инновации в мировой педагогике: обучение на основе исследования, игры, дискуссии (анализ зарубежного опыта) / М.В. Кларин. – Рига, 1995. – 248 с.
3. Краснов, Ю.Э. Игра как педагогическая форма / Ю.Э. Краснов // Психологія. – 1996. – Вып. 5. – С. 84–103.
4. Немова, Н.В. Управление методической работой в школе / Н.В. Немова. – М.: Сентябрь, 1999. – 176 с.
5. Турнер, Д. Ролевые игры. Практическое руководство / Д. Турнер. – СПб.: Питер, 2002. – 284 с.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ОСНОВЕ СОПОСТАВИТЕЛЬНЫХ НОРМ

*Н.И. Приступа, канд. пед. наук, доцент, А.С. Голенко, канд. пед. наук, доцент,
А.В. Шаров, канд. пед. наук, доцент, Е.Г Герасименко,
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,
Республика Беларусь*

Введение. В специальной литературе [1, 2] накоплено достаточно много сведений, указывающих на наличие тенденции к снижению физической подготовленности учащейся молодежи. Подобные факты отмечаются и среди студентов факультетов физического воспитания.

Однако для освоения спортивно-педагогических дисциплин учебного плана необходим, как минимум, достаточный уровень физической и функциональной подготовленности, позволяющий успешно справиться с освоением практической части этих учебных предметов.

Таким образом, возникает необходимость разработки научно обоснованных норм для оценки физической подготовленности студентов факультетов физического воспитания с целью совершенствования управления физическим состоянием студентов как фактора, существенным образом влияющего на успешность освоения практической части гимнастики, спортивных игр, легкой атлетики, плавания, лыжного спорта, спортивных единоборств, атлетизма и др.

Разработанные нормы позволят преподавателям, осуществляющим учебный и учебно-тренировочный процесс, обеспечить контроль и оценку уровня физической подготовленности студентов, а в дальнейшем, используя дифференцированные и индивидуальный подходы, успешно управлять ее развитием [3].

Цель работы – разработка сопоставительных норм и оценка физической подготовленности студентов факультета физического воспитания.

Методы исследования. Для определения уровня физической подготовленности нами использовались следующие тесты: прыжок в длину с места; челночный бег 4×9 м; подтягивание на перекладине; бег на 30 м; наклон вперед; бег 1500 м.

В исследовании приняли участие 256 юношей и 141 девушка (студенты 1–4-го курсов факультета физического воспитания).

Результаты тестирования были подвергнуты математико-статистической обработке с вычислением среднего арифметического и среднего квадратического отклонения, на основе которых разрабатывались сопоставительные нормы.

На основании рекомендаций, принятых в спортивной метрологии, нами определены пять уровней (классификационных групп) физической подготовленности студентов и студенток факультета физического воспитания 1–4-го курсов, прошедших тестирование.

Применительно к нашему исследованию это следующие уровни подготовленности: очень низкий, низкий, средний, высокий, очень высокий. По мнению ряда специалистов выделение такого количества уровней подготовленности является наиболее оптимальным при проведении подобных исследований.

Обсуждение результатов. В таблице 1 приведены суммарные показатели распределения комплексной оценки студентов 1–4-го курсов (юноши) факультета физического воспитания по уровням физической подготовленности.

Таблица 1 – суммарные показатели распределения студентов 1–4-го курсов факультета физвоспитания (юноши) (n – число участников, % - процент от выборки)

Уровни физической подготовленности	Словесная характеристика	Баллы	Количество и % по курсам							
			1-й курс		2-й курс		3-й курс		4-й курс	
			n	%	n	%	n	%	n	%
Очень низкий	Почти удов.	1	1	1,8	1	2,1	1	1,4	1	1,25
		2	2	3,5					3	3,8
Низкий	Удов.	3			1	2,1	3	4,2	1	1,25
	Весьма удов.	4	8	14	4	8,5	4	5,6	9	11,3
Средний	Почти хорошо	5	7	12,3	5	10,6	13	18,1	11	13,8
	Хорошо	6	25	43,9	27	57,4	30	41,7	30	37,8
Высокий	Очень хорошо	7	9	15,8	4	8,5	11	15,3	7	8,8
	Почти отлично	8	2	3,5	5	10,6	9	12,5	10	12,5
Очень высокий	Отлично	9					1	1,4	3	3,8
	Превосходно	10							5	6,3

Таблица 2 – суммарные показатели распределения студентов 1–4-го курсов факультета физвоспитания (девушки) (n – число участников, % - процент от выборки)

Уровни физической подготовленности	Словесная характеристика	Баллы	Количество и % по курсам							
			1-й курс		2-й курс		3-й курс		4-й курс	
			n	%	n	%	n	%	n	%
Очень низкий	Почти удов.	1					1	3,1		
		2					1	3,1	3	7,3
Низкий	Удов.	3	3	15,8	3	7,7	1	3,1	3	7,3
	Весьма удов.	4			3	7,7	4	12,5	3	7,3
Средний	Почти хорошо	5	1	5,27	8	20,5	5	15,6	7	17,1
	Хорошо	6	10	52,6	13	33,3	13	40,6	10	24,4
Высокий	Очень хорошо	7	4	21,1	9	23,1	5	15,6	9	22
	Почти отлично	8			2	5,1	1	3,1	4	9,8
Очень высокий	Отлично	9	1	5,27						
	Превосходно	10			1	2,6	1	3,1	2	4,9

Данные таблицы 1 свидетельствуют, что свыше половины студентов 1-го курса (56,2 %), 68 % студентов 2-го курса, 59,8 % студентов 3-го курса и 51,6 % студентов 4-го курса имеют средний уровень физической подготовленности.

Высокий уровень подготовленности отмечался у 19,3 % студентов 1-го курса, 19,1 % студентов 2-го курса, 27,8 % студентов 3-го курса и 21,3 % студентов 4-го курса.

Очень высокий уровень был выявлен лишь у студентов 3 и 4-го курсов (1,4 и 10,1 % соответственно).

Наиболее высокий процент студентов, имеющих низкий и очень низкий уровень физической подготовленности, установлен на 1-м курсе – 17,3 % и 4-м курсе – 16,3 %.

Анализ распределения студенток 1–4-го курсов по уровням физической подготовленности показал (таблица 2), что, как и юношей, свыше половины студенток первого курса (57,9 %), 53,8 % студенток 2 курса, 56,2 % студенток 3-го курса и 41,5 % студенток 4-го курса имеют средний уровень физической подготовленности.

Высокий уровень подготовленности наблюдался у 26,4 % студенток 1-го курса, 28,2 % студенток 2-го курса, 18,7 % студенток 3-го курса и 31,8 % студенток 4-го курса.

Очень высокий уровень был выявлен у 5,3 % студенток 1-го курса, 2,5 % студенток 2-го курса, 3,1 % студенток 3-го курса и 4,9 % студенток 4-го курса.

Количество студенток, характеризующихся низким уровнем физической подготовленности, стабильно на всех четырех курсах (15,8, 15,4, 15,6 и 14,6% с 1 по 4-й курс соответственно).

Очень низкий уровень выявлен лишь у студенток 3 и 4-го курсов (3,6 и 7,3 % соответственно)

Полученные результаты свидетельствуют о том, что более половины студентов (юноши и девушки) характеризуются средним уровнем физической подготовленности.

Количество студентов, имеющих высокий и очень высокий уровень физической подготовленности увеличивается на предвыпускном (юноши) и выпускном (юноши и девушки) курсах.

Число юношей, имеющих низкий и очень низкий уровень физической подготовленности колеблется в диапазоне от 11 до 17 % у юношей. У девушек очень низкий уровень отмечался только на предвыпускном и выпускном курсах. Количество студенток с низким уровнем физической подготовленности оставалось стабильно неизменным 15,8–14,6 % от 1 к 4-му курсу.

1. Желобкович, М.П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: учеб.-метод. пособие / М.П. Желобкович, Р.И. Купчинов – Минск, 2004. – 212 с.

2. Загурская, А.И. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем в педагогических вузах. / А.И. Загурская – ХДПУ, 2003. – 104 с.

3. Должные нормы разносторонней физической подготовки юных бегунов на короткие и средние дистанции: метод. рекомендации – М.: ВНИИФК, 1984. – 24 с.

4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

ОСОБЕННОСТИ МОТОРНОЙ АКТИВНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ВУЗА

М.В. Пуренок, канд. биол. наук, С.В. Овчинникова,

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма Белорусского государственного университета физической культуры,

Республика Беларусь

Особенностью умственного труда, включающего мыслительный и эмоциональный компоненты, является переработка и интеграция огромного объема информации в условиях напряжения сенсорных систем и длительной гипокинезии. Интенсификация умственного труда на фоне ограничения объема движений приводит к ослаблению физического статуса. Вследствие недостаточности двигательной активности возникает состояние гиподинамии, характеризующееся комплексом отрицательных морфофункциональных изменений в организме, приводящих в итоге к снижению активности функциональных систем и устойчивости к различным неблагоприятным факторам. При отсутствии систематических занятий физическими упражнениями происходят негативные изменения в деятельности ЦНС, что является причиной повышенной утомляемости, снижения физической и умственной работоспособности, производительности труда. Нейрофизиологической основой отдыха служит переключение нагрузки нервных центров при смене видов деятельности, которое зависит от особенностей выполняемой работы [1, 2, 3].

Количество и объем движений, связанных с перемещением тела в пространстве, обусловлены образом жизни и особенностями профессиональной деятельности. Учитывая пол, возраст и вес определяют средние суточные энергозатраты, которые, в свою очередь, в норме должны соответствовать калорийности пищевого