

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

**Факультет физического воспитания  
Кафедра физической культуры**



**ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ**

**VI региональной студенческой  
научно–практической конференции**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
В ЖИЗНИ СТУДЕНТА»**

**13 ноября 2019 года**

**Брест, 2019**

УДК 796:378+373  
ББК 75.1  
Ф 48

Рекомендовано редакционно–издательским советом  
учреждения образования  
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

*Редакционная коллегия:*

Лукашевич С.С., преподаватель  
В.И. Домбровский, канд.пед.наук, доцент  
Гурина Е.И., старший преподаватель  
Сидоревич П.Ф., преподаватель

*Эксперт–рецензент*

Н.В. Орлова, канд.пед.наук, доцент

Ф 48 Физическая культура в жизни студента : тезисы докладов VII регион. студ. научн.-практ. конф., Брест, 13 ноября 2019 г. [Электронный ресурс] / ред. кол. Лукашевич С.С. [и др.]. – Брест : БрГУ имени А.С. Пушкина, 2019. – 364 с. – Режим доступа: [http// www.brsu.by](http://www.brsu.by)

В сборнике конференции «Физическая культура в жизни студента» включены тезисы докладов, подготовленных и представленных студентами вузов Брестской области по организационно-методическим основам физической культуры и спорта. Основная тематика отражает научно-исследовательскую тему кафедры физической культуры БрГУ имени А.С. Пушкина.

Материалы могут быть использованы в работе преподавателями, аспирантами, магистрантами, студентами.

УДК 796:378+373  
ББК 75.1

(гибкость –  $t=2,61$ ). Недостоверные различия ( $P<0,05$ ) между результатами тестовых заданий «Прыжок вверх с места» (скоростно-силовые способности  $t=0,28$ ), «Бег змейкой 10 м» (координационные способности  $t= 0,21$ ), «Прыжок в длину с места» (скоростно-силовые способности –  $t=0,08$ ), «Сгибание и разгибание рук» (силовые способности –  $t=1,13$ ), «Разница между бегом змейкой и 10 м» ( $t=0,18$ ).

Анализ уровня физической подготовленности пловцов 10-11 и 12 лет мальчики позволил нам выявить достоверные различия ( $P>0,05$ ) между результатами тестовых заданий «Бег 5 мин» (выносливость –  $t=2,11$ ), «Наклон вперед» (гибкость –  $t=2,15$ ). Недостоверные различия ( $P<0,05$ ) между результатами тестовых заданий «Прыжок вверх с места» (скоростно-силовые способности  $t=0,35$ ), «Бег на 10 м» (скоростные способности –  $t=0,31$ ), «Бег змейкой 10 м» (координационные способности  $t= 0,04$ ), «Прыжок в длину с места» (скоростно-силовые способности –  $t=0,04$ ), «Наклон вперед» (гибкость –  $t=0,38$ ) и «Разница между бегом змейкой и 10 м» ( $t=0,07$ ).

**Заключение.** Таким образом, сравнивая уровень физической подготовленности юных пловцов 10-11 лет и 12 лет, можно заметить, что почти все исследуемые параметры носили статистически недостоверные различия, что дает основания говорить об относительно одинаковом уровне физической подготовленности. Данный факт, указывает о необходимости акцентировать внимание в тренировке пловцов на развитие выносливости, гибкости, силовых качеств, высокий уровень развития которых необходим для успешного обучения техники плавания.

### Литература

1. Плавание: [Учебник] / Под общ. ред. В. Н. Платонова. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
2. Сергиенко, Л. П. Измерение и тестирование в спорте: плавание / Л. П. Сергиенко // Слобожанський науково-спортивний висник. – Харьков, 2013. – № 2. – С. 25-33.
3. Коваленко, Т. Г. Основы спортивной тренировки: Учебно-методическое пособие / О.А. Моисеева, М.Г. Рыжкина. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. – 88 с.

### ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ОЦЕНКИ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННОЙ ОДАРЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ПРЫЖКАХ В ВОДУ

Лю Ичжэ, аспирант, (УО «Белорусский государственный университет физической культуры», г. Минск)  
Научный руководитель – Михута И.Ю., канд.пед.наук, доцент

**Введение.** В настоящее время назрела необходимость в разработке унифицированных программных средств, позволяющих комплексно оценивать специальную подготовленность и функциональное состояние различных физиологических систем спортсменов высокой квалификации, устанавливать факторы риска, своевременно принимать решения по коррекции состояний, проводить реабилитационные мероприятия и разрабатывать рекомендации по оптимизации тренировочных и соревновательных нагрузок [1-3].

В этой связи представлялось актуальным и необходимым разработать алгоритм интегральной оценки степени готовности и подготовленности спортсмена к спортивной деятельности.

Цель работы – научное обоснование интегральный подход в оценки уровня двигательно-координационной одаренности спортсменов в прыжках в воду.

**Содержание.** Несмотря на большое количество исследований, связанных с обоснованием эффективности системы Ушу Тайцзи-циюань в образовательных и спортивных учреждениях, до настоящего времени в полной мере не раскрыта методика развития компонентов психофизической сферы человека, средствами разной двигательно-координационной направленности. В этой связи представлялось актуальным и необходимым разработать сопряженную методику развития психофизического потенциала человека средствами двигательно-координационной направленности в процессе занятий Ушу Тайцзи-циюань

В условиях постоянного совершенствования системы подготовки спортсменов национальных команд ведущих стран мира предъявляются все более высокие требования к системе диагностики и оценки имеющегося интегрального двигательного потенциала спортсмена, в частности, к ведущим и фоновым компонентам, которые представляют собой сложную структурно-функциональную систему, реализуемую в соревновательной деятельности.

В этой связи нами предложена программа комплексного контроля для спортсменов сборных и национальных команд Республики Беларусь по прыжкам в воду, которая представлена следующими блоками:

-контроль соревновательной деятельности (КСД) (оценка индивидуальных технико-тактических действий; результаты контрольных стартов);

-педагогический контроль (ПК) (теоретическая подготовленность; техническая подготовленность; тактическая подготовленность и физическая подготовленность (скоростные, силовые и скоростно-силовые способности; общая и специальная выносливость; гибкость; координационные способности));

-психологический и психофизиологический контроль (ПиПФК) (оценка свойств личности, психических познавательных процессов, интеллектуальных процессов и психофизиологическое состояние);

-морфофункциональный контроль (МФК): (морфологический контроль; контроль функционального состояния аппарата внешнего дыхания; контроль общей и специальной физической работоспособности; контроль функционального состояния сердечно-сосудистой системы; контроль функционального состояния биоэлектрической активности мышц);

-биомеханический контроль (БК): педобарографический контроль движений в опорных взаимодействиях; постурально-динамический контроль координации движений; биомеханический анализ и контроль движений.

Процесс алгоритмизации интегральной оценки степени готовности и подготовленности прыгунов воду к соревновательной деятельности, на основе выше представленных блоках, характеризуется следующими этапами:

1 этап – оценочно-протокольный (первичный протокол) – сбор данных для информационно-аналитической работы. Оценка исследуемых компонентов готовности и подготовленности спортсмена и занесение полученных абсолютных (количественных) результатов по всем методикам в протокол тестирования.

2 этап – разработка критериев оценки степени готовности и подготовленности (количественное и качественное описания 10-балльной шкалы). Полученные оценки в тестовых заданиях в относительных величинах, переводятся в абсолютные величины в 10-балльную шкалу путем расчета средних арифметических значений согласно закону «нормальной кривой» применительно к шкалам такого типа.

3 этап – суммирование переведенных в 10-балльную шкалу показателей исследуемых компонентов готовности и подготовленности спортсмена.

4 этап – построение 5-уровневой системы готовности спортсмена. Автоматизированный перевод суммы баллов по каждому обследуемому компоненту блока в степень готовности (1-степень НУ (низкий уровень); 2-степень НСУ (уровень ниже среднего); 3-степень СУ (средний уровень); 4-степень (уровень выше среднего); 5-степень ВУ (высокий уровень)).

5 этап – построение интегральной оценки уровня подготовленности спортсмена. Интеграция уровня подготовленности осуществляется на основе суммирования «степеней готовности» исследуемых компонентов блоков.

6 этап – заключение по уровню готовности и подготовленности спортсмена. На основании полученных данных осуществляется определение ведущих и фоновых уровней построения движения у спортсмена (например, одно-, двух-, трех-, четырех- или пятиуровневая система управления движением с акцентом или без акцента того или иного компонента готовности и подготовленности).

7 этап – распределение спортсмена на соответствующую группу готовности к соревновательной деятельности (ГСД). С учетом уровня подготовленности спортсменов на основании результатов этапного комплексного исследования присвоится группа готовности к спортивной деятельности ГСД.

**Заключение.** Предложенный алгоритм по определению степени готовности и подготовленности человека к спортивной деятельности следует рассматривать в качестве современной основы для решения задач этапного комплексного контроля спортсменов сборных и национальных команд Республики Беларусь по прыжкам в воду. Построение матрицы индивидуального профиля спортсмена и разработанный алгоритм позволяет на научной основе оценивать и прогнозировать состояние интегральной готовности и подготовленности спортсменов к эффективной спортивной деятельности и выступлению на соревнованиях.

#### **Литература**

1. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

2. Новиков, А. А. Научно-методическая концепция управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов / А. А. Новиков, О. С. Морозов, В. С. Чебураев, А. О. Новиков // Вестник спортивной науки. – М., 2013. – № 5. – С. 36-39.

3. Передельский, А. А. Современная наука о спорте: проблемы и перспективы развития / А. А. Передельский // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 5. – С. 5-6.

## **ВЛИЯНИЕ ВОСТОЧНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ КИТАЙСКИХ СИСТЕМ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Цзяо Чжибо** – магистрант, (УО «БрГУ имени А.С. Пушкина)

Научный руководитель – **И. Ю. Михута**, канд. пед. наук, доцент

**Введение.** В восточных системах оздоровительной физической культуры, в отличие от западных, нет ни одного двигательного действия, которые бы не требовали от человека высокоточного выполнения координированного двигательного акта, позволяющего сознательно управлять согласованностью и соразмерностью движений. Именно координированного и целостного, поскольку все произвольные и непроизвольные движения человека, совершающиеся в пространстве и во времени при определенном напряжении скелетных мышц в двигательном действии всегда выступают интегрально, а потому подразделение движения на пространственную, временную и силовую компоненты является условным [1].