

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

T33

Редактор: А.А. Зданевич

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент В.Н. Кудрицкий;

кандидат педагогических наук, доцент Н.И. Козлова

T33

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

СОДЕРЖАНИЕ

Белый К. И., Дедюля Е. А. ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ГАНДБОЛИСТОК КОМАНДЫ ЦОР «ВИКТОРИЯ-БЕРЕСТЬЕ».....	6
Белый К. И., Хиль Э. Н. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРЫ ВРАТАРЕЙ КОМАНДЫ БГК В ЛИГЕ ЧЕМПИОНОВ СЕЗОНА 2017/2018 ГОДА.....	7
Беспутчик В. Г. ОТНОШЕНИЕ К СПОРТУ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ РЕГИОНА.....	8
Глебик И. И., Лисюк В. В., Бруцкая В. И. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПРОСТОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	9
Глебик И. И., Лисюк В. В., Павлович Я. А. ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ.....	10
Глинчикова Л. А., Ширшова Е. О., Волков А. В. ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАПРАВЛЕНИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	10
Глушеня Н. Н. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ БРЕСТСКОЙ ОБЛАСТИ К XXXII ЛЕТНИМ ОЛИМПИЙСКИМ И XVI ПАРАЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ 2020 ГОДА В Г. ТОКИО И РАБОТА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧЕБНО-СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА.....	12
Головач М. В., Рассохина Е. А., Роменко И. Г. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С ПОМОЩЬЮ ТЕСТА МПК.....	14
Гордиевская Т. В. СИСТЕМА РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ГУО «ГИМНАЗИЯ Г. ПРУЖАНЫ» ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ УЧАЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА ВТОРОЙ СТУПЕНИ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	15
Григоревич В. В., Приступа Н. И. ПРОБЛЕМЫ ИСТОРИИ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ БЕЛАРУСИ В МЕЖВОЕННЫЙ ПЕРИОД (1919-1939 гг.).....	16
Гузаревиц И. М., Яглык В. И., Зинкевич Г. Н. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕСС-ТЕХНОЛОГИЙ.....	17
Гурина Е. И., Товмасын М. А., Бритвич И. А. ПРОБЛЕМА НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ И МЕТОДЫ ЕЕ ПРОФИЛАКТИКИ.....	18

Жуковская Е. П., Корженевич Е. А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА I СТУПЕНИ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	20
Заика В. М., Глазко М. М. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ И ПРЕОДОЛЕНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ.....	21
Заика В. М., Демчук Т. С., Сурков С. А. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ.....	22
Зданевич А. А., Шукевич Л. В., Олейник А. А. УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ЦЕЛЕВОЙ ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ У ШКОЛЬНИЦ 6–17 ЛЕТ.....	23
Зданевич А. А., Горчанюк А. И. УРОВЕНЬ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ НА ТРАВЕ ВЫСОКОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	24
Коптева О. Е., Матова Е. Л. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ.....	24
Косуха А.В., Лавринович Л.А. МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ ДЗЮДО.....	26
Косуха А. В., Лавринович Л. А. ПОВЫШЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ.....	27
Левецкий С. А. О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ШКОЛЕ.....	28
Лисюк В. В., Глебик И. И., Кайло С. О. ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК СО СЛАБОЙ СТЕПЕНЬЮ МИОПИИ.....	29
Ляхович Е. М., Титова Л. С., Макаревич Д. В. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МАЛЬЧИКОВ В ВОЗРАСТЕ 10–11 ЛЕТ.....	30
Моисейчик Э. А., Софенко А. И., Ларюшина С. Г., Шмолик С. П. ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.	30
Оленюк Г.А. ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ УЧАЩЕГОСЯ В РАКУРСЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	31
Пенкрат О. А., Антоненко А. Ф. МНЕНИЯ И ОТНОШЕНИЯ К ПРОЯВЛЕНИЯМ НАСИЛИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ СРЕДИ СТУДЕНТОВ И МОЛОДЕЖИ.....	32
Пенкрат О. А., Шнип М. С. ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ПРОБЛЕМАМ ЗДОРОВЬЯ.....	33
Полубок В. С., Кравчук А. В., Семашко Д. Н. НЕОБХОДИМОСТЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ МАКСИМАЛЬНОЙ ФИЗИОЛОГИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА.....	35

Полубок В. С., Семашко Д. Н., Олешкевич Р. П. РЕАЛИЗАЦИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА В РАМКАХ ТРАДИЦИОННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	35
Самойлюк Т. А., Сулейманова М. И. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.....	36
Селивоник В. Н. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ К II ЕВРОПЕЙСКИМ ИГРАМ 2019 ГОДА.....	37
Софенко А. И., Моисейчик Э. А., ВОЗРАСТ НАЧАЛА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СИЛЬНЕЙШИМИ МЕТАТЕЛЬНОИЦАМИ МОЛОТА СОВРЕМЕННОСТИ.....	39
Титова Л. С., Ляхович Е. М., Котович Ю. Э. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МАЛЬЧИКОВ В ВОЗРАСТЕ 8–9 ЛЕТ.....	41
Хонякова Т. В., Хоняков А. Н., Кандаракова Н. А. ХАТХА ЙОГА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП.....	41
Черемных Н. А., Вирковский Д.А. Рокита А. СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ.....	43
Шаров А. В., Гоголюк Ф. К. СООТНОШЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ВИДАХ СПОРТА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ: ПОЛЯРИЗАЦИОННАЯ МОДЕЛЬ.....	44
Шаров А. В., Родюк К. Н., Колесник В. И. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВИДАХ СПОРТА С ПРОЯВЛЕНИЕМ ВЫНОСЛИВОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МОНИТОРОВ СЕРДЕЧНОГО РИТМА.....	45
Шаров А. В., Ярошевич В. Г. ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В СПРИНТЕ У ДЕВУШЕК С ПОМОЩЬЮ БЕГОВОГО АНАЭРОБНОГО ТЕСТА.....	47
Шатрова Л. А. ОРГАНИЗАЦИЯ ГИМНАСТИКИ ДО ЗАНЯТИЙ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ ГИМНАЗИИ № 1 ИМ. Е.Ф. КАРСКОГО Г. ГРОДНО.....	49
Ширшова Е. О., Томашевская О. Б., Писаренко Е. Г. ПРОБЛЕМА ПРОЕКТИРОВАНИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ УЧЕБНЫХ КУРСОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ.....	50
Шукевич Л. В., Зданевич А. А., Сыса О. И. ПОКАЗАТЕЛИ НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ ДЗЮДОИСТОК РАЗЛИЧНОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	51
Якубович С. К., Ярошевич В. Г. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (НА ПРИМЕРЕ МЕТАНИЯ МАЛОГО МЯЧА НА ТОЧНОСТЬ).....	52

Заика В. М.¹, Глазко М. М.²

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

²Республика Беларусь, Бобруйск, УО «Средняя школа № 21»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ И ПРЕОДОЛЕНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Цель работы. Обобщение теоретических данных и практического опыта по предупреждению и преодолению эмоционального стресса.

Методы и организация исследования. Использовались следующие методы исследования: теоретико-библиографический анализ, обобщение практического опыта.

Результаты и их обсуждение. Состояния, связанные со значительным напряжением, называют тензионными. Их вызывают: 1) повышенная нагрузка, повышенные требования к результатам деятельности, осознание высокой ответственности; 2) выход за границы комфортной интенсивности взаимодействия с внешней средой; 3) препятствия на пути удовлетворения потребностей, достижения целей и решения задач; 4) физические и психические травмы, тревога, лишение условий нормальной жизнедеятельности.

Свойства нервной системы и темперамента человека в экстремальных условиях оказывают как положительное, так и отрицательное влияние на динамику деятельности и ее общую результативность.

Отдельные психодинамические свойства индивида могут провоцировать определенные формы реакций на экстремальные условия деятельности. Однако природная недостаточность в области одной функции компенсируется преимуществом в области другой, не менее важной. А разные типы высшей нервной деятельности необходимо рассматривать не как разные степени совершенства, а как «способы уравнивания организма со средой»

Результаты, полученные в ходе интеркорреляционного анализа со специалистами, деятельность которых реализуется в условиях монотонно действующих факторов [5], говорят о том, что проблема зависимости функциональных состояний нервной системы от силы и других ее параметров не может быть решена однозначно. Свойство нервной системы, определяющее ее способность к реакциям адекватным условиям опыта, т.е. способность к саморегуляции, должно рассматриваться как самостоятельный фактор высшей нервной деятельности и как одно из ведущих в структуре основных свойств нервной системы.

В то же время никакие лекарства не дают такого эффекта, как физические упражнения, и в частности бег. Установлено, что систематические физические нагрузки, развивающие выносливость, ведут к увеличению в мозговой ткани биологически активного вещества серотонина.

Выводы. Предупреждение и преодоление негативных эмоциональных состояний тесно связано с самовоспитанием, укреплением общего здоровья, умением управлять своей эмоциональной сферой, своевременной адаптацией к вероятным психогенным факторам, формированием чувства уверенности в своих силах, овладением специальными навыками преодоления напряженности.