

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования

**«МОГИЛЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени А. А. КУЛЕШОВА»**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ,
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
В XXI ВЕКЕ**

**СБОРНИК НАУЧНЫХ СТАТЕЙ
МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ**

14 декабря 2023 г.



Могилев
МГУ имени А. А. Кулешова
2024

УДК 796
ББК 75
Ф50

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
МГУ имени А. А. Кулешова*

Р е ц е н з е н т ы:

доктор педагогических наук, профессор *В. И. Загrevский*;
кандидат биологических наук, доцент *В. В. Трифонов*

Р е д а к ц и о н н ы й с о в е т:

кандидат педагогических наук, доцент *Д. А. Лавиук*;
кандидат биологических наук, доцент *О. Л. Борисов*;
кандидат педагогических наук, доцент *А. В. Кучерова*

**Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни
Ф50 в XXI веке** : сборник научных статей Международной научно-практической конференции, 14 декабря 2023 г., Могилев / под ред. Д. А. Лавшука, А. В. Кучеровой. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2024. – 324 с. : ил.

ISBN 978-985-894-103-1

В сборник вошли научные статьи, представленные на Международной научно-практической конференции «Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке», прошедшей на факультете физического воспитания МГУ имени А. А. Кулешова 14 декабря 2023 г.

**УДК 796
ББК 75**

ISBN 978-985-894-103-1

© Коллектив авторов, 2024
© Оформление.
МГУ имени А. А. Кулешова, 2024

в условиях стремительного развития информационных технологий, одним из векторов приложения усилий должна стать задача формирования мировоззрения личности с общественно оправданными убеждениями. Критериями готовности к проектированию и реализации своей личностной ориентации могут стать готовность к рефлексии собственной профессиональной эффективности, осознание ответственности за возможность свободы выбора, неординарность мышления, способность на ответственные решения, творческая инициатива при развитой ответственности. Все это предопределяет успех, при условии ориентации на гуманно-личностную и социальную парадигму образования, воспитания и развития, и позволит предотвратить один из аспектов внутренней угрозы национальной безопасности в социальной сфере – изменение шкалы жизненных ценностей молодого поколения в сторону деформации традиционных, моральных и нравственных устоев нашего народа [2].

Список использованной литературы

1. Данилевич, С. А. Клиповое мышление и формирование творческой личности / С. А. Данилевич // Современное образование: мировые тенденции и региональные аспекты : сборник статей V Международной научно-практической конференции, 6 ноября 2019 года, г. Могилев, / редкол.: М. М. Жудро [и др.]; под общ. ред. Т. И. Когачевской. – Могилев : МГОИРО, 2019. – С. 325–327.
2. Фатин, С. Б. Современные вызовы системе воспитания и образовательная среда / С. Б. Фатин // Научно-методологические основы формирования физического и психического здоровья детей и молодежи : материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Екатеринбург, 25 ноября 2021 г. / Уральский государственный педагогический университет ; отв. ред. Е. А. Югова, С. Н. Малафеева. – Екатеринбург : [б. и.], 2021. – С. 453–454.

УДК 796.01:159.9

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

В. М. Заика

(БрГУ имени А. С. Пушкина, Брест, Беларусь)

Спортсмен, претендующий на победу в ответственных соревнованиях, должен обладать высокоразвитыми профессионально важными качествами, способствующими стабильному выполнению технико-тактических действий, умением управлять своим эмоциональным состоянием и мобилизовываться для достижения поставленной цели.

Ключевые слова: профессионально важные качества, спортсмены, психолого-педагогическая подготовка, педагогическая технология.

Характер психической адаптации спортсмена к нагрузкам определяется не только их объемом и интенсивностью, но и определенной сбалансированностью психических функций и состоянием готовности в соответствии со спецификой выполняемой. На зависимость успешности деятельности в экстремальных условиях от личностных особенностей индивидуума указывают данные о связи ухудшения деятельности под влиянием стресса и склонности к тревоге, склонности к депрессивным тенденциям, избыточной мотивации и т. д. [5]. Следовательно, определяющими в конечном итоге будут субъективные факторы, так как внешние причины действуют только через внутренние условия.

Тренер и спортсмен должны понимать, что рост результатов и дальнейший прогресс сдерживаются пробелами именно в психолого-педагогической подготовленности. Недостаточная психолого-педагогическая подготовленность является одной из основных причин неудачных выступлений спортсменов высокой квалификации в экстремальных условиях соревнований. Эффективность деятельности спортсменов зависит от их соревновательной надежности. Соревновательная надежность спортсмена – способность к сохранению требуемых качеств в экстремальных условиях деятельности. Исследование профессионально важных качеств (ПВК), лежащих в основе соревновательной надежности, и их формирование – одна из важнейших задач представленной проблемы [1, 2]. По причине недостаточно развитых ПВК повышается уровень тревожности и перегружается психическая функция самоконтроля. С одной стороны, это частично помогает компенсировать недостаточно развитые ПВК, но с другой – повышает уровень напряжения вплоть до напряженности.

Тесная взаимосвязь и взаимозависимость степени развития ПВК и соревновательной надежности позволяет рассматривать процесс их формирования, совершенствования и развития как систему, системообразующим фактором которой является ее цель – формирование соревновательной надежности, а механизмом обратной связи – результат – уровень сформированности ПВК. Повышая уровень ПВК спортсменов, можно без значительного отрицательного влияния на самочувствие и дальнейшую работоспособность получить дополнительный рост их профессионального мастерства [1, 5].

В связи с этим поставлена **цель исследования** – формирование соревновательной надежности на основе сформированных профессионально важных психологических качеств.

Материалы и методы. Для достижения поставленной цели использовались теоретические и эмпирические методы: теоретико-библиогра-

фический анализ; сопоставление независимых характеристик, что позволило получить объективную информацию об уровне соревновательной надежности спортсменов; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; диагностика; методы математической статистики.

Одним из важнейших моментов является оценка стабильности и устойчивости индивидуальных показателей испытуемых – критериев, на основе учета которых выносится решение о степени успешности в той или иной деятельности. В ходе констатирующего педагогического эксперимента оценивались показатели: *скорости переключения внимания (ПВ)*: время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел (C), время переключения внимания ($T_{пв}$), количество ошибок за время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел ($P_{вош}$); *эмоциональной устойчивости (ЭУ)*: время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел при активных помехах (C^*), разница во времени выполнения смешанного поиска черных и красных чисел с помехами и без помех ($T_{зв}$), количество ошибок за время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел с активными помехами ($ЭУ_{ош}$); *сложной зрительно-двигательной реакции (СДР)*: время выполнения сложной зрительно-двигательной реакции ($T_{сдр}$), количество неверных нажатий ($N_{сдр}$); *времени выполнения простой зрительно-двигательной реакции (ПДР)*; *чувства времени (ЧВ)*; *реакции на движущийся объект (РДО)*; *теппинг-теста (ТЕПП)*, *экспертной оценки (ЭО)*.

Системный подход позволяет подойти к изучению ПВК спортсменов с целью формирования и корригирования. Применение разработанной педагогической технологии способствует развитию когнитивных функций и формированию навыков самоконтроля действий и саморегуляции, что повышает способность спортсмена управлять своими эмоциональными состояниями в экстремальных условиях соревнований и соответственно повышает надежность его деятельности [3, 4, 5]. Формирование соревновательной надежности спортсменов высокой квалификации целесообразно проводить с учетом их индивидуально-психологических особенностей на основе мониторинга результатов выступлений и динамики изменения стратегий поведения и уровня сформированности ПВК.

В процессе педагогического взаимодействия показатели, характеризующие уровень развития ПВК, позитивно изменились ($p < 0,01-0,05$) [1, 2, 3, 4, 5]. Позитивная динамика развития ПВК подтверждается экспертными оценками соревновательной надежности, что позволяет сделать вывод о том, что предложенная педагогическая технология формирует ПВК, способствует улучшению механизмов саморегуляции и самокон-

троля, необходимых для повышения надежности профессиональной деятельности, и свидетельствует об ее эффективности.

Внедрение педагогической технологии в процессе психолого-педагогической подготовки способствовало совершенствованию учебно-тренировочного процесса, формированию соревновательной надежности, что отразилось и на спортивных результатах.

Список использованной литературы

1. Заика, В. М. Технология формирования профессионально важных качеств для повышения профессиональной надежности спортсменов-стрелков высокой квалификации / В. М. Заика // Мир спорта. – 2009. – № 2. – С. 20–25.
2. Заика, В. М. Соревновательная надежность – залог эффективности спортивной деятельности спортсменов-стрелков высокой квалификации / В. М. Заика // Мир спорта. – 2012. – № 4. – С. 8–12.
3. Заика, В. М. Соревновательная надежность спортсменов-пловцов / В. М. Заика // Ученые записки : сб. рец. науч. тр. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2017. – Вып. 20. – С. 88–94.
4. Заика, В. М. Оптимизация деятельности спортсменов-тяжелотлетов высокой квалификации с учетом их индивидуально-психологических особенностей в процессе психолого-педагогической подготовки / В. М. Заика, В. Е. Шершуков, М. Н. Рабиковский // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XXV Междунар. науч. конгр., Минск, 15–17 окт. 2020 г. : в 2 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2020. – Ч. 2. – С. 366–371.
5. Заика, В. М. Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого-педагогической подготовки : монография / В. М. Заика ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 3-е изд., доп. – Минск : БГУФК, 2022. – 200 с.

УДК 796.05

ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

А. Ю. Овчинко, Т. П. Костюкович
(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Психологическая подготовка в сфере спорта приобретает все более важное значение, особенно в игровых видах спорта. Данная статья рассматривает роль психологической подготовки в контексте соревновательной активности, выделяя ключевые аспекты, такие как управление стрессом, концентрация внимания и установка целей. Подчеркивается влияние психического состояния на спортивные достижения и анализируются современные методы психологической подготовки, направленные на оптимизацию результатов в игровых видах спорта.

Ключевые слова: психологическая подготовка спортсмена, стрессоустойчивость.

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ, УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Брусов М. А., Пешкова Н. В. АНАЛИЗ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ.....	3
Быкова М. В. О РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ	7
Гаврильчик И. М. АНАЛИЗ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧРЕЖДЕНИЙ ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ	10
Гарбаль О. А., Вечорко А. А., Седнева А. В. ПИЛАТЕС КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	14
Гейченко Л. М., Гейченко Н. Г. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ.....	18
Гинак Ю. А. ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ	23
Есенкова И. А. ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО ШКОЛЬНИКАМИ, ОТНОСЯЩИМИСЯ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ	26
Клочков А. В., Букас И. А. ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ПО СИСТЕМЕ ПИЛАТЕС НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	31
Рабушко У. С. НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ ПОДДЕРЖКА ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ НАСЕЛЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ.....	35
Савина И. В. ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ	38
Старовойтова Т. Е., Савицкая О. В., Мискевич Т. В. АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ МОГИЛЁВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА имени А. А. КУЛЕШОВА	41
Хомук Н. В., Дедулевич М. Н. СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ	44

СЕКЦИЯ 2

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Акулич Н. В. РОСТ АКТИВНОСТИ КРЕАТИНФОСФОКИНАЗЫ – МЕХАНИЗМ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ К ГИПОКСИИ/РЕОКСИГЕНАЦИИ	48
---	----

Борисов О. Л., Антипенко А. А. ВИРТУАЛЬНЫЙ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ КАК СРЕДСТВО АКТИВИЗАЦИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ	52
Воробей Е. В. О ВОЗМОЖНЫХ МЕХАНИЗМАХ ВКЛЮЧЕНИЯ КЛЕТОЧНОЙ КООРДИНАЦИИ И ПУТЯХ ТРАНСКЛЕТОЧНОГО МЕТАБОЛИЗМА ЖЕЛЕЗОСОДЕРЖАЩИХ МЕТАЛЛОДЕКСТРАНОВ	56
Выговская А. И. МОРФОДЕНСИТОМЕТРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ХРОМАТИНА ЛИМФОЦИТОВ ПРИ ИНКУБАЦИИ С МЕТАЛЛОДЕКСТРАНОМ IN VITRO	60
Кандрукевич О. В., Абрамович П. А., Кучур С. С., Кандрукевич Д. Н. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ В МЕЖДУНАРОДНО-ОРИЕНТИРОВАННОМ АСПЕКТЕ	63
Кириченко Е. А. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ГомГМУ	67
Кобелькова И. В., Коростелева М. М. КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ	69
Козлова Т. В. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ	73
Медянцева Н. Б., Шведова Н. В., Гаврилова С. О., Одинцова Е. И., Акулич Н. В. ОЦЕНКА РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ПО КОНЦЕНТРАЦИИ ЛАКТАТА В КРОВИ	77
Полякова Т. Д., Панкова М. Д. К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ МОНИТОРИНГА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ	81
Селедкова Ю. А., Кобелькова И. В., Коростелева М. М. ОПРОС СПОРТСМЕНОВ-САМБИСТОВ ОБ ОТНОСИТЕЛЬНОМ ДЕФИЦИТЕ ЭНЕРГИИ В ЕДИНОБОРСТВАХ	85

СЕКЦИЯ 3

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Бутько А. В., Брановицкая А. А., Аксютин Е. В. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МАСТЕРСТВЕ АКТЕРА	89
Фатин С. Б., Воробей Е. В., Литенков Н. И. СПОСОБЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ВНЕШНЕМУ АГРЕССИВНОМУ ИНФОРМАЦИОННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ ВЛИЯНИЮ И КОММУНИКАЦИЯ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ	93
Заика В. М. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	97