

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

По вкладу в подготовку спортсменов Республики Беларусь (чемпионаты, кубки Республики Беларусь и чемпионаты и Кубки по Паралимпийским и Дефлимпийским видам спорта) Брестская область заняла 3 место (2016-4).

В 2017 году подготовлено 7 мастеров спорта Республики Беларусь международного класса (далее – МСМК), в том числе – 5 по олимпийским видам спорта (2016 – 4), 100 – мастеров спорта Республики Беларусь (далее – МС) (2016 – 97), в том числе 71 по олимпийским видам спорта (2016 – 61). По вкладу в подготовку МСМК Брестская область среди областей республики и г. Минска заняла шестое место (2016 – 7), по вкладу в подготовку МС третье место (2016 – 3).

По итогам выступления сборных команд области на Олимпийских днях молодежи Республики Беларусь Брестская область среди областей и г. Минска заняла пятое место (2016 – 4), что не соответствует имеющемуся потенциалу.

По вкладу в спорт высших достижений и подготовку спортивного резерва республики (выступление на официальных международных и республиканских соревнованиях) Брестская область заняла 5 место (2016 – 5).

В чемпионатах Республики Беларусь по игровым видам спорта сезона 2017, 2016/2017, 2017/2018 участвовало 12 клубов области (шестнадцать команд). Завоеван Кубок Республики Беларусь и звание чемпиона Республики Беларусь по гандболу среди мужских команд Брестским гандбольным клубом имени А.П. Мешкова, ГК «ЦОР «Виктория-Берестье» занял третье место в чемпионате Республики Беларусь по гандболу среди женских команд, Футбольный клуб «Динамо-Брест» стал обладателем Кубка Республики Беларусь по футболу среди мужских команд, занял четвертое место в чемпионате Республики Беларусь по футболу среди мужских команд, завоеваны серебряные медали на чемпионате Республики Беларусь по волейболу среди женских команд – ВК «Прибужье» и чемпионате Республики Беларусь по хоккею на траве среди мужских команд – СК «Строитель».

Головач М. В., Рассохина Е. А., Роменко И. Г.

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

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С ПОМОЩЬЮ ТЕСТА МПК

Цель работы. Изучить уровни физической работоспособности непрямым методом у студентов (18–19 лет) факультета физического воспитания.

Методы и организация исследования. Для определения МПК непрямым методом испытуемым предлагали выполнить однократную нагрузку путем подъема на ступеньку высотой (h) 0,4 м для юношей и 0,33 м для девушек в темпе 60 движений в мин (15 циклов) в течение 5 мин. Определяли ЧСС (Н) в устойчивом состоянии за последние 10 сек работы и пересчитывали на 1 мин.

Расчет мощности работы (N) мы производили по формуле:

$N = P \times h \times n \times 1,5$, где: N – мощность работы; P – масса тела; h – высота скамейки (в метрах) с учетом пола; n – количество циклов (в минуту).

МПК определяли по формуле Добельна: $МПК(абс.) = 1,29 \times \sqrt{(N/(H-60))} \times K$, где: МПК – максимальное потребление кислорода; N – мощность работы; H – ЧСС на 5 мин работы; K – возрастной коэффициент: 0,853 в 18 лет; 0,846 в 19 лет.

МПК (отн). определяли по формуле: $МПК(отн.) = МПК(абс.) * 1000 / P$.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводили на 20 студентах 1 курса (10 юношей и 10 девушек) различной степени тренированности.

По результатам проведенного степ-теста 70% юношей имели работоспособность ниже средней и низкую, и только 30% испытуемых имели среднюю, выше средней и высокую работоспособность (по 10%). Половина девушек имела среднюю работоспособность, а вторая половина обладала высокими физическими показателями. У юношей показатель МПК на кг массы тела варьировал от 40,43 до 64,99 мл/мин/кг, у девушек – 41,48 и 55,69 мл/мин/кг, соответственно.

Лишь небольшое число студентов обладают высокими характеристиками соматического здоровья – 1 юноша и 2 девушки. Анализируя средние показатели МПК студентов можно отметить, что в среднем МПК/кг у юношей был на 0,75 мл/мин/кг выше, чем у девушек. Функциональные классы аэробной производительности с I по III в 100% случаев преобладали у студенток и наблюдались только у 30% у студентов-юношей.

Систематическое наблюдение за состоянием собственного организма по результатам степ-теста на определение показателя МПК позволяет нам прогнозировать развитие аэробных способностей тела, что способствует подбору индивидуальной нагрузки, учитывая особенности физической подготовки каждого студента.

Выводы. Анализ экспериментальных данных свидетельствует о разной степени тренированности у студентов различных специальностей по данным теста МПК. Среди группы лиц можно выделить студентов с хорошей степенью тренированности и не достаточно тренированных. У студентов с хорошей степенью тренированности показатель МПК/кг выше, чем у менее тренированных.

Гордиевская Т. В.

Республика Беларусь, Пружаны, УО «Гимназия г. Пружаны»

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

Цель работы. Создать педагогические условия использования соревновательного метода для повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом на второй ступени общего среднего образования.

Результаты и их обсуждение. За период внедрения системы внеклассных мероприятий и открытых уроков, можно отметить положительную динамику развития двигательных умений и навыков, а также содействие воспитанию морально-волевых качеств среди учащихся.

Выводы. Для эффективного использования соревновательного метода на уроках физической культуры и здоровья необходимо строго контролировать: подбор упражнений должен осуществляться с учётом возрастно-половых особенностей учащихся. Соревнования проводить не чаще двух раз в месяц; по временным характеристикам при организации соревнований: от сорока минут до одного часа (построение, приветствие, проведение праздника, подведение итогов), так как данные мероприятия сопровождаются большой эмоциональностью и утомляемостью среди учащихся.