

**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

представителей западной системы, в уровне развития психомоторной сферы. Данный факт, подтверждается высоким уровнем возбуждения ЦНС, скорость распространения возбуждения по нервным цепям, а также антиципацией времени изменения пространственного положения стимула и соотносить с ним сенсорные процессы регуляции сложнокоординированного движения. Достаточно высокая степень мобилизации нервной системы призвана обеспечить эффективность и надежность выполнения высокоточного координированного двигательного акта.

Литература

1. Сун Пэн. Психоментальность в системе диалога культур: компаративный анализ результативности совершенствования психомоторных способностей и локомоций при освоении физкультурно-оздоровительных систем Востока и Запада / Сун Пэн, И.Ю. Михута // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2013. № 12 – С 87-94.

2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген – М. : Физкультура и спорт. 1997. – 216 с.

3. Бойченко, С.Д. Классическая теория физической культуры: Введение. Методология. Следствия / С.Д. Бойченко, И.В. Бельский. – Минск: Лазурек, 2002. – 312 с.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ КИТАЙСКОЙ ТРАДИЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ УШУ ТАЙЦЗИ-ЦИУАНЬ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Цю Гуанвэй, магистрант, (УО «Белорусский государственный университет физической культуры», г. Минск)

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

Введение. Современное «спортивное у-шу» в Китае подразделяется на следующие разделы: выполнение комплексов формальных упражнений (тао), обусловленный спарринг, без оружия; бой без оружия против нескольких противников; упражнения с оружием (тао) и схватки с оружием и без оружия против вооруженных противников; лечебно-оздоровительная гимнастика с подключением дыхательных упражнений и точечного массажа. Тем не менее внутри у-шу (бу-дзюцу) прочно утвердилось понятие «рукопашного боя», борьбы против вооруженных или невооруженных противников голыми руками или при помощи подручных средств (в том числе, холодного оружия). Существуют также и другие направления в у-шу: чан-цюань и тайцзи-цюань [1-3].

И все же, несмотря на важность и актуальность проблемы исследования, особенности влияние комплексной методики китайской традиционной гимнастики ушу на организм человека в процессе физического воспитания, пока еще недостаточно изучены.

Цель работы – изучение структуры и содержание китайской традиционной гимнастики ушу тайцзи-цюань в процессе физического воспитания студентов.

Содержание. Исторически сложились различные школы-стили у-шу. В энциклопедии выделены 42 стиля. Некоторые из них имеют несколько разновидностей. Их название в большинстве своем включает слово «кулак» (цюань) и ряд следующих признаков: место создания (южный, северный, шаолинский); сходство с движениями некоторых животных и насекомых (кулаки обезьяны, лапы орла, богомола, змеи); характер типичных движений (длинный, скользкий, мягкий, рубящий); или автора – создателя школы (стили Ян, И, Ча, Хун, Чен); другие, часто трудно переводимые признаки (Хун-цюань, Па дзи цюань, Фан цзи цюань). Точную цифру разновидностей у-шу определить трудно, так как во многих случаях четкие признаки отличия одной школы от другой найти сложно. Специалисты, подчеркивая богатства этой древней системы, выделяют 130 и более разновидностей у-шу. Все виды у-шу разделяются на два направления: внутреннее, или «мягкое» направление, и внешнее, или «жесткое». Первое соотносится с канонами даосской натурфилософии, второе, возникшее в чаньских (дзэнских) монастырях, – с канонами философии буддийской.

Одной из форм восточной гимнастики является система физических упражнений. Основу множества видов этой гимнастики составляют три элемента: особое дыхание (обычно диафрагмальное), специальные движения (или правильные позы) и управляемое состояние сознания (концентрация внимания на движениях частей тела или образах).

Достоверно изменились показатели, характеризующие функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у студентов после занятий с включением спортивно-технического комплекса чан-цюань: прирост ЧСС составил 26,2 %, увеличение потребления кислорода миокардом по «двойному произведению» увеличилось на 24,5 %, а также на 41 % снизился коэффициент выносливости. У студентов прослеживается тенденция увеличения показателей ЧСС (6,32 %) и ДП (6,42 %) при увеличении КВ (4,76 %). У студентов после занятий с включением спортивно-технического комплекса тайцзи-цюань наблюдается незначительное снижение этих показателей.

Заключение. Обобщая выше сравнительный анализ, следует отметить, что представители восточной системы физической культуры превосходят представителей западной системы в уровне развития психофизической сферы. Данный факт подтверждается высоким уровнем возбуждения ЦНС, скоростью распространения возбуждения по нервным цепям, а также антиципацией времени изменения пространственного положения стимула.

Лабильная нервная система и высокая степень подвижности нервных процессов создают физиологическую основу для обеспечения не только внешней формы двигательного действия, но и внутреннюю структуру (с постоянным согласованием трех уровней: «Цзин» – управление внутренними усилиями; «Ци» – вибрации энергии; «Шэнь» – внешние и внутренние действия осуществляются под контролем и управлением сознания). Достаточно высокая степень мобилизации нервной системы призвана обеспечить эффективность и надежность выполнения высокоточного координированного двигательного акта.

Литература

1. Чиа, Мантек. Внутренняя структура тайцзи: тайцзи-цигун I / Мантек Чиа, Хуан Ли. – пер. с англ. – М.: София, 2005. – 320 с.
2. Куликова, О.А. Влияние психофизических упражнений у-шу на работоспособность студенток 1-2 курсов : дис. . канд. пед. наук: 13.00.04 / О.А. Куликова. Улан-Уде, 2004. – 187 с.
3. Макаров, А.В. Методика комплексного использования средств китайской оздоровительной гимнастики Ушу в процессе непрерывных занятий по физическому воспитанию со студентами : дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.В. Макаров. – Киров., 2010. – 219 с.

Оглавление

ДОКЛАДЫ	3
ПРОСТРАНСТВЕННЫЙ АНАЛИЗ СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ БРЕСТСКОЙ ОБЛАСТИ	3
Полячок, Т.С. , 2 курс, географический факультет	
(БрГУ имени А.С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Гузаревич И. М. преподаватель	
ПОКАЗАТЕЛИ УДАРОВ МЯЧА В СТОРОНУ ВОРОТ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ СК "АМАТАР" В МИНИ-ФУТБОЛЕ	5
Сыса, О. И. 4 курс, физического воспитания (БрГУ им. А. С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Л. В. Шукевич , канд. пед. наук, доцент.....	
ПРОБЛЕМЫ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ СТУДЕНТОВ БИОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА: ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ	6
Товмасян, М.А. , 3 курс, биологический факультет.....	
(БрГУ имени А. С. Пушкина).....	
Научный руководитель – Е. И. Гурина , ст. преподаватель.....	