

Учреждение образования  
«Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ  
И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Сборник научных статей

Брест  
БрГУ имени А. С. Пушкина  
2022

УДК 796.01  
ББК 75.1  
А 43

*Редакционная коллегия:*

кандидат педагогических наук, доцент **К. И. Белый**  
кандидат философских наук, доцент **В. П. Люкевич**  
старший преподаватель **С. К. Якубович**

*Рецензенты:*

доцент кафедры физического воспитания и спорта  
УО «Брестский государственный технический университет»  
кандидат педагогических наук, доцент **Н. В. Орлова**

доцент кафедры физической культуры  
УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»,  
кандидат педагогических наук, доцент **В. И. Домбровский**

А 43      **Актуальные** проблемы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки : сб. науч. ст. / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина ; редкол.: К. И. Белый, В. П. Люкевич, С. К. Якубович. – Брест : БрГУ, 2022. – 123 с.  
ISBN 978-985-22-0480-4.

В сборнике представлены статьи, посвященные теоретико-методическим и практическим проблемам современной системы физического воспитания и спорта, современным информационным технологиям в физическом воспитании и спорте, инновационным здоровьесберегающим технологиям в физическом воспитании школьников и учащейся молодежи, олимпийскому образованию школьников и учащейся молодежи, медико-биологическим и психологическим проблемам физического воспитания и спорта.

Издание предназначено для специалистов в области физической культуры и спорта, научных работников, аспирантов, магистрантов и студентов.

**УДК 796.01**  
**ББК 75.1**

**ISBN 978-985-22-0480-4**

© УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», 2022

### Список использованной литературы

1. Годик, М. А. Спортивная метрология : учеб. для ин-тов физ. культуры / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
2. Фигурное катание на коньках : учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. А. Н. Мишина. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.

**С. А. СУРКОВ, Т. С. ДЕМЧУК, М. И. СУЛЕЙМАНОВА**

Брест, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

### **ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В БРГУ ИМЕНИ А. С. ПУШКИНА: ОПЫТ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

**Summary.** The article presents the experience of the Faculty of Physical Education and Tourism in improving mass sports and physical culture and wellness work with students at the university.

**Резюме.** В статье представлен опыт работы факультета физического воспитания и туризма по совершенствованию спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы со студентами в вузе.

**Актуальность.** В БрГУ имени А. С. Пушкина сформировались традиции в организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы.

БрГУ располагает спортивной базой для организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы – спортивный комплекс с площадью спортивных залов более 2400 м<sup>2</sup>, в котором расположены большой игровой зал для волейбола, баскетбола, гандбола, мини-футбола, тенниса и др. площадью более 1025 м<sup>2</sup>, стандартный 25-метровый плавательный бассейн на шесть дорожек, тренажерный зал (457 м<sup>2</sup>), зал фитнеса (405 м<sup>2</sup>), гимнастический зал (311 м<sup>2</sup>), зал борьбы (244 м<sup>2</sup>), раздевалки для бассейна и зала и аудитории. Постоянно ведется ее модернизация, совершенствуются условия для занятий спортом в местах проживания студентов – в общежитиях студенческого городка.

В спортивном комплексе университета действует музейная экспозиция «История физической культуры и спорта БрГУ имени А. С. Пушкина», где представлены награды и фиксируются достижения студентов-спортсменов университета. Часть экспозиции посвящена традициям, которые были заложены Евгением Михайловичем Шукевичем по легкоатлетическим метаниям и Валерием Павловичем Коркиным по спортивной акробатике, а также олимпийской чемпионке Юлии Нестеренко и ее тренеру Виктору Григорьевичу Ярошевичу.

**Цель работы** – изучение организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в БрГУ имени А. С. Пушкина.

**Методы и организация исследования.** В работе был использован анализ архивных и специальных материалов, содержащих информацию об организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в БрГУ имени А. С. Пушкина.

**Результаты и их обсуждение.** В университете специалисты факультета физического воспитания и туризма осуществляют спортивно-массовую и физкультурно-оздоровительную работу в соответствии с нормативными правовыми актами. Разработаны и действуют локальные целевые программы: программа «Формирование культуры здорового образа жизни субъектов образовательного процесса университета» (на 2021–2025 гг.) и Программа развития студенческого спорта в Брестском государственном университете имени А. С. Пушкина (на 2021–2024 гг.).

Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в БрГУ традиционно осуществляется в тесном взаимодействии кафедр факультета физического воспитания и туризма, спортивного клуба, отдела воспитательной работы с другими структурными подразделениями, общественными организациями и объединениями, органами студенческого самоуправления, а также с управлением по физической культуре и спорту облисполкома, отделами образования Брестской области, спортивно-физкультурными учреждениями, обществами, с Белорусской ассоциацией студенческого спорта. Университет является инициатором организации международных турниров, посвященных памяти выдающихся педагогов, ранее работавших в университете, – по легкоатлетическим метаниям памяти заслуженного тренера СССР Евгения Шукевича и по спортивной акробатике памяти заслуженного тренера СССР профессора Владимира Коркина.

С целью достижения высоких спортивных результатов на факультете физического воспитания и туризма действуют 20 групп повышения спортивного мастерства, которые являются основой для формирования сборных команд университета для участия в соревнованиях Республиканской универсиады. В число сильнейших студенческих команд Республики Беларусь входят сборные команды по легкой атлетике, легкоатлетическому кроссу, гандболу, баскетболу 3×3, пулевой стрельбе, плаванию и др.

При спортивном клубе БрГУ функционируют 11 физкультурно-оздоровительных и спортивных секций (обучение плаванию, игры спортивные – 2, велоспорт, пауэрлифтинг, общая физическая подготовка, единоборства – 2, волейбол мужской, волейбол женский, аэробика), туристический клуб «Берестье».

На кафедре физической культуры факультета физического воспитания и туризма функционируют спортивные учебные отделения из числа студентов непрофильных специальностей «Многоборье», «Чирлидинг», «Плавание» и «Футбол», для которых необходима дальнейшая разработка методического обеспечения. Открытие и функционирование таких отделений способствует развитию студенческого спорта и успешному выступлению студентов непрофильных факультетов на соревнованиях различного уровня.

По состоянию на сентябрь 2021 г. количество студентов дневной формы получения высшего образования, которые привлечены к регулярным занятиям физической культурой и спортом, составляет около 2000 человек – 95 % от общего количества студентов.

В связи с увеличением количества обучающихся подготовительного и специального учебного отделения особое внимание уделяется организации учебных занятий по физической культуре на основе современных физкультурно-оздоровительных технологий (фитбол-аэробика, фитнес, калланетика, стретчинг), учитывающих состояние здоровья, мотивы и интересы студентов. Преподавателями кафедры физической культуры постоянно осуществляется разработка методических материалов по данному направлению.

В целях улучшения качества физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с обучающимися на непрофильных факультетах в 2014 г. была введена должность заместителя декана по физической культуре и спорту. Заместители декана координируют взаимодействие между закрепленным факультетом, спортивным клубом и кафедрой физической культуры по основным направлениям: организация образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура», контроль прохождения медицинского обследования студентов, совершенствование внеучебных форм организации массовой оздоровительной физической культуры и спорта. Одна из основных функций заместителей деканов заключается в формировании сборных команд факультетов по различным видам спорта, обеспечение их участия в соревнованиях, в поиске и отборе способных и перспективных спортсменов для формирования сборных команд университета.

С целью массового привлечения обучающихся во внеучебную деятельность кафедрами факультета физического воспитания и туризма, спортивным клубом постоянно осуществляется поиск новых форм проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Так, за последние годы появились и уже становятся традиционными такие мероприятия, как спортивный калейдоскоп «Сентябрь здоровья», куда входят «Игры нашего двора»: первенство университета по спортивному ориентированию среди студентов 1 курса; командообразующие игры; мастер-классы по спортивной ходьбе, элементам эстафетного бега, дыхательной гимнастике, петанку, подвижным играм на местности, баскетболу 3×3, эстетической гимнастике, аэробике, волейболу, мини-футболу, айсштоку.

Ко Дню университета в рамках университетской акции «С любовью к alma mater!» проходит открытый турнир факультета физического воспитания и туризма по футзалу, «Мой рекорд» – акция по плаванию, серия спортивных матчей между студентами и преподавателями по баскетболу, мини-футболу.

Ежегодно месяц ноябрь открывает марафон физической культуры «Путь к здоровью», куда включены мастер-класс «Тимбилдинг для студентов», соревнования по плаванию «Мой личный рекорд», турнир по шахматам «Белая ладья», университетский конкурс «FITNES-преображение».

Спортивная программа фестиваля иностранных обучающихся «В дружбе народов наше единство!» ежегодно включает в себя первенства БрГУ по армрестлингу, мини-футболу, настольному теннису, волейболу, турниры по бильярду, дартсу, шахматно-шашечный турнир, силовое троеборье 3G и др.

В рамках «Весенней ярмарки спортивных игр» проходят спортивный праздник «Белорусские народные игры», первенство факультета по волейболу среди

команд специализации «Спортивные игры», проводится Кубок университета по футболу на призы ректора, соревнования по спортивному ориентированию и др.

Большое внимание уделяется обеспечению выполнения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь. В 2016/2017 учебном году в выполнении комплекса приняли участие более 100 обучающихся, в 2020/2021 учебном году – более 800 студентов. Недостаточный уровень развития физических качеств студентов непрофильных специальностей актуализирует дальнейший научный поиск и внедрение современных технологий на занятиях по физической культуре. На кафедре физической культуры осуществляется внедрение авторской методики старшего преподавателя Т. А. Самойлюк, аспирантки БГУФК, для подготовки студентов к сдаче нормативных требований ГФОК Республики Беларусь.

Важным аспектом совершенствования физкультурно-оздоровительной работы со студентами в силу сложившихся эпидемиологических обстоятельств является отработка дистанционного формата проведения таких мероприятий: интернет-викторина «Культура здорового образа жизни», фотоконкурс (онлайн) «Мама, папа, я – спортивная семья», онлайн-соревнования «Мой рекорд», веб-семинар «Прошлое ГТО и настоящее ГФОК Республики Беларусь: исторические истоки», онлайн-турнир по шахматам, встречи-презентации по различным видам спорта «Начни с нуля – чтобы стать первым» и др.

Во многих университетских мероприятиях принимают участие не только студенты и преподаватели нашего университета, но и представители других учреждений образования, учащиеся колледжей, школ и дошкольных учреждений. Это способствует повышению имиджа вуза, обмену опытом в организации спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий с другими учреждениями образования Брестской области.

Преподавателями кафедр факультета физического воспитания и туризма, специалистами спортивного клуба и профкома работников университета постоянно организуются спортивные мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья сотрудников и преподавателей университета. Так, к 100-летию Белорусского профессионального союза работников образования и науки прошла товарищеская встреча по настольному теннису среди работников БрГУ имени А. С. Пушкина и БрГТУ; в рамках Международного дня семьи – семейный спортивно-игровой праздник «Все на старт!» и др. В рамках Всемирного дня здоровья кафедра физической культуры разработала видеокомплекс упражнений «Зарядка в офисе» с целью повышения физической активности работников на рабочих местах. Авторами проекта являются заведующий кафедрой физической культуры Т. С. Демчук и старший преподаватель Е. И. Гурина. Сотрудники университета активно посещают физкультурно-оздоровительные группы, организованные на базе факультета физического воспитания и туризма, при финансовой поддержке профкома работников: плавание, аквааэробика, занятия в тренажерном зале, стретчинг, фитбол-гимнастика. В физкультурно-оздоровительных группах постоянно занимаются более 50 человек.

БрГУ имени А. С. Пушкина постоянно осуществляет информационное сопровождение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых меро-

приятий на сайте университета, в средствах массовой информации и официальных группах в социальных сетях.

**Выводы.** Таким образом, в БрГУ имени А. С. Пушкина спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа представлена достаточно большим количеством мероприятий различного уровня, как правило, имеющим хорошие традиции.

#### **Список использованной литературы**

1. Программа развития студенческого спорта в Республике Беларусь на 2021–2024 годы [Электронный ресурс] : утв. постановлением М-ва образования Респ. Беларусь, 1 марта 2021 г., № 38. – Режим доступа: [https://www.brsu.by/sites/default/files/sportclub/programma\\_razvitiya\\_studencheskogo\\_sporta\\_2021-2024.pdf](https://www.brsu.by/sites/default/files/sportclub/programma_razvitiya_studencheskogo_sporta_2021-2024.pdf).

2. Физическая культура : типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений : утв. М-вом образования Респ. Беларусь, 14 апр. 2008, рег. № ТД-СГ 014/тип. – Минск : РИВШ, 2008. – 60 с.

**П. Р. ТАРАСОВ**

Брест, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

#### **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СИНХРОНИСТОК 7 И 8 ЛЕТ**

**Summary.** Synchronized swimming is currently actively developing and belongs to a complex coordination sport. Achievements in synchronized swimming significantly depend on the characteristics of physical development, in particular on the anthropometric indicators of female athletes. In this study, the indicators of the growth rate of body length, body weight, chest circumference (on inspiration, on expiration, pause, range), dynamometry of the right and left hands were studied.

**Резюме.** Синхронное плавание в настоящее время активно развивается и относится к сложно-координационному виду спорта. Достижения в синхронном плавании существенно зависят от особенностей физического развития, в частности от антропометрических показателей спортсменок. В данном исследовании изучались показатели темпов роста длины тела, массы тела, окружности грудной клетки (на вдохе, на выдохе, пауза, размах), динамометрии правой и левой кисти.

**Актуальность.** Физическое развитие – динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма и т. д.) и биологического созревания ребенка в определенном периоде детства, процесс развития совокупности морфологических и функциональных свойств детского организма (скорость роста, прирост массы тела, определенная последовательность увеличения различных частей организма и их пропорций, а также созревание различных органов и систем детей на определенном этапе развития), в основном запрограммированных наследственными механизмами и реализуемых по определенному плану при оптимальных условиях жизнедеятельности [1].