



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

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  
2023

УДК 796.01  
ББК 75.1  
А43

*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 **Э. А. Моисейчик**

**А43**      **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, 2023. – 139 с.  
ISBN 978-985-22-0619-8.

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.

Адресуется специалистам в области физической культуры и спорта, научным работникам, аспирантам, магистрантам и студентам.

**УДК 796.01**  
**ББК 75.1**

**ISBN 978-985-22-0619-8**

© УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», 2023

Значения стандартного отклонения ( $\sigma$ ) больше 2 указывают на то, что распределение данных имеет более широкую дисперсию, чем нормальное распределение, т. е. более высокий уровень изменчивости. Поэтому важно учитывать эти факторы при анализе данных и принятии решений на их основе (таблица).

Так как коэффициенты вариации ( $v$ ) (разброс точек данных вокруг среднего значения) по всем изучаемым показателям у пловцов и пловчих были меньше 10 %, то степень рассеивания вариационных данных можно считать незначительной, а полученные данные однородными.

**Выводы.** Результаты исследования могут быть полезны при определении двигательных способностей пловцов для улучшения их навыков в плавании брассом, а также для контроля и оценки эффективности учебно-тренировочного процесса на разных этапах подготовки пловцов.

### Список использованной литературы

1. Булгакова, Н. Ж. Отбор и ориентация пловцов в системе многолетней подготовки / Н. Ж. Булгакова, В. Н. Платонов // Плавание. – Киев, 2000. – С. 150–188.

2. Общее и специфическое планирование подготовки юных пловцов-спринтеров Ливии и Республики Беларусь / Е. И. Иванченко [и др.] // Мир спорта. – 2009. – № 3. – С. 42–47.

3. Платонов, В. Н. Внетренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки пловцов / В. Н. Платонов, Ю. М. Шкретий // Наука в олимп. спорте. – 2001. – № 1. – С. 94–104.

**Л. С. ТИТОВА<sup>1</sup>, А. Г. ТИТОВА<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Брест, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

<sup>2</sup>Гродно, Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

### ЭЛЕМЕНТЫ ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

**Summary.** The article presents an analysis of the income and practical skills of secondary school graduates in the section “Gymnastics, Acrobatics” of the curriculum of the school subject “Physical Culture and Health”.

**Резюме.** В статье представлен анализ полученных знаний и практических умений выпускников средней общеобразовательной школы по разделу «Гимнастика, акробатика» учебной программы школьного предмета «Физическая культура и здоровье».

**Актуальность.** Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания содержит обязательный компонент для изучения «Гимнастика, акробатика». В ней предложен практический и теоретический учебный материал для усвоения, а также требования к образовательным (практическим) результатам учащихся.

Школьная программа по физкультуре включает в себя различные разделы по видам спорта, в том числе основы общеразвивающих упражнений, элементы акробатики и непосредственно снарядовую гимнастику.

Гимнастика является фундаментом прикладной подготовки школьников, упражнения акробатики служат основой формирования двигательных координационных способностей и широко применяются молодежью при освоении новых видов спорта гимнастической направленности (паркур, воркаут), а также различных направлений фитнеса и функционального тренинга.

При освоении учебного предмета «Физическая культура и здоровье» учащиеся, начиная с 3-го класса, постепенно должны овладеть пятью гимнастическими снарядами: козел гимнастический – опорный прыжок ноги врозь, бревно гимнастическое или перевернутая скамейка у девочек (упражнения на равновесие), перекладина низкая и (или) высокая у мальчиков и брусья (параллельные – мальчики, разновысокие или низкая перекладина – девочки).

Элементы гимнастики оказывают благотворное влияние на подрастающий организм школьника. Упражнения на гимнастических снарядах, будучи связанными со значительной нагрузкой на мышцы туловища, рук и плечевого пояса, способствуют развитию силы и формируют нервно-мышечный аппарат, а в комплексе с другими упражнениями развивают и укрепляют органы дыхания и кровообращения.

Упражнения в висах снижают нагрузку на сжатие позвонков, межпозвоночных дисков и других суставов, что служит профилактикой сколиоза в подростковом возрасте. Упражнения, представляющие быстрые вращения в разных направлениях с большой центробежной силой и необычными положениями тела в пространстве, являются прекрасным средством для тренировки сердечно-сосудистой системы и вестибулярного аппарата.

**Цель работы** – проанализировать процесс формирования знаний, двигательных умений и навыков освоения техники упражнений по разделу «Гимнастика, акробатика» учебной программы школьного предмета «Физическая культура и здоровье».

**Методы и организация исследования.** В основу исследования легли данные по оценке знаний и практической деятельности студентов первого курса дневной и заочной форм получения высшего образования



факультета физического воспитания и туризма по дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» на первоначальном этапе обучения. При анализе данных применялись следующие методы: педагогическое наблюдение, тестирование, анкетирование, математическая статистика.

**Результаты и их обсуждение.** Школьный компонент «Гимнастика, акробатика» включает в себя:

- акробатические упражнения;
- упражнения в равновесии;
- общеразвивающие упражнения с предметами;
- упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах;
- лазания и др.

В ходе анкетирования было выявлено, что студенты первого курса, несмотря на обязательную для изучения в школе часть учебной программы предмета «Физическая культура и здоровье», в большинстве своем совершенно не имеют представления о названии и строении гимнастических снарядов. Только 3 % из опрошенных отметили, что на занятиях по физической культуре (в начальной и средней школе) выполняли упражнения на перевернутой скамейке и гимнастическом козле; 64 % – упражнения, предназначенные для работы на перекладине (высокая/низкая), частично разучивали на подвесной пристенной перекладине.

Особая группа средств физического воспитания, крайне важная для формирования физической подготовленности подрастающего поколения, – акробатика, включающая в себя различные кувырки (вперед, назад и их соединения в связки), стойку на руках махом одной и толчком другой, стойку на голове из упора присев (мальчики), стойку на лопатках (девочки) и положение «мост» (девочки), – осталась неосвоенной. Тесты по оценке умений и навыков продемонстрировали, что 62 % испытуемых не только не умеют и не знают, как выполнять данные элементы, но и боятся приступать к исполнению акробатики.

Следует отметить и положительный момент, который касается изучения упражнений в лазании: 86 % обучающихся умеют лазить по канату либо оказывать страховку при данном упражнении, следовательно, в школах на уроках «Физическая культура и здоровье» данный компонент программы не был упущен. Также материалы наблюдения и анкетирования показали, что большинство интервьюируемых владеют различными методиками выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (палки, мячи, гантели, обручи).

**Выводы.** Наблюдается негативная тенденция снижения интереса к изучению содержания раздела «Гимнастика, акробатика» на занятиях по физическому воспитанию и замещение его другими видами физической активности, в основном играми с использованием мяча. Ведущими

факторами данной предрасположенности являются: снижение уровня физической подготовленности современных школьников, воображаемая повышенная травмоопасность упражнений на гимнастических снарядах; «статичность» классического урока гимнастики, связанная с низкой двигательной активностью учащихся при освоении движений на снарядах и акробатики; недостаточный уровень методической подготовленности учителей физической культуры; отсутствие в школе современного гимнастического оборудования.

### Список использованной литературы

1. Уроки по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 5–7 классах : пособие для учителей учреждений общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения / В. А. Барков [и др.]. – Минск : СэрВит, 2014. – 272 с.

2. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания [Электронный ресурс] : постановление М-ва образования Респ. Беларусь, 29 июля 2019, № 123 // Национальный образовательный портал. – Режим доступа: <https://adu.by/ru/homepage/obrazovatelnyj-protsess-2020-2021-uchebnyj-god/>. – Дата доступа: 05.11.2022.

### С. К. ЯКУБОВИЧ, В. И. ДОМБРОВСКИЙ

Брест, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

### СПОРТИВНЫЕ ОБЪЕКТЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ В ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ

**Summary.** The article presents an analysis of the work of large sports facilities of the Republic of Belarus in the direction of providing physical education and recreation, sports and mass services to the population. Such sports facilities as the “Raubichi” sports complex, the rowing canal in Zaslavl city, “Borisov-arena”, “Minsk-arena”, and the “Dynamo” National Olympic Stadium are presented.

**Резюме.** В статье представлен анализ работы крупных спортивных объектов Республики Беларусь в направлении оказания физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых услуг населению. Представлены такие спортивные объекты, как спорткомплекс «Раубичи», гребной канал в г. Заславле, «Борисов-арена», «Минск-арена», Национальный олимпийский стадион «Динамо».

**Актуальность.** Главной ценностью человека и любого общества является здоровье. Без него невозможно строить и реализовывать любые планы, достигать высоких показателей в различных сферах жизни. Так, на-