

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
ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ,
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ

СБОРНИК НАУЧНЫХ СТАТЕЙ

БРЕСТ
БрГУ
2017

УДК 37.015.31:796/799(082)

ББК 74.200.55Я43

Т33

РЕДАКТОР: А.А. ЗДАНЕВИЧ

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

КАНДИДАТ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК, ДОЦЕНТ Н.И. КОЗЛОВА;

КАНДИДАТ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК, ДОЦЕНТ В.Н. КУДРИЦКИЙ

Т33

Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодёжи : сборник научных статей / под общ. ред. А. А. Зданевича. – Брест : БрГУ, 2017. – 183 с.

ISBN 978-985-521-515-9.

В сборник научных статей включены материалы, 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, здоровьесформирующим технологиям, 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.

УДК 37.015.31:796/799(082)

ББК 74.200.55Я43

ISBN 978-985-521-515-9

© БРГУ имени А.С. Пушкина, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Асаулюк І. О., Турлюк В. В., Маринчук П. І. Використання олімпійських ідеалів у вихованні підростаючого покоління.....	7
Белый К. И. Броски в падении как основной способ завершения атак.....	9
Беспутчик В. Г., Ярмолюк В. А. Проблемы кадрового обеспечения массовой физической культуры и спорта.....	12
Винидиктова С. М. Взаимосвязь физических и координационных способностей легкоатлетов-метателей.....	14
Вольский Д. И. Сравнительная характеристика координационных способностей младших школьников и юных бадминтонистов.....	17
Гаврилович А. А. Влияние социально-психологической совместимости в системе «спортсмен – спортсмен» на результативность спортивной деятельности.....	20
Герасевич А. Н., Коверец М. Д., Пархоц Е. Г., Титаренко Я. В. Сравнение динамики показателей физического развития и состояния стопы у детей общеобразовательной школы и школы-интерната.....	23
Глебик И. И., Лисюк В. В., Бруцкая В. Ю. Показатели физической подготовленности детей младшего школьного возраста.....	27
Глебик И. И., Лисюк В. В., Олейник А. В. Показатели целевой точности в метании малого мяча детей младшего школьного возраста.....	28
Головач М. В., Котковец В. А. Развитие гибкости на уроках физической культуры и здоровья у детей младшего школьного возраста.....	30
Головач М. В., Котковец В. А. Динамика физической подготовленности школьников 8–9 лет по некоторым показателям гибкости.....	32
Гончарова Н. Н., Родионенко М. В., Прокопенко А. А. Оздоровительный туризм как средство оптимизации процесса адаптации детей к школе.....	34
Грибан Г. П., Кузнєцова О. Т. Діагностика діяльнісного компоненту готовності студентів до застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання.....	37
Гурина Е. И., Демчук Т. С. Мониторинг состояния здоровья студентов биологического факультета.....	41
Давыдов В. Ю., Пригодич Д. Н., Лукьяненко А. В. Половое созревание спортсменок 13–16 лет, занимающихся академической греблей.....	43
Демчук Т. С., Лукашевич С. С. Некоторые теоретические аспекты профессионально-прикладной физической подготовки студентов физико-математического факультета.....	49
Драчук А. І., Романенко В. В., Чуйко Ю. А. Покращення фізичного стану студенток внз засобами оздоровчої аеробіки (фітбол-аеробіка).....	51
Жуковская Е. П., Корженевич Е. А. Применение здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании учащихся на I ступени общего среднего образования.....	54
Заика В. М., Демчук Т. С. Здоровьесозидающие технологии на страже индивидуального здоровья студентов.....	57
Заика В. М., Лигатюк С. Н., Табала А. В. Проблема эмоциональной устойчивости в спорте.....	59

Заика В. М., Сурков С. А., Черемных Н. А. О некоторых средствах и методах психолого-педагогической подготовки спортсменов-пловцов.....	62
Зданевич А. А., Глебик И. И., Горчанюк А. И. Развитие скоростно-силовых способностей квалифицированных хоккеистов на траве.....	64
Зданевич А. А., Курилик М. М., Горчанюк А. И. Особенности физического развития высококвалифицированных хоккеистов на траве.....	66
Зданевич А. А., Павлючик В. В., Горчанюк А. И. Показатели скоростных способностей высококвалифицированных хоккеистов на траве.....	68
Зданевич А. А., Шукевич Л. В., Зданевич А. А. Возрастные особенности изменения показателей школьников в метании малого мяча на дальность с разбега.....	69
Зданевич А. А., Шукевич Л. В., Зданевич А. А. Динамика показателей метания малого мяча с места на дальность школьников в возрасте 6–17 лет	71
Зинкевич Г. Н., Яглык В. И. Отношение студентов к здоровому образу жизни	73
Клос О. М. Особенности организации физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в БрГУ имени А.С. Пушкина.....	75
Клос О. М. Отношение студентов-иностранцев БрГУ имени А. С. Пушкина к занятиям физической культурой и спортом	77
Костюкевич В. М., Дяченко А. А. Основи організації здоров'язбережувального середовища в умовах школи.....	79
Люкевіч У. П. Прэзідэнты МАК. Анры дэ Байле-Лятур: небяспека Алімпійскага крызісу.....	81
Михута И. Ю., Богдан Е. Д. Традиционные и современные подходы в оценке перспективности детей дошкольного возраста для занятий избранным видом спорта.....	86
Михута И. Ю., Красовский К. К., Кунац О. Д. Уровень развития профессионально-профильных компетенций тренера-преподавателя по плаванию.....	89
Моисейчик Э. А., Софенко А. И., Зинкевич Г. Н. Физическая культура в вузе как фактор социальной адаптации и гармонизации личности студента.....	92
Новаш Т. С., Ножка И. А., Самусик А. И. Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.....	94
Олексюк А. П., Герасевич А. Н., Вадейко В. А. Возрастные особенности адаптивных изменений показателей сердечно-сосудистой системы учащихся школьного возраста.....	97
Рассохина Е. А., Роменко И. Г. Физическая активность учащихся общеобразовательных школ г. Бреста.....	102
Родин С. В. Показатели физического развития квалифицированных хоккеистов	104
Родин С. В., Павлючик В. В. Тренировка специальной выносливости гандболистов на основе принципа специфичности.....	106
Роменко И. Г., Рассохина Е. А. Некоторые аспекты организации самостоятельной работы студентов по изучению возрастных изменений строения детского организма в курсе «анатомия».....	108
Саваневский Н. К., Саваневская Е. Н. Измерение артериального давления при постуральных воздействиях.....	111

Савко Э. И., Юрченя И. Н. Искусство расслабления с помощью релаксационной гимнастики для улучшения здоровья студентов.....	114
Савко Э. И., Юрченя И. Н., Запольская С. Н. Формирование гармонично развитой личности на занятиях физического воспитания.....	117
Самойлюк Т. А., Глебик И. И., Грудовик Т. Н. Показатели физической подготовленности студентов.....	120
Самойлюк Т. А., Хиль Э. Н. Мониторинг состояния здоровья студентов исторического факультета.....	122
Сверева Д. К., Приступа Н. И., Григоревич В. В. К вопросу о применении биомеханического анализа игровых приемов на основе KINOVEA в волейболе..	123
Софенко А. И., Моисейчик Э. А. Контроль и оценка преподавания дисциплин специального цикла в училище олимпийского резерва.....	126
Софенко А. И., Моисейчик Э. А. Основы технологии многолетней подготовки метательниц молота высокого класса.....	129
Сулейманова М. И. Современные подходы в оценке физической подготовленности студентов.....	132
Титова Л. С., Ляхович Е. М., Вабищевич Н. М. Показатели физического развития женщин в возрасте 30–35 лет.....	134
Титова Л. С., Ляхович Е. М., Вабищевич Н. М. Сопоставление показателей функционального состояния женщин различного возраста.....	136
Хомич Г. Е., Саваневская Е. Н. Анализ спектральных характеристик кардиоритма при многократных изменениях положения человека в пространстве.....	138
Черемных Н. А., Гоголюк Ф. К., Рокита А. Специфические особенности при обучении плаванию студентов в ВУЗе.....	140
Чернищенко Т. М., Кізім В. М. Порівняльні показники постави методом візуального скрінінгу студентів факультету фізичного виховання та спорту з урахуванням спортивної спеціалізації.....	143
Шаров А. В., Арчибасова А. В. Кинематические характеристики спринтерского бега как ведущий компонент организации технической подготовки.....	146
Шаров А. В., Гоголюк Ф. К. Моделирование интенсивности тренировочных нагрузок по показателю частоты сердечных сокращений в соотношении с индивидуальным восприятием воздействий.....	149
Шаров А. В., Гордиевская Т. В. Сравнительная характеристика адаптационных механизмов регуляции кардиореспираторной системы юных спортсменов.....	152
Шаров А. В., Михута И. Ю., Ментуз А.А Повышение эффективности вентиляторных мышц с использованием дыхательных тренажерных устройств (на примере тренировки в мини-футболе).....	154
Шаров А. В., Ярошевич В. Г., Корнелюк Д. А. Управление развитием специальной выносливости в спринте с помощью бегового анаэробного теста...	157
Шукевич Л. В., Зданевич А. А., Котович Ю. Э. Динамика показателей объема нагрузки игрового характера в ходе тренировочного процесса Ромуальда Клима в метании молота.....	160
Шукевич Л. В., Зданевич А. А., Котович Ю. Э. Сопоставление показателей объема прыжковых упражнений за пятилетний цикл тренировочного процесса в метании молота Ромуальда Клима.....	162

Шукевич Л. В., Зданевич А. А., Полетило И. В. Особенности развития простой двигательной реакции у мальчиков в возрасте 6–10 лет.....	164
Шукевич Л. В., Зданевич А. А., Полетило И. В. Темпы развития простой двигательной реакции у девочек младшего школьного возраста.....	165
Шукевич Л. В., Зданевич А. А., Полетило И. В. Технические показатели, определяющие спортивный результат в плавании.....	167
Юрченя И. Н. Влияние развивающей предметно-пространственной среды на физическое воспитание студентов вуза.....	169
Яковлів В. Л., Яковлів Є. В. Здоров'язбережувальний підхід у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп.....	172
Якубович С. К., Дедюля Е. А., Бруцкая В. Ю. Методические показатели в обучении толканию ядра.....	175
Якубович С. К., Лисюк В. В., Баранов О. Б. Особенности показателей физического развития студентов и студенток различных курсов обучения.....	176
Якубович С. К., Лисюк В. В., Беспутчик В. Г. Значение физической культуры для студенческой молодежи.....	178
Якубович С. К., Наумовец С. В., Янчук М. Е. Показатели простой двигательной реакции у студентов.....	180
Ярошевич В. Г., Костючик Е. В., Самойлюк Т. А. Психологические особенности личности бегунов и бегуний на короткие дистанции.....	182

«Здоровый образ жизни». Интересно проходят совместные экскурсии, спортивные мероприятия. Совместная игра укрепляет и физическое, и духовное здоровье ребенка.

Проводимые занятия по обучению детей бережному отношению к собственному здоровью приносят детям чувство удовлетворения, радости, позволяют учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве. После занятий учащиеся более ответственно относятся к своему здоровью и здоровью окружающих, становятся более требовательными и заботливыми друг к другу.

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым, не только духовно, но и физически [5, с. 96].

Список использованной литературы

1. Айзман, Р. И. Этапы мониторинга здоровья учащихся / Р. И. Айзман. – М. : Просвещение, 2010. – 158 с.
2. Андреева, И. Г. Сохранение и укрепление здоровья школьников – актуальное направление развития содержания образования на этапе инновационного становления / И. Г. Андреева – М. : Академия, 2011. – 205 с.
3. Будаева, Н. А. Здоровьесберегающий подход к организации обучения в начальной школе / Н. А. Будаева. – М. : Вече, 2011. – 193 с.
4. Науменко, Ю. В. Примерная программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников / Ю. В. Науменко. – М. : Просвещение, 2011. – 78 с.
5. Погребняк, Е. В. Здоровьесберегающие возможности деятельностного подхода в образовании в аспекте изменения позиций учителя / Е. В. Погребняк. – М. : Академия, 2010. – 174 с.

В. М. ЗАЙКА, Т. С. ДЕМЧУК

Беларусь, Брест, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА СТРАЖЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Summary. Questions of increase of individual health of students health are considered by creating technologies. The prevention of negative emotional conditions is closely connected with self-education, ability to operate the emotional sphere, timely adaptation to probable psychogenic factors, formation of feeling of confidence of the forces, mastering by special skills of overcoming of intensity.

Резюме. Рассматриваются вопросы повышения индивидуального здоровья студентов здоровьесозидающими технологиями. Предупреждение негативных эмоциональных состояний тесно связано с самовоспитанием, умением управлять своей эмоциональной сферой, своевременной адаптацией к вероятным психогенным факторам, формированием чувства уверенности в своих силах, овладением специальными навыками преодоления напряженности.

Актуальность. Одной из важнейших задач системы образования в высшей школе является повышение уровня физической и функциональной подготовленности студентов для активной жизнедеятельности и эффективного выполнения будущих профессиональных обязанностей (В. И. Григорьев, В. С. Кузнецов, Ж. К. Холодов).

Однако ключевое значение в подготовке будущего специалиста, его профессиональном становлении имеют исходные ценностные ориентации, способность обнаружить, использовать и создавать условия для самореализации в аспекте здоровьесозидания.

Здоровьесозидающие технологии мы относим к педагогическим технологиям локального уровня (по Г. К. Селевко) и определяем их как совокупность методов, приемов, форм организации обучения и воспитания, обеспечивающих сохранение и наращивание потенциала здоровья обучающихся, обучение их управлению собственным здоровьем [1].

Повышение уровня психологического и физического здоровья студентов будет непродуктивно без обучения их способам самоконтроля и саморегуляции. Под воздействием внешних факторов и в зависимости от личностных характеристик у человека формируются те или иные психические состояния. Их интегральная характеристика в конкретных условиях деятельности называется функциональным состоянием. Возникая и развиваясь в деятельности, функциональное состояние оказывает существенное, а в экстремальных условиях и определяющее влияние на ее характеристики [2].

Функциональное состояние человека показывает, насколько он готов к выполнению той или иной деятельности, достаточно ли для этого резервов его организма и насколько они надежны. Саморегуляция деятельности оказывает определенное влияние на психические процессы, в том числе и переработку информации, темп работы, эффективность и надежность. Разработка здоровьесозидающих технологий для студентов по предупреждению и преодолению эмоционального стресса подтверждает актуальность настоящего исследования.

Цель работы – повысить уровень эмоциональной устойчивости (помехоустойчивости) студентов.

Методы и организация исследования. Для предупреждения негативных эмоциональных состояний желательно выработать привычку контролировать динамику своего эмоционального состояния. Для этого в сложных ситуациях необходимо задавать себе вопросы: какая моя следующая мысль? (это позволяет управлять ходом своих мыслей в нужном, заданном направлении); в каком состоянии мои мышцы, не скованы ли? (если поза рабочая, то следует продолжение вопроса: как я стою?); какова моя мимика? (нет ли мимики напряженности); как я дышу? (нет ли учащенного поверхностного дыхания с сокращенной фазой выдоха или слишком глубокого дыхания) [2; 3].

После того как какое-то ранящее событие произошло, необходимо: 1) напрячь сильнее все мышцы – рук, ног, туловища, шеи и лица, задержать такое напряжение на высоте вдоха в течение 3–5 секунд, а затем мгновенно сбросить его и сделать спокойный, замедленный выдох, представив, что все мышцы стали предельно расслабленными (такую процедуру надо проделать несколько раз подряд); 2) остановить негативные мысли, но продолжать физические действия, которые требуются; 3) описывать (про себя) каждое свое физическое движение в течение 5 или 10 минут. Формировать специальные навыки произвольного расслабления мышц.

Установлено, что при произвольной релаксации, устраняющей мышечную скованность, значительно улучшается периферическое кровообращение, что весьма способствует повышению восстановительных функций [2].

Результаты и их обсуждение. В процессе применения разработанных здоровьесозидающих технологий показатели, характеризующие уровень развития помехоустойчивости, позитивно изменились ($p < 0,01-0,05$) [3].

Целесообразность оценки собственных эмоций, возможность прогнозирования при этом эмоционального стресса и управления его развитием с помощью аутогенной тренировки, произвольной мышечной релаксации, специальных дыхательных упражнений, регуляции мимических реакций открывает перспективы более быстрого восстановления функциональной реактивности органов и систем организма, поддержания общей и специальной работоспособности, эффективности в деятельности.

Выводы. 1. Функция самоконтроля подвержена целенаправленному развитию в процессе профессионализации личности. Развивая произвольную систему саморегуляции, студенты приобретают качества действий, навыков и умений, помогающие с меньшими затратами, сохраняя энергетический ресурс, справиться с неблагоприятными ситуациями в ходе учебной деятельности

2. Подготовка студентов без учета индивидуальных и типологических особенностей бесперспективна. Специальная профессиональная подготовка студентов может быть эффективной только в том случае, если ее содержание и организация во времени способны вызвать существенные и адекватные требованиям деятельности приспособительные реакции.

Список использованной литературы

1. Демчук, Т. С. Здоровьесозидающие технологии в системе школьно-семейного воспитания : учеб.-метод. пособие / Т. С. Демчук. – Брест : Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина, 2012. – 92 с.

2. Заика, В. М. Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого-педагогической подготовки : монография / В. М. Заика ; Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Брест : БрГУ, 2016. – 209 с.

3. Заика, В. М. Проблема эмоциональной устойчивости студентов / В. М. Заика, Т. С. Демчук // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта, оздоровительной и адаптивной физической культуры : материалы Междунар. науч.-метод. заоч. конф., посвящ. 70-летию каф. физ. воспитания и спорта Гомель. гос. ун-та им. Франциска Скорины, Гомель, 8–9 июня 2017 г. / Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины ; под. общ. ред. К. К. Бондаренко; отв. за вып. А. С. Малиновский. – Гомель : ГГУ, 2017. – С. 602–605.

В. М. ЗАЙКА, С. Н. ЛИГАТЮК, А. В. ТАБАЛА

Беларусь, Брест, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

ПРОБЛЕМА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В СПОРТЕ

Summary. Questions of emotional stability of sportsmen are considered. Search of an exit from extreme situations of competitive character, along with professional knowledge, demands from the sportsman of emotional stability, endurance, composure, concentration.