

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

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

Материалы республиканской
научно-практической конференции

Брест, 20–21 апреля 2018 года

Брест
БрГУ имени А. С. Пушкина
2018

УДК 796.01
ББК 75.1
А 43

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент **Н. В. Орлова**
кандидат педагогических наук, доцент **А. А. Зданевич**

Редакционная коллегия:

кандидат педагогических наук, доцент **И. Ю. Михута**
кандидат педагогических наук, доцент **К. И. Белый**
старший преподаватель **С. К. Якубович**

А 43 Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки : материалы республ. научно-практич. конф., Брест, 20–21 апр. 2018 г. / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина ; редкол.: И. Ю. Михута, К. И. Белый, С. К. Якубович. – Брест : БрГУ, 2018. – **163 с.**

ISBN

В представленных материалах рассматриваются теоретико-методические и практические проблемы современной системы физического воспитания и спорта, современные информационные технологии в физическом воспитании и спорте, инновационные здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании школьников и учащейся молодежи, олимпийское образование школьников и учащейся молодежи, медико-биологические проблемы физической культуры и спорта.

Материалы могут быть использованы специалистами в области физической культуры и спорта, научными работниками, аспирантами, магистрантами и студентами.

УДК 796.01
ББК 75.1

ISBN

© УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»,
2018

СОДЕРЖАНИЕ

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ
СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА.
СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ**

Белый К. И. Особенности воспитания гибкости у студентов факультета физического воспитания	6
Белый К. И., Бруцкая В. Ю. Динамика показателей физического развития гандболисток в возрасте 14–20 лет.....	8
Белый К. И., Дедюля Е. А. Анализ эффективности действий вратарей сборной Республики Беларусь на чемпионате Европы в 2018 году.....	10
Беспутчик В. Г., Титова Л. С. Аэробика спортивная – вариативный компонент в системе физического воспитания	12
Гурская О. В. Вопросы педагогического контроля в современном спорте.....	14
Демчук Т. С. Исследование учебной мотивации студентов в области здоровьесозидания	17
Домбровский В. И. Особенности выбора средств физической культуры студенческой молодежи.....	21
Заика В. М., Шмолик С. П., Родин С. В. Целебная сила физического воспитания.....	23
Зданевич А. А., Глебик И. И., Зданевич А. А. Взаимосвязь различных форм проявления скоростных способностей у мальчиков и девочек 9–10 лет.....	25
Зданевич А. А., Глебик И. И., Лисюк В. В. Показатели физического развития и скоростных способностей высококвалифицированных хоккеистов	27
Зданевич А. А., Зданевич А. А. Динамика показателей в метании малого мяча с места и с разбега у девочек младшего школьного возраста.....	28
Зданевич А. А., Зданевич А. А. Уровень развития общей выносливости у детей младшего школьного возраста.....	30
Курилик М. М., Ляхович Е. М., Бруцкая В. Ю. Выявление особенностей физического развития в возрастном аспекте школьников.....	32
Люкевіч У. П. Прэзідэнты МАК. Зігфрыд Эдстам: алімпійскі рух па заканчэнні Другой сусветнай вайны.....	34
Лю Ичжэ, Михута И. Ю. Модельные биомеханические параметры в прыжках в воду с трамплина ведущих спортсменов мира.....	39
Михута И. Ю., Лю Ичжэ. Психофизическая подготовленность спортсменов национальной команды Республики Беларусь по прыжкам в воду	41
Моисейчик Э. Н., Софенко А. И., Зинкевич Г. Н. Приоритеты студенческой молодежи при занятиях физической культурой и спортом	43
Наумовец С. В., Глебик И. И., Лисюк В. В. Взаимосвязь прыжковых и беговых упражнений в беге на короткие дистанции высококвалифицированных спринтеров	45
Орлова Н. В., Филиппов В. А. Ценностная ориентация студентов на здоровый образ жизни.....	47
Павлючик В. В., Сыса О. И. Возрастная динамика физического развития детей дошкольного и школьного возраста	49
Приступа Н. И., Григоревич В. В. К вопросу об оценке уровня игровой подготовленности учащихся по спортивным играм.....	51
Приступа Н. И., Сверепа Д. К. Сравнительная характеристика основных фаз нападающего удара у волейболисток разной квалификации на основе KINOVEA.....	53

Родин С. В., Сыса О. И. Показатели развития гибкости у студенток факультета физического воспитания.....	56
Самойлюк Т. А., Глебик И. И., Лисюк В. В. Двигательная активность как один из факторов здоровья студентов.....	58
Самойлюк Т. А., Глебик И. И., Лисюк В. В. Динамика показателей скоростно-силовых способностей студентов.....	59
Софенко А. И., Моисейчик Э. А. Основы методики проведения технической подготовки с юными метателями молота.....	61
Сун Пэн, Михута И. Ю., Лю Ичжэ. Биодинамическая точность движения человека, занимающегося восточной системой физической культуры (ушу тайцзи-цюань).....	64
Титова Л. С. Соединения аэробных движений в спортивной аэробике.....	68
Титова Л. С., Ляхович Е. М., Бруцкая В. Ю. Оценивание показателей скоростных и скоростно-силовых способностей юношей и девушек 16–17 лет.....	70
Титова Л. С., Ляхович Е. М., Вабищевич Н. М. Оценивание изменений показателей пропорциональности физического развития женщин в возрасте 55–60 лет....	71
Филатова Н. В., Жуковец В. И., Дацкевич И. А. Роль физической культуры в жизни студенческой молодежи.....	73
Филиппов В. А. Направленность поведения студентов на обеспечение собственного здоровья и его самооценки.....	75
Черемных Н. А., Гоголюк Ф. К. Особенности при обучении плаванию взрослого населения.....	77
Шаров А. В., Павлючик В. В. Специфичность тренировки в мини-футболе.....	79
Шаров А. В., Родин С. В. Контроль за развитием специальной выносливости игроков в мини-футболе с использованием бегового анаэробного теста.....	82
Шаров А. В., Ярошевич В. Г. Поляризованная тренировка в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости: новые веяния, или хорошо забытые способы подготовки.....	84
Шукевич Л. В., Котович Ю. Э. Значимость контрольного упражнения теппинг-теста для оценки частоты движений школьников.....	89
Шукевич Л. В., Котович Ю. Э. Результаты учебно-тренировочной и соревновательной деятельности Ромуальда Клима.....	91
Шукевич Л. В., Курилик М. М., Полетило И. В. Возрастные особенности и темпы развития скоростных способностей мальчиков среднего школьного возраста.....	93
Шукевич Л. В., Курилик М. М., Полетило И. В. Динамика показателей физического развития мальчиков младшего и среднего школьного возраста.....	94
Шукевич Л. В., Титова Л. С., Вабищевич Н. М. Основные показатели физического развития женщин в возрасте 55–60 лет.....	96
Шукевич Л. В., Якубович С. К. Контроль за физическим развитием гребцов-каноистов 17–18 лет.....	198
Шукевич Л. В., Якубович С. К. Особенности физического развития девочек младшего школьного возраста.....	100
Шукевич Л. В., Якубович С. К. Показатели специальной физической подготовленности гребцов-каноистов.....	102
Юсковец Е. И. Особенности отбора и подготовки бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции в некоторых зарубежных странах.....	103
Юсковец Е. И. Социально-средовые аспекты спортивного отбора в системе детско-юношеского спорта: бег на длинные дистанции.....	108
Якубович С. К. Биомеханический анализ толкания ядра линейной и вращательной техниками.....	112

Якубович С. К., Сыса О. И. Показатели тотальных размеров тела студенток и студентов, специализирующихся в туризме.....	114
Якубович С. К., Сыса О. И. Показатели физического развития студенток, занимающихся бегом на средние дистанции.....	116
Ярошевич В. Г., Наумовец С. В. Показатели физического развития бегунов-спринтеров различной спортивной квалификации	117

**ИННОВАЦИОННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩЕЙСЯ
МОЛОДЕЖИ. ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ
И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Беспутчик В. Г., Ярмолук В. А. Танцевально-гимнастические формы и методы физического воспитания школьников.....	120
Борсук Н. А., Лесоцкий А. А., Филатова Н. В. Современные оздоровительные системы как компонент здоровьесберегающей технологии в физическом воспитании молодежи	123
Герасевич А. Н., Титаренко Я. В., Вадейко В. А. Особенности периферической гемодинамики при ортостазе у школьников старших классов с разной активностью пульса	124
Головач М. В., Роменко И. Г., Рассохина Е. А. Оценка применения лечебной физической культуры у детей 9–10 лет при детском церебральном параличе со спастической диплегией	127
Жуковец В. И., Арушанов В. С., Дацкевич И. А. Диагностика и самоконтроль физического состояния организма в процессе тренировочных занятий	129
Жуковская Е. П., Корженевич Е. А. Применение здоровьесберегающих технологий на учебных занятиях по физической культуре на I ступени общего среднего образования	132
Ильютин А. В., Зубовский Д. К. Дневная динамика индекса напряжения у студентов	135
Клос О. М. Здоровье студенческой молодежи как критерий популяционного здоровья населения Брестского региона.....	138
Клос О. М. Особенности структуры мотивов к занятиям физической культурой у студентов БрГУ имени А. С. Пушкина	140
Лисовский А. В. Влияние специальных беговых упражнений на организм студентов при занятиях бегом	142
Лисовский А. В. Методика укрепления функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем с использованием кардиотренажеров	144
Невдах М. М. Эффективность олимпийского образования школьников через интеграцию в учебные предметы	146
Орлова Н. В. Влияние системы бодифлекс на функциональное состояние организма студентов	150
Саваневский Н. К., Саваневская Е. Н. Вариабельность кардио- и гемодинамических параметров при многократных гравитационных нагрузках	153
Хомич Г. Е., Саваневская Е. Н. Связь между вариабельностью параметров гемодинамики и фоновым тонусом сосудов ног при постуральных воздействиях	156

Список использованной литературы

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и каждого / В. К. Бальсевич. – Минск : Физкультура и спорт, 2008. – 309 с.
2. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2005. – 448 с.

В. М. Заика, С. П. Шмолик, С. В. Родин

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

ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Summary. Questions of development of abilities of students to self-control and self-education in the field of physical training are considered. Training of the student probably at that step of development of mentality when it is capable to regulate the actions by the conscious purpose.

Резюме. Рассматриваются вопросы развития способностей студентов к саморегуляции и самообразованию в области физического воспитания. Обучение студента возможно на той ступени развития психики, когда он способен регулировать свои действия сознательной целью.

Актуальность. Напряженный ритм жизни, нарастающая интенсификация труда, уменьшение двигательной активности – все это ведет к тому, что многие наши студенты пребывают в состоянии нервного напряжения. Нередко они утрачивают способность расслабляться, выходить из этого состояния, обретать психическое равновесие, а без высокой степени психической устойчивости немислимо полноценное здоровье.

В последние годы появились достаточно действенные и хорошо разработанные способы управления психикой и ее оздоровления естественными средствами. С помощью аутогенной, психомышечной тренировки можно научиться расслаблять и концентрировать усилия мышц, сосредоточивать и отвлекать внимание, управлять вегетативной нервной системой и через нее – деятельностью внутренних органов, создавать эмоциональное состояние покоя, внушать себе желаемые модели поведения.

В то же время не следует забывать, что существует немало примеров того, как хорошая физическая нагрузка, особенно связанная с пребыванием в поле или лесу, не одному человеку возвратила хорошее самочувствие, настроение, подняла психический тонус. Никакие лекарства не дают такого эффекта, как физические упражнения, и в частности бег. Бег доступен каждому. Нагрузку легко дозировать – это может определить сам занимающийся или врач в зависимости от состояния здоровья и уровня подготовленности. В опытах на животных было обнаружено, что систематические физические нагрузки, развивающие выносливость, ведут к увеличению в мозговой ткани биологически активного вещества серотонина – явление, по мнению нейрофизиологов, весьма положительное.

Но повышение уровня психологического и физического здоровья студентов будет непродуктивно без обучения их способам самоконтроля и саморегуляции. Учебная деятельность требует от студентов развития большого комплекса психических процессов и состояний с учетом специфики обучения. Поэтому психическое начало студента, как и любые другие системы его организма, нуждается в специальной систематической тренировке. Как и приобретение профессионального навыка, искусство

контроля за психическими процессами и состояниями требует индивидуальной практики в самых различных условиях [1].

Функция самоконтроля подвержена целенаправленному развитию в процессе профессионализации личности, но, 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.

Саморегуляция деятельности оказывает определенное влияние на психические процессы, в том числе и переработку информации, темп работы, эффективность и надежность [2]. Внедрение методических рекомендаций, прошедших успешную апробацию в спорте высших достижений, для студентов подтверждает актуальность настоящего исследования.

Цель работы – использование разнообразных средств физического воспитания для сохранения, укрепления здоровья и формирования необходимых навыков самоконтроля и саморегуляции.

Методы и организация исследования. Для предупреждения негативных эмоциональных состояний студентам необходимо выработать привычку контролировать динамику своего эмоционального состояния и формировать специальные навыки произвольного расслабления мышц [1; 2].

В физическом воспитании тренировка и есть самоцель, а мысль, что тренировка формирует, должна быть принята как аксиома, ибо на ней основывается вся методика самостоятельных занятий. Именно сама тренировка, практическое выполнение упражнений есть неизменный, постоянный и наиглавнейший элемент при формировании навыков самоконтроля и саморегуляции.

Результаты и их обсуждение. Характер психической адаптации студентов к учебным и тренировочным нагрузкам определяется не только их объемом и интенсивностью, но и определенной сбалансированностью психических функций и состоянием готовности в соответствии со спецификой выполняемой деятельности. Применение разработанных средств и методов психолого-педагогической подготовки [1; 2] в процессе физического воспитания позволило повысить уровень переключения внимания и эмоциональной устойчивости и у студентов, и у спортсменов [3; 4].

Выводы. Физическое воспитание способствует усовершенствованию системы самоуправления, саморегуляции как важнейшей характеристики личности студента, что позволяет ему полнее реализовывать глубоко скрытые резервные возможности в процессе его профессиональной деятельности.

Список использованной литературы

1. Заика, В. М. Методы повышения стрессоустойчивости студентов / В. М. Заика, В. И. Жуковец // Современная наука: тенденции развития : материалы XI Междунар. науч.-практ. конф., Краснодар, 25 дек. 2015 г. / редкол.: Р. В. Бисалиев [и др.]. – Краснодар, 2015. – С. 30–36.
2. Заика, В. М. Методические рекомендации для спортсменов-стрелков по предупреждению и преодолению эмоционального стресса / В. М. Заика ; Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – 2-е изд., испр. и доп. – Брест : БрГУ, 2016. – 30 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 Гомел. гос. ун-та им.

Ф. Скорины, Гомель, 8–9 июня 2017 г. / Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины ; под. общ. ред. К. К. Бондаренко. – Гомель : ГГУ, 2017. – С. 602–605.

4. Заика, В. Формирование эмоциональной устойчивости спортсменов / В. Заика, В. Ярошевич, С. Сурков // Проблемы и перспективы развития науки в начале третьего тысячелетия в странах Европы и Азии : материалы XXXVIII Междунар. науч.-практ. интернет-конф., Переяслав-Хмельницкий, 30–31 мая 2017 г. – Переяслав-Хмельницкий, 2017. – С. 218–220.

А. А. Зданевич, И. И. Глебик, А. А. Зданевич

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

ВЗАИМОСВЯЗЬ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ ПРОЯВЛЕНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК 9–10 ЛЕТ

Summary. The article discusses the interrelationship of various forms of the manifestation of speed abilities in children of different sex 9–10 years.

Резюме. В статье рассматриваются вопросы взаимосвязи различных форм проявления скоростных способностей у детей разного пола 9–10 лет.

Актуальность. Скоростные характеристики движений и действий в теории и методике физической культуры объединены под общим названием «быстрота». В самых общих чертах она характеризует способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Установлено, что время реакции не связано с быстротой одиночного движения с максимальной частотой движений. Это объясняется тем, что психофизиологические механизмы проявления указанных скоростных характеристик существенно различаются.

Отсутствие связи между характеристиками скоростных движений приводит к тому, что перенос качества быстроты с одного упражнения на другое, как правило, не наблюдается. В связи с этим следует говорить не о развитии качества быстроты вообще, а о развитии конкретных скоростных особенностей движений человека.

Формы проявления скоростных способностей относительно независимы. Указанные формы скоростных способностей, как правило, проявятся в комплексных формах, поэтому в практике школьного физического воспитания оценивать уровень развития скоростных способностей школьников принято по результатам выполнения бега на 30 м.

Вопросы взаимосвязи скоростных способностей изучались многими авторами: М. А. Годиком [1; 2], В. М. Зациорским [4], А. А. Гужаловским [3], другими специалистами в области физической культуры и спорта. Однако полученные ими данные касались в основном взрослых или спортсменов различного уровня, преимущественно высококвалифицированных. Изучение взаимосвязи различных форм проявления скоростных способностей у детей представляет несомненный интерес, так как позволяет определить более эффективные пути развития скоростных способностей.

Цель работы – определение взаимосвязи различных форм проявления скоростных способностей у мальчиков и девочек 9–10 лет.

Методы и организация исследования. В работе использовались следующие методы: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование, методы математической статистики.