

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Мозырский государственный педагогический университет
имени И. П. Шамякина»

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТА И ТУРИЗМА

Материалы VII Международной
научно-практической конференции

Мозырь, 4–6 октября 2018 г.

Мозырь
МГПУ им. И.П. Шамякина
2018

Редакционная коллегия:

С. М. Блоцкий,	кандидат педагогических наук (ответственный редактор);
Н. В. Зайцева,	доктор педагогических наук, доцент;
Г. И. Нарский,	доктор педагогических наук, профессор;
А. Г. Фурманов,	доктор педагогических наук, профессор;
С. Б. Кураш,	кандидат филологических наук, доцент;
Э. Е. Гречанников,	кандидат физико-математических наук, доцент;
В. А. Горовой,	кандидат педагогических наук, доцент;
В. А. Черенко,	кандидат педагогических наук

Печатается согласно плану проведения в 2018 году в учреждениях высшего образования и научных организациях, подчиненных Министерству образования Республики Беларусь, научных и научно-технических мероприятий и приказу по университету № 838 от 17. 09. 2018 г.

А43 **Актуальные** проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы VII Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 4–6 окт. 2018 г. / УО МГПУ им. И. П. Шамякина ; редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.] – Мозырь, 2018. – 250 с.
ISBN 978-985-477-656-9.

В сборнике представлены материалы конференции, отражающие результаты научных исследований в области физической культуры, спорта и туризма.

Адресуется научным работникам, преподавателям, методистам по физическому воспитанию, студентам.
Материалы публикуются в авторской редакции.

УДК 796
ББК 75

ISBN 978-985-477-656-9

© УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2018

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ГРУППАХ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ

А.А. Мисюра, Е.П. Врублевский

УО «Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины»

Группы продленного дня в учреждении образования открываются для оказания помощи семье в обучении и воспитании учащихся, создания максимально возможных условий для развития личности и ее творческих способностей. Основными задачами деятельности группы продленного дня учреждения образования являются: личностное развитие учащихся; овладение основами гражданского самосознания; физическое развитие; подготовка учащихся к осознанному профессиональному самоопределению, трудовой и общественной деятельности; охрана здоровья учащихся при осуществлении работы во внеучебное время; усвоение основ здорового образа жизни.

Организация групп продленного дня предусматривает реализацию многих целей: развитие личности каждого ребенка; формирование детского интеллекта; целенаправленное развитие у ребенка познавательных психических процессов: внимания, воображения, восприятия, памяти, мышления; раскрытие творческого потенциала каждого ребенка. Не менее значимой целью в работе групп продленного дня выступает сохранение и поддержание физического здоровья учащихся [3, 4]. Следовательно, основными направлениями работы групп продленного дня являются следующие: образовательная, развивающая, воспитательная, физкультурно-оздоровительная деятельность.

Среди приоритетных направлений по сохранению здоровья детей во время их пребывания в группах продленного дня необходимо отметить соблюдение режима дня и правил личной гигиены; полноценное питание – комплексный обед; изучение основ безопасности жизнедеятельности, здоровый образ жизни, обязательная часовая прогулка на свежем воздухе с большой двигательной активностью. Особое внимание необходимо уделять различным формам физического воспитания (спортивные праздники, спортивные часы, веселые старты, подвижные игры, физкультминутки) и комплексному использованию оздоровительных мероприятий.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью совершенствования физкультурно-оздоровительной работы с учащимися в группах продленного дня было проведено анкетирование, в котором приняли участие 110 воспитателей групп продленного дня из трех гимназий и восемнадцати средних школ г. Гомеля. По мнению 44 % воспитателей, приоритетным направлением работы в этих группах является развивающая деятельность: занятия музыкой, танцами, рисованием, лепкой и др. Спортивно-оздоровительная деятельность (физкультурные минуты на занятиях, игры в помещении, на прогулках и др.) является приоритетной по мнению 36,7 % опрошенных.

При этом следует отметить, что ввиду повышенной умственной нагрузки учащегося на протяжении учебного дня ключевую роль играет именно физкультурно-оздоровительная деятельность. Она создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций, интеллектуальных способностей учащихся и несомненно влияет на умственное развитие ребенка [6]. Так, физические упражнения и, прежде всего, движения являются одним из основных средств сохранения и укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей. Они представляют особую важность для развития всех систем организма: нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, скелетно-мышечной.

В движениях дети познают жизнь, окружающий мир, поэтому движений в жизни детей должно быть достаточно для нормального роста и развития. Естественную потребность в движениях, большую двигательную активность, присущую детскому организму, нужно поощрять и регулировать. Составляя недельный план работы, воспитателю необходимо уделить особое внимание и достаточно времени двигательному режиму учащихся и провести ряд мероприятий для восстановления утраченных резервов здоровья ребенка [5].

Ребенок, посещающий группу продленного дня, испытывает недостаток в мероприятиях по укреплению и сохранению здоровья. В практике физического воспитания учащихся фрагментарно разработаны программа и методики физкультурно-оздоровительных занятий для групп продленного дня, и, как правило, их организуют и проводят воспитатели, не имеющие специального физкультурного образования.

Так, согласно данных анкетирования, 85,5 % воспитателей отметили, что не имеют специального физкультурного образования и 26,4 % признают недостаточный уровень знаний и методики проведения таких занятий. В дополнительной помощи при проведении спортивно-оздоровительных и общеразвивающих занятий с учащимися групп продленного дня иногда нуждаются 64,5 % воспитателей. Помощь при проведении вышеуказанных занятий 65,5 % респондентов видят в лице учителей-предметников, а 16,4 % согласны привлекать самих учащихся для данного вида деятельности.

Ежедневные занятия в группах продленного дня способствуют активному отдыху, повышению физической и умственной работоспособности, приобщению учащихся к систематическим занятиям, достижению необходимого объема двигательной активности. Они должны включать упражнения, рекомендованные для подвижных перемен с учетом интересов и желаний учащихся. При этом продолжительность занятий должна составлять 45–60 мин. [3].

А.А. Гужаловский рекомендует следующую структуру физкультурно-оздоровительных занятий в группах продленного дня:

1. Упражнения с преимущественной нагрузкой на нижние конечности (ходьба, бег, прыжки и др.) – 5–10 мин. [1].
2. Упражнения с преимущественной нагрузкой на верхние конечности (метания, лазания, перелазания и др.) – 5–10 мин.
3. Игры большой и средней подвижности на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метания, лазания и др. – 30–35 мин.
4. Игры на внимание – 5 мин.

Физкультурно-оздоровительные занятия для учащихся включаются в учебный режим группы продленного дня и должны ежедневно проводиться воспитателями при консультативной помощи со стороны учителей физической культуры. Они являются организованной формой активного отдыха учащихся после основных учебных занятий, направленной на профилактику и восстановление работоспособности учащихся.

Существует ряд обстоятельств, которые препятствуют регулярному проведению спортивно-оздоровительных занятий. Так, 11,8 % опрошенных педагогов отмечают отсутствие желания в организации данных мероприятий, а 23,6 % участников анкетирования считают, что у детей отсутствует интерес к подобного рода занятиям и необходимая спортивная одежда (26,4%). Самым главным препятствием, по мнению 52,7 % респондентов, является отсутствие необходимого помещения в школе.

Для устранения вышеназванных обстоятельств 71,8 % воспитателей считают целесообразным разнообразить формы проведения спортивно-оздоровительных занятий. На внедрение интегрированных занятий в режим работы групп продленного дня, согласно 49,1 % опрошенных (39,1 % затрудняются ответить), которые

подчеркивают, что такие занятия могут стать дополнительной возможностью всестороннего развития личности ребенка, разнообразием в досуге учащихся, помощью для воспитателя, а также средством повышения мотивации в посещении группы продленного дня.

Одним из примеров интегрированных занятий является изучение иностранного языка и повышение уровня двигательной активности учащихся на основе интеграции предметов «Английский язык» и «Физическая культура и здоровье» [2]. Характерно, что 47,3 % воспитателей признают достаточную актуальность данного примера, а 37,2 % участников опроса затрудняются ответить.

Таким образом, интегрированные и физкультурно-оздоровительные занятия в группах продленного дня, дифференцированные по задачам и содержанию, благоприятно сказываются на оптимизации учебной деятельности учащихся, содействуют удовлетворению потребности организма в движениях, служат укреплению здоровья детей и их хорошему самочувствию.

При этом следует иметь в виду, что при их разработке методически обоснованное и систематическое использование физических упражнений, с учетом сенситивных периодов, должно соответствовать индивидуальным и возрастным возможностям каждого ребенка. Только такая нагрузка может расширить функциональные резервы систем жизнеобеспечения, повысить физическую подготовленность и укрепить здоровье детей.

Литература

1. Гужаловский, А.А. Исследование различных вариантов активного отдыха в режиме дня начальных классов школы-интерната: автореф. дис. ...канд. биол. наук / А.А. Гужаловский. – М.: ГЦОЛИФК, 1963. – 25 с.

2. Затоненко, А.А. Методика обучения иноязычному общению младших школьников на основе интеграции дисциплин «Иностранный язык» и «Физическая культура»: учеб.-метод. пособие / А.А. Затоненко, Н.А. Тарасюк. – Курск: учитель, 2017. – 48 с.

3. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1–4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2007. – 208 с.

4. Маркова, И.А. Основы двигательного режима младших школьников / И.А. Маркова, Е.П. Врублевский, С.А. Севдалев // Современные технологии воспитания культуры здоровья участников образовательного процесса: сб. матер. межд. науч.-практ. конф. – Липецк: ЛГПУ, 2015. – С. 69–71.

5. Об утверждении Положения о группе продленного дня специальной общеобразовательной школы, вспомогательной школы. [Электронный ресурс]: Постановление Министерства образования Респ. Беларусь, 25 июля № 137 // Консультант Плюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.

6. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2005. – 209 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Валетов В.В., Блоцкий С.М. О развитии спорта высших достижений в учреждении образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»	3
---	---

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Барановский В.Н., Федорович В.К. Результаты физической подготовленности студенток первых курсов УО МГПУ им. И.П. Шамякина	6
Бондаренко А.Е., Ворочай Т.А., Мочалова Е.А. Актуальные проблемы физкультурных занятий в обеспечении здорового образа жизни студенческой молодежи	8
Борщенко В.В., Вовк М.О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до профілактики виникнення синдрому «професійного вигорання»	10
Гордеева И.В. Потенциал факультативной дисциплины в формировании готовности будущего учителя физической культуры к профилактике противоправного поведения подростков	12
Горовой В.А. Использование метода средних величин в практике физической культуры и спорта	15
Горовой В.А., Фурманов А.Г., Знатнова Е.В. Мода на здоровый образ жизни через направление «спорт для всех»	18
Глазырин А.А. Здоровый образ жизни в гуманитарных науках	22
Дойняк И.П., Дойняк Ю.П. Формирование двигательной активности учащихся начальных классов в <u>условиях</u> здоровьесберегающей системы школьного образования	23
Дойняк Ю.П., Дойняк И.П., Дегтярева Е.И. Формирование культуры здорового образа жизни младших школьников	26
Кветинский С.С. Аспекты здорового образа жизни	29
Логвина Т.Ю., Клочко Н.В. Особенности содержания детского фитнеса	31
Лозбень А.В., Мельников С.В. Лечебная физическая культура как средство профилактики нарушений зрения у детей среднего школьного возраста	34
Масло М.И., Мелех А.И. Использование боевых единоборств (самбо) в формировании прикладных умений и навыков для всех вероятных форм деятельности человека	37
Маслова Е.А., Василевич А.В. Гиподинамия как один из факторов угрозы здоровья студенческой молодежи	39
Микитчик О.С., Пирогова К.И. Некоторые аспекты дифференцированного подхода в физическом воспитании женщин первого периода зрелого возраста	40
Мойсеенко С.С., Кононова Н.Ф. Утренняя оздоровительная гимнастика	43
Науменко Я.Э., Врублевский Е.П. Силовой фитнес как средство положительной динамики морфофункционального состояния женщин зрелого возраста	44
Ничипорко С.Ф., Масло И.М. Применение интерактивных методов обучения при изучении дисциплины «Биомеханика»	47
Скидан А.А. Индивидуально-дифференцированный подход в оздоровительной шейпинг-тренировке с женщинами 21–35 лет	49
Черенко В.А., Городилин С.К., Будковский В.Н. Особенности распределения программного материала по физической культуре студентов-первокурсников	52
Усович В.Ю., Нарский Г.И., Севдалев С.В. Методика физкультурно	54
Яковлев А.Н., Яковлев А.А., Завадский В.П. Особенности физкультурно-спортивной деятельности в аспекте инклюзивного образования как основного условия физической реабилитации	57

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ, СТУДЕНТОВ И ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Афонько О.М. Динамика показателей обучения студентов дисциплине «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста»	62
Абрамович П.А. Использование средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний студентов специальности «Инструментальная музыка»	65
Бондар А.С., Байрамов Р.Х., Ждамірова Ю.М. Неолімпійські види спорту як засіб фізичного виховання школярів та студентів	68
Борисок А.А. Олимпийское образование в старшей группе в учреждении дошкольного образования	71
Босенко А.И., Топчий М.С. Зависимость динамики функциональных возможностей студентов от типа вегетативной регуляции в период обучения на факультете физического воспитания	74
Бутько А.В. Особенности функционирования спортивного клуба в творческом вузе	77
Бутько А.В. Развитие общей выносливости и силовых качеств у студенток УВО «Белорусский государственный университет культуры и искусств»	79
Валетов В.В., Щур С.Н. Спортивно-массовая работа в УО МГПУ имени И. П. Шамякина как важный фактор профессиональной готовности современных педагогических кадров	82
Василевич А.В., Маслова Е.А. Подвижные игры, игровые упражнения как средство физического воспитания учащихся	85
Гаврилик М.В., Колесникова Н.Н. Организация физкультурно-спортивной среды как фактор модернизации физического воспитания студентов	87
Дойняк В.П., Валетов В.В., Щур С.Н. Организация физкультурно-оздоровительной работы в общежитиях УО МГПУ им. И. П. Шамякина	90
Долинский Б.Т., Вайер Д.М., Романиук С.В., Шурупов Я.В. Спортивно-игровая деятельность как эффективное средство и форма физического воспитания младших школьников	94
Зайцева Н.В. Особенности воспитания культуры здоровья дошкольников	96
Заколотная Е.Е. Нравственность как критерий поведения студентов в своей профессиональной деятельности	98
Кардялене Лаймуте, Витя Контаутене. Особенности коммуникативной установки учителя физической культуры как фактора его профессиональной деятельности	101
Кветинский С.С. Физическое воспитание студентов	103
Клинов В.В., Клинова И.В. Педагогические условия формирования культуры досуга учащихся старших классов сельских школ	105
Ключников А.В., Нарский А.Г. Построение учебно-тренировочных занятий курсантов инженерных институтов МЧС Республики Беларусь с учетом особенностей развития их двигательных способностей	109
Колесникова Н.Н. Повышение уровня физической работоспособности детей младшего школьного возраста	112
Колесникова Ю.Н., Богданович Н.Л. Двигательная активность детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрительной функции	115
Конопацкий В.А., Метлушко В.И. Особенности силовой подготовки юных борцов 12–13 лет	118
Купчинов Р.И. Двигательная нагрузка – основа эффективности физического воспитания студентов	121
Макеева В.С., Дубровская А.М. Коррекция эмоционально-волевой сферы учащихся средствами игровой деятельности	124
Масло М.И., Масло И.М. Диагностика здоровья физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста	127

Метлушко В.И., Конопацкий В.А. Общая характеристика силовой подготовки в пауэрлифтинге	129
Мисюра А.А., Врублевский Е.П. Совершенствование физкультурно-оздоровительной работы в группах продленного дня	133
Ничипорко Н.Н., Величко Е.Б. Особенности питания юношей различного типа телосложения при занятиях спортом	136
Полещук А.М. Педагогические условия инклюзивного физического воспитания детей с интеллектуальной недостаточностью	139
Пташиц А.Я. К вопросу о соотношении бега с различной интенсивностью при подготовке студентов к соревнованиям по легкой атлетике	142
Пшеницына Л.А., Ма Цзэцуу, Мо Сяохэ Проблемы практического использования досуговой деятельности в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста	142
Сак Ю.В. Овладение основами техники передвижения на лыжах будущими учителями физической культуры	144
Собянин Ф.И. Противоречия в соотношении традиций и новаций в содержании высшего профессионального физкультурного образования (на примере вузов России, Приднестровья и Казахстана)	146
Старченко В.Н., Метелица А.Н. Определение надежности теста для диагностики потребностно-мотивационно-ценностной сферы физической культуры обучающихся	149
Субботин С.В., Гаврилович Н.Н., Сергеенко А.Н. Возможности использования тренажера «Координационная лестница» в развитии физических качеств	151
Sarosiek J., Sodolewski K.L. Analiza zajęć fakultatywnych z wychowania fizycznego na przykładzie gimnazjum im. jana pawła iiw sokołce	154
Sodolewski K.L., Zurawski A.Ju. Poziom sprawności fizycznej młodzieży (na podstawie badań przeprowadzonych w społecznym liceum ogólnokształcącym w białymstoku)	155
Трофимович И.И., Кобец Е.А., Геркусов А.С. Регби как средство физического воспитания студенческой молодежи	158
Цыркунова Г.М. Стретчинг как средство развития мотивационной сферы студенческой молодежи	161

ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Альбаркайи Д.А., Хоршид Х.А., Врублевский Е.П. Подготовка спортивных резервов: проблемы и перспективы	163
Бабарико Р.И., Бондаренко К.К. Адаптация функционального состояния скелетных мышц при проведении внеледовой подготовки хоккеистов	166
Барановский В.Н., Железная Т.В., Чумак А.П. Сущностные характеристики проектирования многолетней подготовки юных легкоатлетов	169
Барков В.А., Кхафаджи А.Ш. Инновационные подходы к развитию координационных способностей у юных футболистов	171
Блоцкий С.М., Барановский В.Н., Чумак А.П., Железная Т.В. Совершенствование скоростно-силовых способностей у юных бегунов на короткие дистанции	174
Блоцкий С.М., Блоцкий А.С., Будковский В.Н. Комплексный контроль тренировочных нагрузок. Структура системы контроля	176
Блоцкий С.М., Щур С.Н., Блоцкий А.С. Анализ системного подхода к вопросам мотивации спортсменов	178
Бондаренко А.Е., Старовойтова Л.В., Грицева П.К. Адаптация скелетных мышц к выполнению специальных нагрузок в карате	179
Василевич А.В. Теоретическая подготовка футбольного арбитра	183
Врублевский Е.П., Севдалев С.В., Шеренда С.В. Анализ физической подготовленности юных хоккеистов в подготовительном периоде годичного цикла тренировки	185

Глазырина Л.Д. Методологические регулятивы как основа уверенности спортсмена в достижении результата	187
Давыдов В.Ю. Комплексная оценка спортивного потенциала юных гребцов.....	189
Dolgova N. The main requirements for annual archers`training course	192
Железная Т.В., Барановский В.Н., Чумак А.П. Особенности морфо-функционального развития юных бегунов 13–14 лет на этапе углубленной специализации	194
Здрок Я.А., Горовой В.А. Методика воспитания силовых способностей юных бадминтонистов	197
Ивашков П.Л. Подготовка тренеров по баскетболу для работы в специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва	200
Качур Д.А., Торба Т.Ф., Поливач А.Н. Количественный и качественный состав участников соревнований по армрестлингу в Республике Беларусь	202
Коваленко Ю.А. Влияние интервальной гипоксической тренировки на уровень тревожности боксеров	205
Кошман М.Г., Воцило И.Н. Развитие мотивации достижения успеха у юных легкоатлетов	207
Купчинов Р.И., Сиводедов И.Л. Система отбора подростков для занятий спортивной деятельностью – основа подготовки спортсменов высокого класса	210
Лемешков В.С. Основные компоненты в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов	212
Лемешков В.С. Плотность соревнований в спортивной ходьбе	214
Мельников С.В., Нарский А.Г. Особенности компонентного состава тела мужчин-пловцов различной квалификации	216
Мицура В.Ю., Горовой В.А. Методика силовой тренировки спортсменов в пауэрлифтинге	219
Мороз Е.А., Шкуматов Л.М., Шантарович В.В. Вклад анаэробного гликолиза в энергообеспечение упражнений, выполняемых спортсменками разной квалификации, специализирующимися в гребле на байдарках на тренажере – эргометре «Dansprint»	221
Нарский Г.И., Шеренда С.В., Ковалева О.А. Роль отечественного тренера в подготовке высококвалифицированных спортсменов.....	224
Олешкевич Р.П., Семашко Д.Н. Актуальные вопросы силовой подготовки юных спортсменов	226
Романов И.В. Разработка годового планирования в десятиборье на основе анкетирования тренеров	229
Трофимович И.Г., Трофимович И.И., Канаш О.Н. Увеличение скорости разбега на последних метрах перед отталкиванием как средство повышения результата у прыгунов в длину	230
Чумак А.П., Барановский В.Н., Железная Т.В. Методология построения индивидуализированного тренировочного процесса юных легкоатлетов	233
Шантарович В.В., Каллаур Е.Г. Развитие специальной силы спортсменов-гребцов на байдарках и каноэ	235
Ярош А.М. Специально-подводящие и специально-подготовительные упражнения как средство формирования техники легкоатлетических метаний мяча у учащихся на II и III ступенях общего среднего образования	242