

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАРАНОВИЧСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ  
И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Материалы I Международного  
научно-практического семинара  
специалистов сферы физической культуры  
и спорта**

**17 мая 2013 г.  
г. Барановичи  
Республика Беларусь**

**Барановичи  
РИО БарГУ  
2013**

УДК 796(063)

ББК 75я73

М42

Рекомендовано к печати редакционно-издательским советом учреждения образования «Барановичский государственный университет»

Р е ц е н з е н т ы:

*И. Е. Анпилогов*, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой оздоровительной и адаптивной физической культуры учреждения образования «Полесский государственный университет»;

*Л. А. Козинец*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка»

Р е д а к ц и о н н а я   к о л л е г и я:

*А. В. Никишова* (гл. ред.), *И. А. Ножко* (отв. ред.),  
*В. И. Козел, Е. Ф. Нестер, А. Н. Яковлев*

**М42**      **Медико-биологические и психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта** [Текст] : материалы I Междунар. науч.-практ. семинара специалистов сферы физ. культуры и спорта, 17 мая 2013 г., г. Барановичи, Респ. Беларусь / редкол.: А. В. Никишова (гл. ред.), И. А. Ножко (отв. ред.) [и др.]. — Барановичи : РИО БарГУ, 2013. — 177, [3] с. — ISBN 978-985-498-549-7.

Представлены результаты практической, экспериментальной, научной и инновационной деятельности работников и специалистов Республики Беларусь, Российской Федерации, Украины и Польши в направлениях адаптивной, базовой, лечебной физической культуры и спорта.

Адресуется студентам учреждений высшего образования, преподавателям физической культуры, тренерам по различным видам спорта, инструкторам по лечебной физической культуре, магистрантам, аспирантам, научным работникам.

УДК 796(063)

ББК 75я73

ISBN 978-985-498-549-7

© Коллектив авторов, 2013

© БарГУ, 2013

### **3 МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ**

---

**В. В. Маринич**

Учреждение образования «Полесский государственный университет», Пинск

**Л. Н. Янушко, М. В. Янушко, А. Н. Яковлев**

Учреждение образования «Барановичский государственный университет»,  
Барановичи

#### **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ТВОРЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ**

***Введение.*** Исследования зарубежного и отечественного опыта организации педагогической деятельности свидетельствуют о том, что проблема формирования творческой личности остаётся актуальной на всех этапах общественного развития. В настоящее время это обусловлено осознанием неэффективности авторитарных методик, имеющих в своей основе субъектно-объектную зависимость, а также усилением роли влияний разноплановых информационных потоков на процессы развития и формирования системы индивидуально-личностных ценностей.

Роль такого психического феномена, как акцентуация характера личности (тип темперамента) в физкультурно-спортивной деятельности, практически не изучена.

Одним из приоритетных направлений работы высшей школы является переход на подготовку компетентных, высококвалифицированных специалистов, способных принимать самостоятельные решения и руководить трудовыми коллективами по окончании учреждения высшего образования, т. е. готовых к профессионально-творческой деятельности.

Формирование творческой личности будущего специалиста в условиях учреждения высшего образования — сложный и многогранный процесс, успех которого обеспечивается его организацией и планированием, созданием внешних и внутренних условий для проявления и развития творческих качеств личности, обогащения знаний, навыков и умений обучающихся. Творческие начала в деятельности специалиста в значительной мере являются следствием самобытности, неповторимости его личности, самостоятельности, целостности индивидуальности и общественно-дело-

вой активности. Это в полной мере отвечает задачам ускоренного развития общества в новых социально-экономических условиях [1, с. 24].

В этой связи, по нашему мнению, исследование процесса, направленного на формирование профессиональных компетенций будущих специалистов в сфере физической культуры, невозможно без учёта психологических аспектов личности, формирующейся под воздействием физкультурно-спортивной деятельности.

**Методы исследований.** Эксперимент проводится индивидуально или в группе. Экспериментатор сообщает испытуемым инструкцию: «Вам предлагается ответить на ряд вопросов. Отвечайте только “да” или “нет” знаком плюс в соответствующей графе, долго не раздумывая».

Исследование было проведено на базе учреждений образования «Барановичский государственный университет» и «Полесский государственный университет» среди 30 студентов различных спортивных специализаций (волейбол, лёгкая атлетика, спортивные единоборства) в возрасте 19—21 года (15 юношей и 15 девушек). Спортивные разряды имеют 70% испытуемых.

Применение концепции Айзенка в спортивной психологии свидетельствует, что спортсмен-экстраверт, по сравнению со спортсменом-интровертом, труднее вырабатывает условные рефлексы, обладает большей терпимостью к боли, но меньшей терпимостью к сенсорной депривации, вследствие чего не переносит монотонности тренировки, чаще отвлекается во время объёмной и однообразной работы на тренировках и др. Типичными поведенческими проявлениями экстраверта являются общительность, импульсивность, недостаточный самоконтроль, хорошая приспособляемость к среде, открытость в чувствах. Он отзывчив, жизнерадостен, уверен в себе, стремится к лидерству, имеет много друзей, чаще всего весел и несдержан, стремится к развлечениям, любит рисковать, бывает остроумным, не всегда обязателен.

У спортсмена-интроверта преобладают следующие особенности поведения: он часто погружён в себя, испытывает трудности в установлении контактов с людьми и адаптации к быстро меняющимся условиям совместной деятельности. В большинстве случаев интроверт спокоен, уравновешен, миролюбив, его действия более продуманны и рациональны, чем у экстраверта. Круг друзей у него невелик. Интроверт высоко ценит этические нормы, любит планировать будущее, задумывается над тем, что и как будет делать, не поддаётся моментальным побуждениям, часто пессимистичен. Интроверт не любит волнений, придерживается заведённого жизненного порядка. Он обязателен, строго контролирует свои чувства и редко ведёт себя внешне агрессивно.

Другая шкала теста Айзенка измеряет важное свойство личности спортсменов — нейротизм/стабильность.

На полюсе нейротизма (высокие оценки) находятся так называемые нейротики, которые отличаются эмоциональной нестабильностью и психической лабильностью, неуравновешенностью нервно-психических процессов, эмоциональной неустойчивостью, а также лабильностью вегетативной нервной системы. Поэтому они легковозбудимы, для них характерны изменчивость настроения, повышенная сенсорная чувствительность, а также тревожность, мнительность, медлительность, нерешительность. Другой полюс второй шкалы в тесте Айзенка (низкие оценки) — это эмоционально-стабильные лица, характеризующиеся преобладающим спокойствием, уравновешенностью, уверенностью, решительностью.

Показатели шкал экстраверсии/интроверсии и эмоциональной стабильности/нестабильности взаимонезависимы и биполярны. Каждая из них представляет собой континуум между двумя полюсами крайне выраженного личностного свойства. Сочетание показателей этих двух в разной степени выраженных шкал и создаёт неповторимое своеобразие личности. В общем смысле экстраверсия — это направленность личности на внешний, окружающий мир людей и событий, а интроверсия — направленность личности на её собственный, внутренний мир.

Опросник Г. Айзенка имеет две параллельные, эквивалентные формы — А и В, которые могут применяться как одновременно (для большей достоверности результатов), так и отдельно, с интервалом во времени (для проверки надёжности опросника или в целях получения результатов исследований в динамике).

Опросник формы А содержит 57 вопросов, из которых 24 связаны со шкалой экстраверсии/интроверсии, ещё 24 — со шкалой нейротизма, а остальные 9 входят в контрольную Л-шкалу (шкалу лжи), предназначенную для оценки степени искренности испытуемого при ответах на вопросы.

После заполнения испытуемыми ответных листов экспериментатор, используя ключ, подсчитывает баллы по показателям: «Э» — экстраверсия, «Н» — нейротизм, «Л» — ложь (каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивается как один балл). Результаты записываются в протокол опыта.

Следующий этап обработки результатов может быть связан с расчётом среднегрупповых показателей «Э», «Н», «Л» и с дифференциацией испытуемых, к примеру по половому признаку, по видам спорта, уровню квалификации, показателям мотивации и др.

При анализе результатов эксперимента следует придерживаться следующих ориентиров.

Экстраверсия: 12 — среднее значение, > 15 — экстраверт, > 19 — яркий экстраверт; < 9 — интроверт, < 5 — глубокий интроверт.

Нейротизм: 9—13 — средние значения нейротизма; < 7 — эмоционально стабильный, > 15 — умеренный нейротик, > 19 — выраженный нейротик (очень нестабильный).

Ложь: < 4 — норма, > 4 — неискренность в ответах, а также свидетельство некоторой демонстративности поведения испытуемого в опыте и ориентированности его на социальное одобрение [2, с. 35—41].

Характерологический опросник Х. Смишека разработан на основе концепции К. Леонгарда и предназначен для определения типа акцентуации характера. Опросник включает 88 вопросов и 10 шкал, соответствующих определённым акцентуациям характера. Обследуемому необходимо ответить на предлагаемые вопросы, варианты ответов — «да» и «нет».

**Результаты исследования и их обсуждения.** По результатам проведения обследования определяется степень выраженности качеств каждого из десяти диагностируемых типов. На основе полученных данных строится профиль личностных акцентуаций, представляющий собой графическое изображение (диаграмму) результатов обследования. Приблизительная оценка типа акцентуации может быть дана на основе анализа и диаграммы: если профиль сдвинут вниз, то акцентуация характера отсутствует либо незначительна; если профиль сдвинут вверх, то акцентуация существует по нескольким типам. Критическими значениями для диагностики определённого типа являются показатели от 14—16 баллов по какой-либо из шкал. Окончательный вывод делается по максимально набранному количеству баллов по одной шкале либо по нескольким шкалам, если показатели отличаются на 1—3 балла.

Согласно теории акцентуированных личностей, существуют черты личности, которые сами по себе ещё не являются патологическими, однако могут при определённых условиях развиваться в положительном или отрицательном направлении. Черты эти являются как бы заострением некоторых присущих каждому человеку индивидуальных свойств.

Выделяют десять основных типов акцентуации (классификация Леонгарда): гипертимный — личности со склонностью к повышенному настроению; застревающие — со склонностью к «застреванию аффекта» и бредовым реакциям; эмотивные, аффективно лабильные; педантичные, с преобладанием черт ригидности, педантизма; тревожные; циклотимные, со склонностью к депрессивному реагированию; демонстративные, с истерическими чертами характера; возбудимые, со склонностью к повышенной, импульсивной реактивности в сфере влечений; дистимичные, с склонностью к расстройствам настроения; экзальтированные, склонные к аффективной экзальтации.

Все эти группы «акцентуированных личностей» объединяются по принципу акцентуации свойств характера или темперамента. К акцентуа-

ции свойств характера относятся демонстративность (в патологии: психопатия истерического круга); педантичность (в патологии: ананкастическая психопатия); возбудимость (в патологии: эпилептоидные психопаты); застревание (в патологии: паранойяльные психопаты).

Остальные виды акцентуации относятся к особенностям темперамента и отражают темп и глубину эффективных реакций [2, с. 231].

Признаком акцентуации является показатель свыше 18 баллов.

Эксперимент проводится индивидуально или в группе. Экспериментатор сообщает испытуемым инструкцию: «Вам предлагается ответить на ряд вопросов. Отвечайте только “да” или “нет” знаком плюс в соответствующей графе, долго не раздумывая».

Результаты исследования показали, что у представителей игровых видов спорта отмечаются следующие типы акцентуации характера: циклотимный (60%), гипертимный (30%), эмотивный (20%), возбудимый (20%), демонстративный (20%), экзальтированный (20%), застревающий (10%). Характерны следующие типы темперамента: холерик (40%), пограничное состояние между холериком и сангвиником (30%), пограничное состояние между холериком и меланхоликом (20%), флегматик (10%).

У представителей циклических видов спорта основными типами акцентуации являются: гипертимный (50%), эмотивный (30%), демонстративный (20%), циклотимный (20%), экзальтированный (20%). Основные типы темперамента следующие: сангвиник (50%), холерик (20%), между холериком и сангвиником (20%), меланхолик (10%).

У представителей спортивных единоборств выделяются следующие типы акцентуаций и темперамента: гипертимный тип акцентуации (40%), застревающий (30%), педантичный (20%), циклотимный (10%) и экзальтированный (10%); флегматиков — 40%, между флегматиком и сангвиником — 20%, между холериком и сангвиником — 20%, холериков — 10% и меланхоликов — 10%.

Спортсмены циклических видов имеют более высокие, чем у других специализаций, показатели устойчивости, самоконтроля. Наиболее часто встречающаяся особенность характера — оптимизм (повышенный фон настроения). В целом результаты оценки показателей личности спортсменов циклических видов, связанных с проявлением выносливости, условно можно свести к следующим прилагательным: устойчивые, уравновешенные, упорные, настойчивые в достижении цели.

Спортсмены игровых видов имеют более высокие показатели нейротизма, чувствительности, проницательности, страха, экзальтированности и коллективизма (у групповых видов). Наиболее часто встречающаяся особенность характера — экзальтированность. В целом результаты оценки показателей личности спортсменов, специализирующихся в игро-

вых видах, условно можно свести к следующим значащим прилагательным: невротичные, честолюбивые, подвижные, бурно реагирующие.

Представители спортивных единоборств имеют более высокие показатели смелости, доминантности, самостоятельности, уверенности в себе. Характер в большинстве случаев характеризуется повышенным фоном настроения. Реже, чем в других видах спорта, в характере встречаются тревожность и экзальтированность. В целом результаты оценки показателей личности единоборцев условно можно свести к следующим значащим прилагательным: психологически напористые, решительные, конкретные, общительные, энергичные.

Таким образом, у спортсменов игровых видов спорта преобладает холерический тип темперамента и циклотимный тип акцентуации, что оказывает положительное влияние на спортивный результат.

Выявленная особенность психологических черт спортсменов различных специализаций — важное методическое подспорье в процессе проведения учебно-тренировочных занятий, которые определяются правилами игры, характером действий спортсмена и соревновательной борьбы.

Анализ многочисленных исследований, посвящённых проблеме формирования творческой личности, позволяет нам выделить три группы условий успешного формирования творческой личности будущего учителя в учреждениях высшего образования.

К первой группе условий относятся следующие: понимание студентами значимости своей будущей профессии и требований, которые она предъявляет к специалисту; активное участие в различных видах учебной и внеучебной деятельности; целеустремлённость в познавательной и практической деятельности в ходе учебного процесса; правильная самооценка своих личностных качеств и степени подготовленности к профессиональной деятельности по окончании учреждения высшего образования; стремление к совершенствованию профессиональных качеств; благоприятная морально-психологическая атмосфера в студенческом коллективе.

Очевидно, что чем более активны и инициативны студенты на занятиях, при выполнении различных заданий, тем более успешно они овладевают необходимыми знаниями, педагогическими умениями и навыками, тем более интенсивно у них формируются творческие качества, необходимые для профессиональной деятельности.

Условиями второй группы являются: чёткое уяснение преподавательским и руководящим составом современных требований к подготовке будущих учителей, изучение и объективная оценка уровня профессиональной подготовленности студентов к педагогической деятельности по окончании учреждения высшего образования; использование разнообразных форм организации учебного процесса; побуждение студентов к непрерывному совершенствованию своих творческих качеств,

педагогических умений и навыков, необходимых для эффективной профессиональной деятельности; финансово-материальная поддержка научных поисков, творческих находок студентов; личностные качества будущего педагога.

К третьей группе условий, характеризующих совместную деятельность студентов и преподавателей, следует отнести: сотворчество педагогов и студентов в учебном процессе; профессиональную направленность взаимодействия преподавателей и студентов; общее стремление к максимальной результативности всех видов деятельности в учреждении высшего образования в целях раскрытия творческих способностей студентов.

**Заключение.** Профессиональное становление учителя — сознательный, целенаправленный процесс, в котором формирование творческой личности будущего педагога, в том числе и учителя физической культуры, зависит от индивидуальных, возрастных и социально-психологических особенностей студента, содержания и структуры профессионально важных его качеств и свойств, оптимального соотношения общей и специальной подготовки и его целеустремленности в совместной деятельности с преподавателями.

#### **Список цитируемых источников**

1. *Аверин, В. А.* Психология личности : учеб. пособие / В. А. Аверин. — 2-изд. — СПб. : Изд-во В. А. Михайлова, 2001. — 165 с.
2. *Леонгард, К.* Акцентуированные личности / К. Леонгард. — Ростов н/Д : Феникс, 1997.— 544 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i> .....	6
--------------------------	---

### 1 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТА

<b>Григорьев Д. М., Братухин В. В.</b> Психологическая подготовка бегунов на длинные дистанции в предсоревновательный период .....	8
<b>Забавска К., Масловский Е. А.</b> Базовый компонент тренировочной нагрузки в структуре годичного цикла спортивной тренировки в лёгкой атлетике .....	11
<b>Козел М. В., Саскевич А. П.</b> Эффективность применения специально-подготовительных упражнений с включением периферического зрения на этапе начальной специализации футболистов .....	15
<b>Морозов О. С.</b> Психолого-физиологическая оценка состояния квалифицированных спортсменов в динамике нагрузок .....	19
<b>Мурашко Г. П., Стадник В. И., Масловский О. Е., Стадник Р. В.</b> Метод круговой тренировки развития скоростно-силовых способностей в структуре навыков спортивных единоборств .....	30
<b>Пузыревич Н. Л.</b> Суждения современных подростков-трейсеров и подростков-спортсменов о рискованном поведении .....	36
<b>Радкович М. Н., Маринич В. В., Маринич Т. В.</b> Особенности зрительно-моторных реакций юных спортсменов при оценке психофизиологического статуса .....	44
<b>Саскевич А. П.</b> Комплексное обеспечение физической подготовки на этапе начальной спортивной специализации футболистов .....	48
<b>Софенко А. И., Носов А. А., Моисейчик Э. А.</b> Метание молота: юноши—юниоры—мужчины .....	52
<b>Черняк Е. В., Орлюта В. В.</b> Организационно-методические аспекты спортивного отбора .....	58

### 2 СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

<b>Апанович В. И., Новаш Т. С.</b> Анализ приоритетов студенческой молодёжи в выборе современных оздоровительных методик .....	62
<b>Бусик Т. И., Мишкель О. С.</b> Формирование физкультурно-спортивной активности детей младшего школьного возраста посредством оздоровительных технологий физического воспитания .....	65

<b>Журавский А. Ю.</b> Уровень физической работоспособности студенческой молодежи Пинска .....	68
<b>Колесникова Н. Н., Лимаренко О. В.</b> Повышение уровня физической подготовленности дошкольников средствами ритмической гимнастики ...	71
<b>Собянина Г. Н.</b> Социально-экономические проблемы сохранения здоровья населения Украины в современных условиях .....	76
<b>Стадник В. И., Лукьянчик А. С.</b> Эволюция биомеханических подходов в изучении структуры движений человека .....	82
<b>Старовойтова Т. Е., Мискевич Т. В., Старовойтов И. В.</b> Организация и проведение спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях высшего образования .....	88
<b>Чернова В. Н., Виноградова Л. В., Губа В. П.</b> Основные направления воспитания физических качеств быстроты и выносливости в современных условиях интеграции .....	93
<b>Ярмолинский В. И.</b> Две модели физического воспитания студентов, или Кто за здоровье платит дважды? .....	99

### **3 МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ**

<b>Маринич В. В., Янушко Л. Н., Янушко М. В., Яковлев А. Н.</b> Психолого-педагогические основы формирования творческой личности будущего учителя физической культуры в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью .....	107
<b>Масловский Е. А.</b> Нетрадиционные способы разгрузки позвоночника у детей дошкольного возраста .....	113
<b>Моисейчик Э. А., Софенко А. И., Зинкевич Г. И.</b> Рекреация как средство профилактики простудной заболеваемости и осложнений у студентов .....	120
<b>Ножко И. А.</b> Особенности сохранения репродуктивного здоровья студентов педагогических специальностей .....	126
<b>Семёнов В. Г., Масловский Е. А., Яковлев А. Н.</b> Двигательно-локомоторные функции инвалидов с использованием биотехнических средств в нетрадиционных условиях эксплуатации .....	131
<b>Тристенъ К. С.</b> Изучение осведомлённости родителей о роли нарушения функций дыхания, разжёвывания и глотания пищи в здоровье детей .....	139
<b>Тристенъ К. С.</b> Организация профилактики аномалий зубочелюстной системы в учреждениях дошкольного образования .....	143

### **4 АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

<b>Грипич А. И.</b> Спортивное творчество как фактор физического развития учащихся .....	148
<b>Лебедь-Великанова Е. Е.</b> Формирование коммуникативной компетентности будущих учителей физической культуры в спортивно-игровой деятельности .....	151

<b>Поплавская О. Н., Плескацевич Н. М.</b> Оптимизация самообразования педагога учреждения дошкольного образования в физическом развитии детей .....	155
<b>Рзаева Ж. В., Нестер Е. Ф., Березнёва Я. В.</b> Особенности эмоциональной эмпатии у будущих преподавателей физической культуры .....	161
<b>Яковлева С. А., Макарова Л. С.</b> Повышение профессиональных компетенций специалистов в области физической культуры, спорта с применением современных инфокоммуникационных технологий .....	165
<b>Янушко Л. Н., Янушко М. В.</b> Психолого-педагогические основы формирования творческой личности будущего учителя физической культуры .....	169
<b>Ярмолинский В. И.</b> Фитнес-центр высоких оздоровительных технологий: особенности организации и требования к работникам .....	172