



АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА

**Материалы IV Международной
научно-практической конференции
11–13 октября 2012 г.
г. Мозырь**

**Мозырь
2012**

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

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Материалы IV Международной
научно-практической конференции
11–13 октября 2012 г.
г. Мозырь

Мозырь
2012

УДК 796
ББК 75
А43

Редакционная коллегия:

- С. М. Блоцкий**, кандидат педагогических наук, доцент (ответственный редактор);
П. В. Квашук, доктор педагогических наук, профессор;
Н. В. Зайцева, доктор педагогических наук, профессор;
Е. А. Масловский, доктор педагогических наук, профессор;
И. М. Масло, кандидат педагогических наук, доцент;
С. Б. Кураш, кандидат филологических наук, доцент;
В. А. Черенко, кандидат педагогических наук;
В. А. Горовой, старший преподаватель.

Печатается согласно плану научно-практических мероприятий
Министерства образования Республики Беларусь
и приказу по университету № 380 от 03.04.2012 г.

Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и
А43 туризма: материалы IV Междунар. науч.-практ. конф., 11–13 окт.
2012 г., г. Мозырь / редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]; УО МГПУ
им. И. П. Шамякина. – Мозырь, 2012. – 272 с.
ISBN 978-985-477-493-0.

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 978-985-477-493-0

© Коллектив авторов, 2012
© УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2012

В.И. Стадник (УО «ПолесГУ»)
В.А. Горовой (УО МГПУ им. И.П. Шамякина)
Р.В. Стадник

БИОМЕХАНИЗМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПРИМЕРЕ КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ

Катание на коньках издавна привлекает внимание любителей зимних развлечений. На коньках катаются на льду естественных водоемов, на залитых водой площадках, стадионах, кортах и ледяных дворцах. Для этих целей пригодны любые коньки: фигурные, хоккейные, беговые, а для детей – «снегурочки».

Бег на коньках дарит людям здоровье, бодрое настроение, закаляет организм. При систематических занятиях конькобежным спортом значительно возрастают функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличивается сила мышц, человек становится более подвижным, выносливым, работоспособным, а также закаленным. Постоянная физическая работа на свежем воздухе (в том числе и в условиях ледяного дворца) снижает восприимчивость организма к простудным заболеваниям, делает его практически неподатливым к различного рода респираторным болезням. У лиц, занимающихся конькобежным спортом, наблюдается относительно редкий пульс в покое 50–60 уд/мин, высокие показатели спирометрии и пропорциональное телосложение.

Техника бега на коньках и методика обучения. Тем, кто начинает заниматься конькобежным спортом, необходимо помнить, что разучивание техники бега на коньках начинается с освоения проката в высокой стойке вначале

на двух, а затем на одной ноге. По мере освоения навыка свободного проката снижается посадка конькобежца, которая характеризуется наклоненным вперед туловищем, согнутыми в коленных суставах ногами. Отталкивается конькобежец внутренним ребром конька, толчок направлен в сторону-назад. При беге по повороту (вправо) правая нога производит отталкивание внутренним ребром конька в сторону вправо, левая – внешней частью ребра вправо-назад. Вначале осваивается техника бега без махов руками (руки заложены за спину), а затем с махами двух рук и одной руки (правой). На коротких дистанциях (100, 400, 500 м) конькобежцы бегут с махами одной руки, длинные (3000 и более) – с руками, заложенными за спину.

Биомеханические особенности техники бега на коньках. Рассмотрим формирование двигательного навыка в зависимости от позы конькобежцев. По данным Л.В. Исайчевой (1972), поза конькобежцев во многом зависит от статической силы мышц разгибателей бедра и голени. Оздоровительное катание на коньках обычно происходит при углах сгибания в суставах около 120°. Так, сила мышц разгибателей бедра у начинающих заниматься конькобежным спортом при углах сгибания 120° составляет 84,0 кг, а при 90° – 77,0 кг.

При беге на коньках существенное значение имеют как абсолютные показатели силы отталкивания, так и продолжительность толчка. Поэтому необходимо учитывать то обстоятельство, что новички непроизвольно еще больше растягивают момент отталкивания, т. е., они не могут скоординировать свои действия в период проката в равновесии со смещением центра тяжести тела в сторону маховой ноги. Это приводит к уменьшению эффективности приложения мышечной силы опорной ноги. Поэтому обучение начинающих конькобежцев бегу на коньках в низкой посадке связано не только с опасностью формирования ложных представлений о двигательном навыке, но и служит причиной задержки формирования правильного навыка бега на коньках (в первую очередь, позы конькобежца).

В определении посадки конькобежца существенное значение имеет статическая выносливость мышц разгибателей бедра, которая уменьшается в связи с уменьшением углов сгибания в суставах. В этой связи требование начинающим «сесть ниже» бывает просто нереальным. Усталость заставляет конькобежца не согнуть ноги в коленных суставах, а еще больше наклонить плечи вниз, создавая иллюзию низкой посадки. Такая поза конькобежца усиливает давление органов брюшной полости на диафрагму, уменьшает экскурсию грудной клетки, затрудняет деятельность аппаратов дыхания и кровообращения.

Следовательно, формирование двигательных навыков конькобежцев должно основываться, прежде всего, на правильных представлениях приложения мышечной силы во время отталкивания. В дальнейшем в процессе спортивного совершенствования конькобежец должен перенести эти навыки в беге на коньках в низкой посадке, которая является непременным условием для повышения спортивной квалификации.

Начинающим конькобежцам рекомендуется заниматься систематически 3–4 раза в неделю по 1–1,5 часа, вначале с небольшой интенсивностью, а затем постепенно, повышая объем и интенсивность выполняемых упражнений. В течение первой недели занятий начинающий конькобежец может медленно прокатываться 5–6 раз по 200–300 м с отдыхом в 3–4 минуты.

Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма

В конце первого месяца занятий конькобежцу по силам прокатываться 3–4 км в одно занятие, увеличивать отрезки дистанций до 400–800 м. В конце зимнего сезона конькобежец легко преодолевает 6–8 км в одну тренировку, прокатываясь непрерывно по 1200–1500 м.

Для достижения положительного оздоровительного эффекта конькобежец должен соблюдать санитарные и гигиенические нормы быта, труда, питания. Нормальный крепкий сон, хороший аппетит, ритмичный пульс, отсутствие излишков веса тела – первые признаки здорового организма.

В таблице представлены показатели величины разгибания голеностопного сустава у конькобежцев и школьников, не занимающихся конькобежным спортом в возрастном аспекте (от 8–9 лет до 16 лет).

Таблица – Показатели величины разгибания голеностопного сустава у конькобежцев и школьников, не занимающихся конькобежным спортом (по И.А. Альшевскому)

Статистические показатели	мальчики /118 чел./					девочки /165 чел./			
	8-9	10-11	12-13	14-15	16 и ст.	8-9	10-11	12-13	14-15
	не конькобежцы								
	50,08	52,26	53,21	52,83	52,34	53,40	54,04	57,24	54,00
$\pm G$	5,49	4,68	4,01	6,16	2,95	4,59	5,88	4,58	6,49
$\pm s$	1,60	0,94	0,60	1,26	1,37	1,30	1,25	0,89	1,39
	конькобежцы								
\bar{X}	-	48,96	51,86	56,66	50,36	-	-	55,78	54,09
$\pm G$	-	1,41	3,11	3,87	3,16	-	-	3,51	3,34
$\pm s$	-	0,81	0,90	1,10	0,96	-	-	1,93	1,01

Во всех без исключения случаях юные конькобежцы демонстрируют более высокий уровень подготовленности голеностопного сустава. На это указывают меньшие величины разгибания голеностопного сустава. С возрастом эта разница заметно сглаживается, особенно у девочек в возрастной отрезок от 14 до 15 лет.

СОДЕРЖАНИЕ

Валетов В.В. К новым спортивным вершинам	3
---	---

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Барков В.А., Харазян Л.Г. Особенности развития скоростно-силовых способностей у детей с нарушениями зрения	7
Буцько А.В., Абрамович П.А. Некоторые теоретические аспекты индивидуального стиля учебной деятельности студентов творческого вуза как основа формирования культуры здоровья	9
Власова С.В., Рублев Д.С., Шебеко Л.Л., Германович Л.В., Святская Е.Ф. Особенности коррекции нарушений осанки у старших школьников	11
Воробьев В.Ф., Шепелева Ю.Н., Харламова И.М. Особенности развития праксиса у быстрых и медлительных детей 3–4 лет с отклонениями в состоянии здоровья	13
Ворочай Т.А., Кожедуб М.С., Мельникова Я.Ю. Роль физических упражнений в профилактике близорукости	15
Глазырин А.А. Принципы повышения уровня профессиональной надежности будущих сотрудников органов внутренних дел в аспекте проблем их физической подготовленности	18
Долготелес Т.В., Ковалева О.А. Адаптивная физическая культура в коррекции биомеханических нарушений осанки младшего школьного возраста	19
Дудова С.Н., Бондаренко А.Е., Мельников С.В. Влияние системы упражнений «Пилатес» на физическую подготовленность студенток группы ЛФК	22
Загревский В.И., Моисеенко П.В. Формализация амплитудной составляющей программного управления в компьютерном синтезе движений биомеханических систем	24
Зинченко Н.А., Ясковец С.Н. Физическая культура и спорт как основной фактор формирования здорового образа жизни студентов	26
Калмыкова И.С., Тозик О.В. Средства физической реабилитации в комплексной терапии травм нижних конечностей и позвоночника у гимнастов	28

Каулина Е.М., Судонина М.Л. Подвижная игра как средство адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной адаптации детей с отклонениями в состоянии здоровья	31
Клинов В.В. Теоретическое моделирование процесса формирования культуры здорового образа жизни старшеклассников училищ олимпийского резерва	32
Конопацкий В.А., Черкас С.В. Развитие экологического туризма на охраняемых природных территориях	35
Кошман М.Г., Старченко В.Н. Структура и содержание материально-технического компонента современной физкультурно-спортивной образовательной среды	37
Купчинов Р.И. Физическое образование – основа полноценного здоровья	40
Лопатик Т.А. Теоретическая значимость гносеологической функции философии физической культуры	43
Львова Т.Г. Некоторые аспекты оптимизации оздоровительной направленности физического воспитания в вузе	45
Максимук О.В., Козлов С.С., Костюченко В.Ф., Врублевский Е.П. Танцевально-двигательная терапия как метод улучшения психоэмоционального состояния женщин в физкультурно-оздоровительных группах	47
Масловский Е.А., Горовой В.А., Тиханович Т.Е. Концептуальные основы применения биотехнических средств на занятиях с детьми и подростками с нарушением опорно-двигательного аппарата	49
Масловский О.Е., Кривицкая Л.Э., Кузьмицкая Е.А. Обучение тактическим навыкам игры в мини-футбол с использованием упражнений для развития периферического зрения	53
Ольха В.И., Барановский В.Н., Федорович В.К. К проблеме исследований сердечно-сосудистых заболеваний школьников	56
Ольха В.И., Барановский В.Н., Федорович В.К. Методика организации врачебно-педагогических наблюдений на занятиях физической культурой и спортом	58
Синютюч А.А. Принципы формирования профессиональной готовности будущих учителей физической культуры к работе с детьми с особенностями психофизического развития	60
Солодников А.В. Характеристика физкультурных и спортивных интересов и отношения учащихся с нарушениями зрения к физической культуре и спорту	62
Стадник В.И., Горовой В.А., Стадник Р.В. Биомеханизмы оздоровительных упражнений на примере катания на коньках	65
Судонина М.Л., Каулина Е.М. Адаптивная физическая культура в реабилитации водителей автомобилей с вибрационной болезнью	67
Терлюк Ю.С., Ковалева О.А., Мельников С.В. Лечебная физическая культура в комплексной терапии бронхиальной астмы	70

Торба Т.Ф., Ковалева О.А., Мельников С.В. Эффективность физического воспитания студентов специального учебного отделения в техническом вузе	72
Яковлев А.Н. Современные технологии физкультурно-спортивной деятельности и социокультурные трансформации представлений о теле человека	75

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ, СТУДЕНТОВ И ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Анисимов Д.В., Мурашко А.Н., Василевич А.В. Основы современного подхода к физическому воспитанию на факультетах дошкольного и начального образования	77
Анисимов Д.В., Мурашко А.Н., Таргонский Н.Н. Самооценка как метод диагностики качества профессионально-прикладной подготовки на факультетах дошкольного и начального обучения	79
Афонько О.М., Тукач Н.Н. Вариативность форм контроля знаний как условие эффективного обучения студентов дисциплинам специальности «Физическая культура»	81
Баркова В.В. Пути повышения эффективности занятий со студентами специального учебного отделения	84
Бондаренко К.К., Малиновский А.С. Организация занятий аэробикой со студентками специального отделения	87
Бондаренко А.Е., Линик К.М. Динамика функциональных показателей студенток специального отделения, занимающихся аэробикой	89
Борисок А.А., Шевченко О.И., Антоненко В.С. Формирование навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста	92
Босенко А.И., Самокиш И.И., Дискаленко С.И. Физическая работоспособность студенток высших учебных заведений	94
Василевич А.В., Таргонский Н.Н. Влияние игровых видов спорта на повышение интереса студентов к занятиям физической культурой	98
Власенко Н.Э. Материально-технические индикаторы повышения научно-методической компетентности руководителя физического воспитания учреждения дошкольного образования	101
Гордеева И.В. Педагогические аспекты профессиональной подготовки студентов факультета физической культуры	103
Горовой В.А. Специфические принципы организации физической рекреации студентов	105
Глазырина Л.Д. Тестирование базовых компонентов культуры у дошкольников средней группы в сфере физической культуры	108

Гуд С.А., Гриневич В.Г., Метлушко В.И. Роль физического воспитания в формировании здорового образа жизни студентов	110
Дегтярева Е.И., Дойняк Ю.П., Сарасеко Е.Г. Физиологический статус школьников ГУО СОШ № 45 г. Гомеля	112
Дойняк Ю.П., Масловский Е.А., Дойняк И.П. Физическая подготовленность студентов УО МГПУ им. И.П. Шамякина	115
Дойняк Ю.П., Дегтярева Е.И. Оценка физического здоровья студентов непрофильных специальностей	116
Дойняк И.П. Интерактивный подход в управление процессом развития двигательной сферы младшего школьника	118
Зайцева Н.В., Тарун А.М. Взаимосвязь умственного и физического воспитания в контексте идей русской системы воспитания детей до школы	120
Заколотная Е.Е. Единство духовно-нравственной и физической составляющих личности спортсмена	122
Зинченко Н.А., Таргонский Н.Н. Основные положения саморазвития культуры здоровья студента в процессе физического воспитания	125
Иванов С.А., Маркова И.А. Теоретические основы межпредметного подхода в олимпийском образовании школьников	127
Кейзер А.П., Задарожнюк Е.А., Литвинович Т.Н., Кононова Н.Ф., Литвиненко А.А. Баскетбол в АСУВУЗ (Подсистема Физкультура и Спорт)	129
Клинов В.В., Клинов М.В. Характеристика уровней сформированности культуры досуга старшеклассников сельских школ	132
Конон А.И., Лисаевич Е.П. Анализ уровня физической подготовленности студенток-первокурсниц биологического факультета ГГУ им. Ф. Скорины	134
Коняхин М.В., Боровая В.А. Обсуждение результатов республиканской универсиады по летнему многоборью «Здоровье»	136
Кошман М.Г., Осянин В.Н., Кошман В.В. Методические аспекты безотметочного обучения учащихся III–IV классов по предмету «Физическая культура и здоровье»	139
Крикало И.Н., Оборина Н.М. Оценка уровня физического состояния студенческой молодежи	143
Круглик И.П., Круглик И.И. Изучение интересов и мотивов занятий физической культурой студентов БГСХА	144
Лигута В.Ф. Физическая подготовленность учащихся образовательных учреждений Хабаровского края	147
Лисаевич Е.П., Гончар Н.А. Применение физических нагрузок на основании индивидуальных показателей физического состояния студенток	149

Масловский О.Е., Кныш О.А., Буцкевич Л.Н., Вечерко А.А. Совершенствование методики обучения студентов настольному теннису на основе использования инновационных технологий.....	151
Петрукович Н.П., Врублевская Л.Г., Врублевский Е.П. Нестандартные формы работы с семьей для формирования рациональной двигательной активности дошкольников в семейной педагогике	154
Поболь В.З. Подвижная игра как средство развития пространственной ориентировки у детей с нарушениями зрения	156
Старчанка У.М. Стан патрэбасна-матывацыйна-каштоўнаснай сферы фізічнай культуры дзяцей школьнага ўзросту, якія пражываюць на тэрыторыях радыёактыўнага забруджвання.....	158
Тарун А.М., Зайцева Н.В. К вопросу о физическом воспитании детей до школы: исторический аспект	161
Фурманов А.Г., Горовой В.А. Взаимосвязь деятельностного компонента физической рекреации и уровня физического здоровья студентов.....	163
Черенко В.А., Будковский В.Н., Таргоня А.Г. Организационно-методические основы развития быстроты и координационных способностей с применением подвижных игр в учебном процессе педагогического вуза	168
Черкас С.В., Конопацкий В.А. Теоретические аспекты физкультурного образования Беларуси	169
Черняков Л.И. Создание здоровьесберегающего пространства в условиях сельской школы (из опыта работы).....	171
Шаповалова Т.М., Врублевский Е.П. Уровень потребностей и отношение современных студентов к физической культуре и спорту.....	172
Швайликова Н.В., Селиверстова Н.В. Некоторые аспекты физического воспитания в вузах	175
Шонина Т.А. Комплексный подход в реализации учебной программы	176
Щур С.Н., Клинова И.В. Влияние образа жизни на физическое состояние и здоровье студенческой молодежи.....	178

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

Антонова Е.А., Нарскин Г.И. Анализ практического опыта работы тренеров-преподавателей по прыжкам на акробатической дорожке	181
Бабурова Н.А., Севдалев С.В., Сахарчук Т.И. Пейнтбол как средство повышения психо-эмоционального состояния студентов	183

Блоцкий А.С., Дорошко А.Г. Методические основы проектирования учебно-тренировочного процесса гребцов на этапе начальной подготовки	186
Блоцкий А.С. Основы современной системы подготовки юных гребцов: практико-ориентированный аспект	188
Губа В.П., Маевский К.В. Факторы, определяющие успешность игровой деятельности юных спортсменов 11–13 лет, занимающихся мини-футболом	190
Гончаров Ю.С. Методические аспекты организации тренировочного процесса в женских единоборствах	192
Гусинец Е.В., Савушкина Я.Э. Использование средств восстановления и разминки в легкой атлетике спортсменами высокого класса	195
Давыдов А.В., Василевич А.В. Особенности психологической подготовки студенческих команд по игровым видам спорта	197
Журавский А.Ю., Шантарович А.В. Исследование жесткости спортивного инвентаря в гребле	199
Загrevский В.И., Моисеенко П.В. Формализация варьирования временной составляющей программного управления в компьютерном синтезе движений спортсмена	202
Зиновенко К.А., Зацепин А.В. Система электронного хронометража как средство временного контроля на соревнованиях	204
Ильютник А.В., Гилеп И.Л., Гайдукевич И.В., Черемисина Л.А., Рыбина И.Л. Ассоциация PRO/ALA – полиморфизма гена PPAR α с морфологическими и биохимическими характеристиками высококвалифицированных конькобежцев	206
Квашук П.В., Верлин С.В. Современные методы моделирования соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации в циклических видах спорта	209
Квашук П.В., Семаева Г.Н., Верлин С.В. Специальная выносливость спортсменов в циклических видах спорта субмаксимальной мощности	211
Косяченко Г.П. Готовность тренера высшей квалификации к практической деятельности	216
Котовенко С.В., Евченко А.Е., Нарскин А.Г. Массаж в системе профилактики и лечения травм опорно-двигательного аппарата высококвалифицированных баскетболистов	217
Лавшук Д.А., Воронович Ю.В. Поиск рациональной техники соревновательных упражнений в вычислительном эксперименте на ЭВМ	220
Лукашкова И.Л. Эффективность использования информационно-биомеханических моделей основ техники гимнастического упражнения в учебно-тренировочном процессе	222
Любич Ф.Ф. Теория биоритмов в процессе подготовки спортсменов	224

Маевский К.В. Уровень развития внимания у юных спортсменов, занимающихся мини-футболом, на этапе начальной спортивной специализации	227
Масловский Е.А., Ярошевич В.Г., Тиханович Т.Е., Чумак А.П. Характеристика основных задач, решаемых в процессе обучения детей бегу на короткие дистанции	230
Масловский Е.А., Ярошевич В.Г., Чумак А.П. Теоретико-методические основы биомеханики с позиции кинезиологии.....	233
Масловский Е.А., Ярошевич В.Г., Чумак А.П. Программированное обучение ритмо-скоростной структуре барьерного бега легкоатлеток-спринтеров и практические пути их реализации	237
Масло М.И., Масло И.М., Ковальчук Т.И. Теоретико-методические основы формирования современной техники бега на короткие дистанции с позиции индивидуального подхода.....	242
Нарскин А.Г., Климова В.Л. Сенсомоторные реакции спортсменов-бильярдистов различной квалификации.....	244
Неменков Л.С. Критерии оптимальности технико-тактического мастерства борцов	246
Пресняков В.В. Применение метода стабилотрии в диагностике функционального состояния опорно-двигательного аппарата легкоатлетов-спринтеров.....	248
Семаева Г.Н., Панков М.В. Анаэробный порог – информативный критерий функционального состояния спортсмена	250
Семаева Г.Н., Панков М.В. Мониторинг функционального состояния спортсменов	253
Трофимович И.Г., Трофимович И.И. Основные средства и методы спортивной тренировки бегунов на короткие дистанции	255
Флерко А.Н., Блоцкий С.М., Масловский Е.А. Роль современного тренера в подготовке спортсменов высшей квалификации	257
Хрусталева Г.А. Обоснование уровня физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов в игровых видах спорта	260
Шантарович В.В., Нарскин Г.И., Шантарович А.В. Некоторые направления совершенствования системы подготовки гребцов на байдарках.....	262