

Министерство образования Республики Беларусь  
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГРОДНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ЯНКИ КУПАЛЫ»

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ МЕТОДИК  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Сборник научных статей

Гродно  
ГрГУ им. Я. Купалы  
2011

УДК 37.015.31:796/799(082)  
ББК 75.1  
С56

Рекомендовано Советом факультета физической культуры  
ГрГУ им. Я. Купалы.

Редакционная коллегия:

*Навойчик А.И.*, кандидат педагогических наук, доцент;  
*Шпаков А.И.*, кандидат медицинских наук, доцент;  
*Полещук А.М.*, ст. преподаватель кафедры теории и методики  
физической культуры.

Рецензенты:

*Нарскин Г.И.*, доктор педагогических наук, профессор,  
заслуженный работник физической культуры  
(Учреждение образования «Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины»);  
*Мельникова О.Г.*, кандидат педагогических наук, доцент  
(Государственное учреждение образования  
«Гродненский областной институт развития образования»);  
*Сенин И.П.*, кандидат педагогических наук, доцент.

Под научной редакцией доктора педагогических наук,  
профессора *В.А. Баркова*.

С56 **Современные** проблемы методик физического воспитания и  
спортивной тренировки : Международный сб. науч. ст. / ГрГУ им.  
Я. Купалы ; редкол.: А.И. Навойчик, А.И. Шпаков, А.М. Полещук;  
под науч. ред. В.А. Баркова. – Гродно : ГрГУ, 2011. – 319 с.  
ISBN 978-985-515-477-9

В сборнике представлены статьи студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых, отражающие наиболее значимые результаты научных исследований различных аспектов методик физического воспитания и спортивной тренировки. Материалы сборника адресованы научным работникам в области теории и методик физического воспитания и спорта.

УДК 378.015.31:796/799(082)  
ББК 75.1

ISBN 978-985-515-477-9

© Учреждение образования  
«Гродненский государственный университет  
имени Янки Купалы», 2011

## К ВОПРОСУ ОБ ОПТИМАЛЬНОМ ДВИГАТЕЛЬНОМ РЕЖИМЕ

Ценностное содержание оздоровительной физической культуры связано с удовлетворением биологической потребности человека в движении и активном отдыхе. Полноценная реализация этих потребностей, в конечном счете, обеспечивает сохранение здоровья, высокую работоспособность, эффективную жизнедеятельность человека. На физиологическом уровне происходит совершенствование функций и систем организма, обеспечивающих мышечную работу. Данные адаптивные изменения и формируют оздоровительные эффекты занятий физическими упражнениями. Именно в силу расширения резервных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем тренированный организм приобретает повышенную устойчивость к целому ряду заболеваний и многим вредным воздействиям внешней среды [2].

Цель работы заключалась в проведении сравнительной характеристики оптимального двигательного режима различных групп населения.

В качестве основного метода исследования применялся анализ научно-методической литературы.

Двигательная активность является биологически необходимым раздражителем. Это означает, что при исключении данного воздействия в организме происходят негативные процессы, которые вызывают ухудшение функционального состояния органов и систем, а в дальнейшем – развитие заболеваний. Такой тесной связи здоровья и двигательной активности мы «обязаны» закономерностям эволюционного развития организма человека [2].

Что же происходит с человеком, если не выполняется оптимальный двигательный режим? В результате недостаточной дви-

гательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). Ухудшение функционального состояния жизнеобеспечивающих систем происходит в результате снижения функциональной нагрузки на генетический аппарат клетки и прекращения стимулирующего влияния продуктов распада АТФ на ее ресинтез. За счет снижения продукции нуклеиновых кислот и белков падает уровень пластического обмена. Это приводит к уменьшению размеров внутриклеточных образований – митохондрий и их крист, а в итоге к ослаблению тканевого дыхания. Данные изменения составляют первичное звено в цепи патологических расстройств [4]. Ухудшение функциональных возможностей клеток ограничивает общую устойчивость органа в целом. Поэтому так важно для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья получать определенную «дозу» двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т.е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту. Наиболее адекватным выражением количества произведенной мышечной работы является величина энергозатрат. Минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет 12–16 МДж (в зависимости от возраста, пола и массы тела), что соответствует 2880–3840 ккал. Из них на мышечную деятельность должно расходоваться не менее 5,0–9,0 МДж (1200–1900 ккал). Остальные энергозатраты обеспечивают поддержание жизнедеятельности организма в состоянии покоя, нормальную деятельность систем дыхания и кровообращения, обменные процессы и т.д. (энергия основного обмена) [2].

А что произойдет, если человек выйдет из оптимального двигательного режима и в рамках физкультурно-оздоровительного занятия будет интенсивно получать необходимую нагрузку выше оптимальной? Дело в том, что механизм защитного действия интенсивных физических упражнений заложен в генетическом коде человеческого организма. Скелетные мышцы, в среднем составляющие 40 % массы тела (у мужчин), генетически запрограммированы природой на тяжелую физическую работу. При условии нор-

мальной социальной активности городской человек получает физическую нагрузку за счет следующих видов деятельности: физический труд различной степени тяжести, ежедневная ходьба, бытовая работа, работа на дачном участке, эпизодические занятия физическими упражнениями. Достигнутый таким образом объем движения все же является недостаточным, поскольку данная физическая нагрузка практически не обеспечивает расширение функциональных возможностей органов и систем. В тестах, характеризующих физическое здоровье, у этих людей фиксируются средние и более низкие показатели. В современных условиях привычный уровень двигательной активности не гарантирует сохранение здоровья, поэтому его назвали «минимумом двигательной активности». Интенсивность труда в условиях современного производства не превышает 2–3 ккал/мин, что в 3 раза ниже пороговой величины (7,5 ккал/мин), обеспечивающей оздоровительный и профилактический эффект. В связи с этим для компенсации недостатка энергозатрат в процессе трудовой деятельности современному человеку необходимо выполнять физические упражнения с расходом энергии не менее 350–500 ккал в сутки (или 2000–3000 ккал в неделю) [2]. По данным Беккера, в настоящее время только 20 % населения экономически развитых стран занимаются достаточно интенсивной физической тренировкой, обеспечивающей необходимый минимум энергозатрат, у остальных 80 % суточный расход энергии значительно ниже уровня, необходимого для поддержания стабильного здоровья.

В группу критического минимума двигательной активности могут быть включены лица, занятые физическим трудом даже высокой степени тяжести. Отсутствие гипокинезии еще не спасает от развития болезней сердца и сосудов. Так, специальными исследованиями было установлено, что тяжелая физическая работа шахтера, лесоруба, грузчика, например, может не только не препятствовать развитию коронарной болезни, но даже облегчить ее возникновение. Рабочая нагрузка силового характера не сопровождается нормализацией холестерина обмена и снижением артериального давления. Напротив, она приводит к увеличению содержания в крови холестерина и его атерогенных фракций. Возможно, именно поэтому у финских лесорубов, получающих пищу с высоким содержанием животных жиров и холестерина и выполняющих большой объем силовой работы, несмотря на высокую физическую активность и большие энергозатраты, смертность от болезней сердца

самая высокая в мире, даже выше, чем у служащих американских железных дорог. В другом исследовании было показано, что благодаря физической активности на работе смертность от инфаркта снизилась лишь на 10 %, тогда как за счет выполнения физических упражнений в свободное от работы время – в 3,5 раза.

Здорового ребенка невозможно представить себе неподвижным, хотя сейчас, к сожалению, малоподвижных детей можно часто встретить среди школьников и даже дошкольников из-за резко снизившейся в последние годы физической нагрузки. Если дефицит двигательной активности у взрослых людей постепенно приводит к развитию патологических процессов и ухудшению здоровья, то для детей деятельность скелетной мускулатуры имеет жизненное значение. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Двигательная активность положительно влияет на все психологические функции детей. Например, в исследованиях психологов показана прямая корреляционная связь характера двигательной активности с проявлениями восприятия, памятью, эмоциями и мышлением. Движения способствуют увеличению словарного разнообразия детской речи, более осмысленному пониманию слов, формированию понятий, что улучшает психическое состояние ребенка. Иными словами, двигательная активность не только создает энергетическую основу для нормального роста и развития, но и стимулирует формирование психических функций.

В любом возрасте с помощью оздоровительного занятия можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости – показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности. Например, у хорошо тренированных бегунов среднего возраста максимальная ЧСС примерно на 10 уд./мин больше, чем у неподготовленных. Такие физические упражнения, как ходьба, бег (по 3 часа в неделю), уже через 10–12 недель приводят к увеличению МПК на 10–15 % [1]. Таким образом, оздоровительный эффект занятий связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности.

Следует особо отметить влияние занятий оздоровительной физической культурой на стареющий организм. Физическая культура является основным средством, задерживающим возрастное ухудшение физических качеств и снижение адаптационных способностей организма в целом и сердечно-сосудистой системы, в

частности, неизбежных в процессе инволюции. Возрастные изменения отражаются как на деятельности сердца, так и на состоянии периферических сосудов. Систематические оздоровительные занятия не только замедляют инволюционные процессы, но и способствуют сохранению высокой работоспособности при наличии определенных морфологических и функциональных изменений в организме. Возрастное ухудшение физической подготовленности не имеет стойкого характера и даже поддается обратному развитию при помощи физических упражнений. Поэтому у физически тренированных людей дольше сохраняются высокие функциональные возможности организма. Так, у не занимающихся физическими упражнениями возможность к предельным усилиям после 30 лет прогрессивно падает, у занимающихся она сохраняется до 40 лет и более. В ряде случаев у тренированных мужчин в возрасте 50–60 лет регистрировались показатели, соответствующие средним у более молодых (на 30 лет), но нетренированных лиц [3]. Сохранение высоких значений показателей физической работоспособности и отдельных сторон физической подготовленности возможно приблизительно до 50 лет. У занимающихся долгие годы оздоровительным бегом возрастных отличий в результатах выполнения контрольных упражнений практически не наблюдалось. В массовых лыжных марафонах до 60 км и массовых забегах до 20 км многие соответственно подготовленные люди до 55 лет успешно конкурируют с более молодыми и из года в год улучшают свои результаты. Вместе с тем после 55 лет это наблюдается значительно реже. Тем не менее можно считать, что возрастное снижение показателей физической подготовленности в период от 30 до 50 лет в большей мере обуславливается детренированностью организма в связи с ограничением двигательной активности.

Таким образом, не только недостаток количества движения – гипокинезия, но и недостаток мышечного напряжения – гиподинамия являются факторами, угрожающими здоровью человека. Состояние здоровья также зависит от вида привычной двигательной активности. Минимум двигательной активности может избавить человека только от признаков гипокинезического синдрома. Этого в современных условиях недостаточно, поскольку вредные воздействия, обусловленные издержками современной цивилизации, предъявляют повышенные требования к защитно-приспособительным возможностям как организма в целом, так и его отдельным органам и системам.

Повышение физической работоспособности, расширение резервов сердечно-сосудистой системы, ограничение инволюционных процессов можно рассматривать как достижение оздоровительного эффекта при занятиях физическими упражнениями. Данные адаптивные изменения и формируют оздоровительные эффекты занятий физическими упражнениями. Именно в силу расширения резервных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем тренируемый организм приобретает повышенную устойчивость к целому ряду заболеваний и многим вредным воздействиям внешней среды.

#### *Список литературы*

1. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 240 с.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, Тесей, 2003. – 528 с.
3. Физкультурно-оздоровительная работа с людьми пожилого возраста. – М.: Советский спорт, 2003. – 208 с.
4. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.; ил.

**Филипский А.Ю.**, преподаватель Полесского государственного университета. E-mail: Filipskii\_a@mail.ru.

**Кравченко А.А.**, преподаватель Полесского государственного университета.



## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	3
<i>Акулькова Н.Л., Касьяненко Е.В.</i> Зависимость результатов сдачи экзаменационной сессии студентов от посещаемости ими учебных занятий.....	4
<i>Александронец В.Н.</i> Методы и технологии в физическом воспитании студентов.....	5
<i>Ахмаева И.В., Кучерова О.Ю.</i> Факультативные занятия по системе «Пилатес» в процессе физического воспитания студентов.....	9
<i>Бабурова Н.А., Гончар Е.Г.</i> Повышение профессиональной мотивации студентов в сфере физической культуры, спорта и туризма.....	12
<i>Балашова В.Н.</i> Специфика развития равновесия у детей с нарушением интеллекта.....	16
<i>Баркова В.В.</i> Профессионально-прикладное физическое образование студентов педагогических специальностей при занятии в СМГ.....	20
<i>Борищук А.Н.</i> Физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста на основе обучения плаванию.....	23
<i>Бородич Е.О.</i> Исследование степени сложности программного материала по баскетболу в рамках предмета «Физическая культура и здоровье».....	27
<i>Ботвинко Н.И.</i> Особенности развития скоростных способностей юных пловцов 12–14 лет.....	31
<i>Василенко Н.С.</i> Комплексная оценка физической подготовленности студентов.....	35
<i>Василец В.А.</i> Упражнения танцевального характера как средство повышения физической готовности детей 6–7 лет к обучению в школе.....	38
<i>Власова Н.А.</i> Особенности развития максимальной частоты движений у спортсменок.....	41
<i>Воронович Ю.В.</i> Методика оперативного биомеханического контроля техники тяжелоатлетических упражнений.....	44
<i>Wysocka A., Wyszowski J.</i> «Sprawność fizyczna» i «Sprawność motoryczna» w świetle literatury.....	49
<i>Wysocki C., Klimowicz P.</i> Rola lekcji wychowania fizycznego w kształtowaniu zainteresowań aktywności ruchowej dzieci.....	53

<i>Гавраш Т.Г.</i> Об использовании фитнес-программ для целенаправленного развития двигательных способностей волейболисток.....	57
<i>Гаврилик М.В., Масловский Е.А., Костючик И.Ю.</i> Некоторые экспериментальные данные о влиянии «позных» технологий на механизмы вертикализации и обучения передвижению детей с церебральным параличом.....	62
<i>Гавроник В.И., Лушневский А.К., Маклаков В.А.</i> Совершенствование технико-тактической подготовки военнослужащих по рукопашному бою.....	68
<i>Герасимова Ю.Е.</i> Характеристика типичных ошибок, возникающих на этапе начального обучения аэробике.....	74
<i>Гордеева И.В.</i> Сущностная характеристика профессиональной компетентности будущих специалистов физкультурно-оздоровительной деятельности.....	78
<i>Гуд С.А., Гриневич В.Г., Метлушко В.И.</i> Роль и значение физической культуры в системе школьного воспитания.....	81
<i>Гусинец Е.В., Зиновенко К.А.</i> Амплитудно-частотные характеристики мышц квалифицированных спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики.....	85
<i>Гусинец Е.В., Савушкина Я.Э.</i> Средства восстановления и разминки в легкой атлетике как основа повышения работоспособности и профилактики травматизма.....	92
<i>Диканева А.Ю.</i> Темпы и особенности физической подготовленности юных таэквондистов.....	96
<i>Długolecka A.</i> Psychospołeczne i motoryczne uwarunkowania efektywności gry w grach sportowych.....	100
<i>Дойняк Ю.П.</i> Уровень физической подготовленности студентов, проживавших в различных экологических регионах.....	104
<i>Есьман И.В.</i> Направленное развитие психических процессов у детей 6–7 лет средствами подвижных игр.....	106
<i>Жлабо А.А.</i> Оценка показателей уровня развития двигательных качеств во взаимосвязи с существующими критериями оценки учебных достижений.....	110
<i>Зайко Е.Л.</i> Характеристика и дидактические функции электронного средства обучения по туризму для общеобразовательной школы.....	112
<i>Зинченко Н.А.</i> Адаптивное физическое воспитание в вузе.....	118

<i>Зинченко Н.А., Блоцкий А.С., Лобанова Е.С.</i> Физическая культура как важнейший компонент формирования целостного развития личности студента.....	121
<i>Знатнова Е.В.</i> Анализ проблемы деформации стопы у детей старшего дошкольного возраста.....	124
<i>Иванов С.А.</i> Метапредметное содержание олимпийского образования школьников.....	129
<i>Казеко А.Е.</i> Туристическая деятельность как естественная форма активности.....	133
<i>Кирич Д.В.</i> Информационное сопровождение физкультурно-спортивных мероприятий.....	136
<i>Клинов М.В.</i> Теоретические основы культурно-досуговой компетентности старшеклассников сельских школ.....	138
<i>Ковалева И.С.</i> Характеристика видов и средств гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста.....	142
<i>Ковальчук П.С.</i> Направления оздоровления женщин зрелого возраста.....	149
<i>Козел А.В.</i> Влияние занятий физической культурой на физическую подготовленность учащихся среднего школьного возраста.....	151
<i>Королевич А.Н., Лебедь-Великанова Е.Е.</i> Психофизическое развитие и двигательные способности глухих детей дошкольного возраста.....	154
<i>Косяк Л.С.</i> Проблемы семей, воспитывающих детей раннего возраста с особенностями психофизического развития.....	158
<i>Кривицкая Н.А.</i> Актуальные вопросы планирования тренировочного процесса высококвалифицированных метателей молота.....	163
<i>Кудин А.М., Бернацкая Е.М.</i> Научное обоснование методики качественной оценки техники баскетбола в общеобразовательной школе.....	167
<i>Кучерова А.В.</i> Эффективность развития физических способностей у школьников на уроках физической культуры и здоровья.....	171
<i>Ленец О.И., Кудин А.М., Бернацкая Е.Н.</i> Оценка уровня готовности учителей физической культуры преподавать баскетбол.....	174
<i>Лис О.А.</i> Физическая подготовленность учащихся средних специальных учебных заведений.....	179

<i>Лисименко О.В.</i> Методика диагностики потребностно-мотивационно-ценностной сферы физической культуры дошкольников.....	183
<i>Лушневский А.К., Гаверник В.И., Иванов В.А.</i> Совершенствование механизмов управления движениями как основа развития координационных способностей военнослужащих.....	187
<i>Любич Ф.Ф.</i> Проблемы паралимпийского спорта.....	193
<i>Максименя И.Ю.</i> Особенности техники работы рук при лазании на искусственном и естественном рельефе.....	197
<i>Matuszelańska T.</i> Selekcja w strzelectwie sportowym w Polsce.....	202
<i>Микитчук Н.А.</i> Информатизация учебного процесса по волейболу в общеобразовательных учреждениях.....	209
<i>Патрусов А.В.</i> Интерес в структуре мотивации к занятиям физической культурой.....	213
<i>Поболь В.З.</i> Отношение студентов специальных медицинских групп к занятиям физической культурой.....	215
<i>Поленский В.А.</i> Анализ чемпионатов мира по греко-римской борьбе в аспекте подготовки спортсменов к олимпийским играм.....	219
<i>Полещук А.М., Бондарейко А.А., Оникий В.О., Сенкевич Т.Я.</i> Суть пространственной ориентировки и ее роль в двигательной деятельности младших школьников с интеллектуальной недостаточностью.....	221
<i>Полещук А.М., Костюк И.В., Синяк Ю.Л.</i> Адаптация подвижных игр к особенностям младших школьников с интеллектуальной недостаточностью.....	226
<i>Пристромов А.Г.</i> Особенности развития физических качеств скалолазов 12–14-летнего возраста на этапах годичной подготовки.....	233
<i>Ptaszyński R.</i> Zmienność parametrów kinematycznych w biegach na różnych dystansach u dzieci w wieku 10 –12 lat.....	237
<i>Рабенюк И.С.</i> Влияние двигательной активности на здоровье младших школьников.....	241
<i>Романко О.Г.</i> Возрастная динамика развития скоростно-силовых способностей школьников.....	244
<i>Рыбачок А.П., Храмов В.В., Сухецкий В.К.</i> Научно-методические основы электронного средства обучения по легкой атлетике для школьников.....	247

<i>Сак Ю.В.</i> Методика лыжной подготовки будущего учителя начальных классов.....	251
<i>Скорина А.А.</i> Методические аспекты отбора дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации.....	254
<i>Старавойтова Т.И.</i> Развитие гибкости у учащихся начальных классов 8–9 лет средствами гимнастики.....	259
<i>Стародубцева С.Г.</i> Методика применения физической нагрузки для молодых спортсменов в спортивном ориентировании.....	265
<i>Тонкоблатова И.В., Романчук Е.В.</i> Информационные технологии активного обучения как основа для организации самостоятельной работы студентов физкультурных специальностей.....	269
<i>Угликов С.А.</i> Организационные аспекты обеспечения безопасности школьников во время занятий физическими упражнениями.....	273
<i>Филипский А.Ю., Кравченко А.А.</i> К вопросу об оптимальном двигательном режиме.....	277
<i>Флерко А.Н., Дойняк И.П.</i> Применение метода проектов на уроках физической культуры и здоровья.....	282
<i>Хлебус В.Н.</i> Актуальные вопросы отбора в спортивных играх.....	285
<i>Царун В.В.</i> Влияние оздоровительных занятий на функциональное состояние студенток-первокурсниц.....	288
<i>Чудаков Ю.Н., Шимах Р.Н.</i> Методика оценки профессиональной подготовленности студентов факультета физической культуры по предмету «Гимнастика и методика преподавания».....	292
<i>Шарикало Н.А.</i> Координационные способности в системе укрепления здоровья дошкольников.....	297
<i>Шелег Н.А.</i> О зависимости итогов экзаменационной сессии от состояния мотивационно-потребностной сферы студентов.....	301
<i>Шимах Р.Н., Чудаков Ю.Н., Тюненкова Е.В.</i> Физическое состояние студентов факультета физической культуры 2001 и 2010 годов набора.....	303
<i>Ядченко Е.Н., Зыкун Ж.А.</i> Здоровьесберегающие технологии в процессе обучения студентов вузов.....	307
<i>Ярчак И.Л.</i> Использование на занятиях физической культуры комплексной системы упражнений калланетик.....	311