

Министерство образования Республики Беларусь

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ГРОДНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ЯНКИ КУПАЛЫ»

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

материалы IV Международной научно-практической конференции

Гродно
ГрГУ им. Янки Купалы
2022

УДК 796.011.3
ББК 75.1
А43

Редакционная коллегия:

Л. Г. Харазян (гл. ред.), кандидат педагогических наук, доцент

Рецензенты:

Осипенко Е. В., кандидат педагогических наук, доцент
(Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»);

Городилин С. К., кандидат педагогических наук, доцент
(Учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»)

Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. / ГрГУ им. Янки Купалы ; гл. ред. Л. Г. Харазян. – Гродно : ГрГУ им. Янки Купалы, 2022. – 394 с.: 17 рис. на 6 с., 46 табл. на 9 с. – Библиогр.: 28 с. (413 назв.). – Деп. в ГрГУ им. Янки Купалы 26.09.2022, № 0014/26092022.

Сборник включает в себя тексты научных статей участников IV Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки». Представленные материалы отражают современные аспекты использования физических упражнений в процессе укрепления состояния здоровья, развития двигательных способностей, формирования двигательных умений и навыков у различного круга занимающихся.

Материалы сборника могут быть использованы профессорско-преподавательским составом, докторантами, аспирантами, магистрантами, студентами в научной деятельности и образовательном процессе в области физической культуры и спорта.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ПРИ ПОМОЩИ МЕТОДА ГЕНЧИ

Буйнич А. В., Лаптиева Л. Н.

Введение. Дыхание можно представить как взаимосвязь физиологических процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в кровь, использование его тканями в окислительно-восстановительных реакциях для получения энергии и выведения углекислого газа из организма.

Пробу с задержкой дыхания можно употребить для суждения о кислородном обслуживании организма. Проба характеризует также функциональное состояние кардиореспираторной системы человека. Ее можно проводить двумя способами: задержать дыхание на вдохе (проба Штанге) и задержать дыхание на выдохе (проба Генчи). Оценка результатов проводится исходя из длительности времени задержки дыхания и по показателю реакции частоты сердечных сокращений [1 с. 207].

Исследование функциональных возможностей дыхательной системы имеет большое практическое значение для выявления уровня физического развития студентов.

Цель. Исследование функционального состояния дыхательной системы с помощью метода Генчи.

Материал исследования. В исследовании приняли участие студенты Полесского государственного университета 9 девушек и 5 юношей.

Методы исследования: анализ литературы, проба Генчи, математические методы.

Основная часть. Проба Генчи – один из способов оценки многофункционального состояния организма, который нередко употребляется в спортивной медицине и представляет из себя тест с задержкой дыхания.

Методика проведения пробы Генчи заключалась в следующем: до проведения пробы у обследуемого два раза подсчитывался пульс за 30 сек в положении стоя. Далее обследуемый переходил в положение сидя и делал глубочайший выдох и задерживал дыхание. На нос можно использовать зажим либо же обследуемый сам зажимает нос пальцами. Время задержки регистрировалось по секундомеру [1, с. 30].

Интерпретация результатов исследования проводилась в соответствии с оценочной шкалой следующим образом:

Задержка дыхания: до 34 сек – результат отрицательный; 35-39 сек – удовлетворительно; 40 и более сек – норма.

Показатели проведенного исследования и их трактовка, согласно оценочной шкалы, приведены в таблице.

Таблица – Результаты исследования функциональных возможностей дыхательной системы при помощи метода Генчи

ФИО	Задержка дыхания на выходе (в секундах)	Оценка функциональных возможностей дыхательной системы
Девушки		
Нестерович Екатерина	39	удовлетворительное
Козловская София	39	удовлетворительное
Миневич Яна	36	удовлетворительное
Бублей Елизавета	38	удовлетворительное
Гойшик Вероника	32	неудовлетворительное
Гринчик Анастасия	35	удовлетворительное
Рудковская Анна	39	удовлетворительное
Колб Алина	37	удовлетворительное
Голод Ангелина	34	неудовлетворительное

Юноши		
Мальцевич Сергей	39	удовлетворительное
Новацкий Владислав	37	удовлетворительное
Сасинович Юлиан	40	удовлетворительное
Самойлов Андрей	37	удовлетворительное
Данилюк Кирилл	34	неудовлетворительное

Вывод. Данные проведенного исследования продемонстрировали, что 4 юноши и 7 девушек имеют удовлетворительные показатели многофункциональных возможностей дыхательной системы; у 1 юноши и 2 девушек эти показатели неудовлетворительные.

Список литературы.

1. Зациорский, В.М. Биомеханические основы выносливости / В.М. Зациорский, С.Ю. Алешинский, Н.А. Якунин. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 207 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Формирование мотивации у детей дошкольного возраста к занятиям физической культурой <i>Авдейчик Е. Д.</i>	3
Современные методические аспекты адаптивной физической культуры <i>Акбаева Ж. К.</i>	6
Использование телеграмм канала в физкультурном образовании студентов <i>Альбо В. Р., Гулер В. В., Кунцевич В. С., Миронцова О. В.</i>	10
Влияние физической культуры на эмоциональное состояние человека <i>Андреевко А. В.</i>	12
Влияние гиподинамии на организм студентов Гродненского государственного университета имени Янки Купалы <i>Андрусевич С. С., Антоник А. А.</i>	16
Влияние и последствия COVID-19 на физическое состояние студентов-спортсменов <i>Андрусевич С. С., Ходосевич К. А.</i>	20
Применение аэробики на занятиях физической культурой в нефизкультурных вузах для развития выносливости <i>Барабанова А. И.</i>	22
Физическая реабилитация женщин после родов <i>Белогривая Т. Е.</i>	27
Общегосударственный уровень управления спортивной политикой в Республике Беларусь <i>Богдель В. А.</i>	30
Реализация компетентностного подхода на занятиях по легкой атлетике и методике преподавания <i>Бородич Е. О.</i>	33
Структура профессионально-прикладной физической культуры <i>Будаева А. Ю.</i>	38
Исследование функциональных возможностей дыхательной системы при помощи метода Генчи <i>Буйнич А. В., Лаптиева Л. Н.</i>	40

Влияние занятий в спортивном зале на физическую подготовленность и психоэмоциональное состояние людей 18–45 лет в малых населенных пунктах	
<i>Валицкий Д. В.</i>	42
Применение мобильных приложений для занятий физической культурой	
<i>Вандышева А. Д.</i>	45
Методы оценки состояния организма в практике спортивной медицины	
<i>Вашина В. В., Космачев Е. Д.</i>	49
Реализация компетентностно-ориентированной педагогической модели формирования подготовленности студенток к деторождению	
<i>Венкович Д. А.</i>	51
Теоретико-практические проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста	
<i>Войно К. П.</i>	55
Развитие двигательных способностей в академической гребле	
<i>Вольнец Ю. С.</i>	58
Оздоровительная физическая культура для обучающихся	
<i>Выдра Н. С., Войтишкин В. Л.</i>	61
Физическое воспитание как институциональная практика	
<i>Галанзовский А. С., Троян Н. А.</i>	65
Физиологические изменения в организме человека под влиянием физических упражнений	
<i>Гарбуль Е. И., Сони́на Н. В.</i>	68
Влияние свойств нервной системы на успешность в спорте	
<i>Гейц Т. А., Сони́на Н. В.</i>	72
Кинематика финального разгона в метании копья	
<i>Го Вэнь Сюэ</i>	74
Детский фитнес как средство повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования	
<i>Гойлик Ю. И.</i>	79
Влияние физических тренировок на психическое состояние студентов-юристов	
<i>Головко В. С.</i>	82

Основные критерии выбора спортивного питания студентов-спортсменов <i>Горбунова Т. О.</i>	85
Проблематика здорового образа жизни студентов <i>Гордеенко И. А.</i>	89
Лечебная физическая культура <i>Граничная В. А.</i>	92
Значимость физического воспитания среди подрастающего поколения <i>Гриневский Я. В.</i>	95
Спортивная квест-игра как средство активизации познавательной деятельности у обучающихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры и здоровья <i>Грицких Н. И.</i>	98
Оценка уровня силовых способностей у учащихся III классов <i>Гулера В. В.</i>	102
Последствия отсутствия физической активности для студентов <i>Гулич М. Д.</i>	104
Оценка уровня физической подготовленности юных таэквондистов <i>Демьянович М. А.</i>	107
Средства и методы самостоятельной спортивной тренировки <i>Длубаковская А. В., Бернатович И. Ф.</i>	110
Отношение студентов к здоровому образу жизни <i>Ефремова Т. В.</i>	114
Утомление и восстановление спортсменов <i>Занько А. В., Смольский С. М.</i>	118
Игровой метод в спортивной тренировке <i>Зятькова Е. И.</i>	121
Методика развития координационных способностей в лыжном двоеборье и прыжках на лыжах с трамплина <i>Карамышева Ж. А., Прокопенко Г. Ю.</i>	124
Роль подвижных игр в развитии скоростных и скоростно-силовых качеств у учащихся младших классов <i>Кевра А. С.</i>	128
Анализ методики военно-прикладной физической подготовки военнослужащих <i>Кирмель П. А.</i>	134
Влияние спорта на приступы мигрени <i>Ковш А. А.</i>	141

Выявление статической атаксии у студентов специального учебного отделения факультета информационных технологий технологического университета	
<i>Козлова Т. В.</i>	145
Определение вегетативного статуса у студентов специального учебного отделения факультета информационных технологий технологического университета	
<i>Козлова Т. В.</i>	150
Проблема физического воспитания молодых людей в возрасте от 25 до 35 лет	
<i>Козупова А. Н., Алдошина Е. А.</i>	155
К вопросу о физических упражнениях в студенческой среде	
<i>Комаровский Р. А.</i>	157
Оценка влияния регулярной ходьбы на здоровье офисного работника	
<i>Костюкевич К. А.</i>	162
Влияние оздоровительных упражнений на физическое состояние студентов с бронхиальной астмой	
<i>Кравчеля Я. С.</i>	166
Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний средствами физической культуры	
<i>Лазарчук Н. А.</i>	169
Физическое воспитание студенческой молодежи	
<i>Лемберская Е. И.</i>	172
Лечебная физическая культура в санаториях, ее роль в оздоровительном процессе	
<i>Лобань А. И.</i>	176
Социология физкультуры и спорта и ее развитие в Республике Беларусь	
<i>Лошак А. Е.</i>	180
Определение статуса здорового образа жизни у студентов Гродненского государственного университета имени Янки Купалы	
<i>Лукашевич А. А.</i>	184
Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у студентов	
<i>Лукуть Н. В.</i>	188
Влияние занятия физической культурой на общее состояние студента с точки зрения медицины	
<i>Малаканова П. А., Трофимова Н. П.</i>	193

Влияние физических упражнений и гимнастики для глаз на зрение студентов	
<i>Матусевич А. Ю.</i>	196
Физическая подготовленность учащихся младшего школьного возраста	
<i>Махнач О. Е.</i>	198
Инновационные формы и технологии в оздоровительной физической культуре	
<i>Меликян К. А.</i>	201
Социальные функции спорта в современном обществе	
<i>Минина И. О.</i>	203
Анализ методик обучения сухому плаванию в спортивной тренировке	
<i>Миронцова О. В.</i>	209
Актуальность ведения здорового образа жизни среди современных студентов	
<i>Мицкович А. Ю.</i>	213
Физические упражнения с мячом как средство развития ловкости у детей 5–6 лет	
<i>Нефедова Е. В.</i>	216
Обучение плаванию учащихся 6–8 лет с признаками водобоязни с применением анимационных технологий	
<i>Нижегородова К. Ю.</i>	220
Развитие гибкости средствами гимнастики у учащихся IV–IX классов	
<i>Новикевич В. А.</i>	224
Значение восстановительных мероприятий в подготовке бегунов на средние и длинные дистанции	
<i>Новикова А. А., Седнева А. В.</i>	228
Знания студентов Гродненского государственного университета имени Янки Купалы о правилах занятий в тренажерном зале	
<i>Новодворская Е. О.</i>	231
Необходимость приобщения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями	
<i>Ночевная И. С.</i>	235
Отношение студентов к учебной дисциплине «Физическая культура» с учетом гендерных различий	
<i>Ночевная И. С.</i>	238

Влияние физического воспитания на развитие нравственных качеств детей и молодежи	
<i>Пилинога Е. А.</i>	242
Педагогические условия организации тренировочного процесса спортсменов-гиревиков к командной гиревой эстафете	
<i>Пронин Е. А., Давиденко И. А., Фадеев А. С.</i>	246
Факторы, определяющие необходимость развития скоростной выносливости у спортсменов по тяжелой атлетике	
<i>Пронин Е. А.</i>	250
Занятие физической культурой и спортом при бронхиальной астме	253
<i>Пытляк Е. В.</i>	
Профилактика стресса в период экзаменационной сессии среди студентов Нижегородского института управления - филиала РАНХиГС	
<i>Рогожина А. А., Любимова А. А.</i>	258
Корреляция между физической и умственной активностью человека	
<i>Романчук В. В.</i>	262
Особенности применения информационных технологий при обучении студентов физической культуре	
<i>Руденков Г. А.</i>	264
Физиологические особенности леворуких людей в спорте	
<i>Рудник В. С., Смольский С. М., Вергейчик Е. В.</i>	268
Влияние физических упражнений на психоэмоциональное состояние студентов	
<i>Семакина А. А.</i>	271
Возможности рефлексогенной тренировки	
<i>Сенин Д. И.</i>	275
Влияние употребления молочных продуктов на силовые показатели у студенток-спортсменок	
<i>Сергиевич Е. А.</i>	279
Региональная государственная политика в суверенной Республике Беларусь на примере Гродненской области	
<i>Сергиевич Е. А.</i>	281
Оценка уровня развития скоростных способностей у учащихся младшего школьного возраста	
<i>Сидорович К. Г.</i>	285

Пазааўдыторная дзейнасць студэнтаў як сродак рухальна-культурнага забеспячэння адукацыйнай прасторы установы вышэйшай адукацыі <i>Сняжыцкі М. П.</i>	288
Билатеральная трэніровка юных боксераў у групах пачатковай падрыхтоўкі <i>Стельмахав А. А., Новицкі П. И.</i>	291
Колькасна-качэствэнная ацэнка прафэсійнальных знаньняў трэнэраў Рэспублікі Беларусь па розным відам бэрбы <i>Стэпаньков А. В., Дворецкі Л. К., Новик А. Ю.</i>	295
Вліяньне курэньня на спэртыўную дэятэльнасьць <i>Стрельчэнок Д. К., Клімчук Д. В.</i>	300
Спэртыўны мовы міжкэльтурнай камунікацыі <i>Тэплова Е. В., Кашуціна М. С.</i>	304
Сахарны дыябэт 1 тыпу і спэртыўны спорт <i>Тімофеева М. И.</i>	308
Рэалізацыя заняткаў лэчэбнай фізічнай кэльтурой пры парушэньні функцыянаваньня зрительнага апарату <i>Тіунчык А. И.</i>	311
Ацэнка ўзрэвня фізічнай падрыхтоўчэнасьці ўчэаіхся І–ІV класоў <i>Трофімчык Я. Н.</i>	314
Аналіз мэтэдк абучэня дэвгатэльным навыкам у гандболе <i>Тубілевіч Я. В.</i>	316
Абучэньне тэхніке бэрбы вольнай с іспользаваньнем камп'ютэрных тэхналогаў на этапе пачатковай падрыхтоўкі <i>Тыбулевіч Л. В.</i>	319
Іспользаваньне срэдстваў баскетбола для разв'іцьня коардынацыйных спэцабнасьцяў у ўчэаіхся V-VIII класоў <i>Тюлькевіч Е. С.</i>	323
Праблэмы фарміраваньня здаровага абраза жыцьня ў шкэльнікоў <i>Уціна Е. Л.</i>	325
Фізічнае кэльтура як сацыякультурны фэнамен абаства <i>Філіпков Д. С., Самойло Е. О.</i>	328
Асабнасьці прафілактыкі і заняткаў фізічнай кэльтурой у студэнтаў с забалеваньнем міопія <i>Цвірко А. М., Пожывілко В. С.</i>	330

Репрезентация спорта высших достижений на примере региональных интернет-СМИ	
<i>Черепанова А. К.</i>	334
Адаптивная физическая культура в коррекции нарушений осанки у детей школьного возраста	
<i>Чечетин Д. А.</i>	339
Лечебная физическая культура в коррекции сколиозов различной степени тяжести у детей среднего школьного возраста	
<i>Чечетин Д. А.</i>	343
Выносливость как важный компонент физического здоровья	
<i>Чубарова Д. С.</i>	348
Повышение привлекательности занятий физической культурой	
<i>Чубарова Д. С.</i>	351
Ковидные последствия у спортсменов	
<i>Шакун К.С.</i>	354
Отношение студентов к различным источникам информации в области здоровья	
<i>Шараева А. А., Новицкая А. И.</i>	359
Эффективность упражнения ВАКУУМ	
<i>Шиманчик М. В.</i>	362
Коррекция тревожности средствами йоги у студентов 1 курса	
<i>Юденко А. Н.</i>	365
Влияние занятий стретчингом на организм человека	
<i>Яковлева А. Г.</i>	369
Отношение студенческой молодежи к использованию на занятиях по физической культуре элементов китайской гимнастики цигун	
<i>Ян Ян</i>	373
Methodological foundations and algorithm of pedagogical design a stabilization methods of physical condition women of the second mature age	
<i>Deryagina S. A.</i>	376
Posture formation in school-aged children of Grodno region	
<i>Sidorenko A. D.</i>	380
The impact of an exercise program on sports knee injury rehabilitation in both flexion and extending	
<i>Zakariya Basim Khaleel Wadee</i>	382