



**МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ,  
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ  
АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,  
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ,  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Гомель  
2023

Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ, ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ  
И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,  
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ,  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Материалы  
II Международной научно-практической конференции

(Гомель, 5–6 октября 2023 года)

Электронное научное издание

Гомель  
ГГУ им. Ф. Скорины  
2023

**ISBN 978-985-577-983-5**

© Учреждение образования  
«Гомельский государственный  
университет имени  
Франциска Скорины», 2023

УДК 796.011.3(082)

**Методологические, теоретические и практические аспекты физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры** [Электронный ресурс] : II Международная научно-практическая конференция (Гомель, 5–6 октября 2023 года) : материалы / Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол. : Г. И. Нарскин (гл. ред.) [и др.]. – Электрон. текст. данные (1,27 МБ). – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2023. – Системные требования: IE от 11 версии и выше или любой актуальный браузер, скорость доступа от 56 кбит. – Режим доступа: <http://conference.gsu.by>. – Заглавие с экрана.

Сборник содержит материалы по актуальным проблемам физического воспитания дошкольников, учащихся, студенческой молодежи и взрослого населения; актуальным проблемам современного спорта, медико-биологического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности и вопросам спортивного права. В сборнике представлены результаты теоретических и практических исследований авторов.

В представленных работах сохранен авторский стиль. Мнение редколлегии не всегда совпадает с мнением авторов. Материалы предназначены для студентов, магистрантов и аспирантов, а также преподавателей образовательных учреждений, специалистов-практиков.

Материалы издаются в соответствии с оригиналом, подготовленным редакционной коллегией, при участии издательства.

Редакционная коллегия:

Г. И. Нарскин (главный редактор);

С. В. Севдалев (заместитель главного редактора);

А. С. Малиновский (ответственный редактор);

Е. В. Осипенко (ответственный секретарь);

К. К. Бондаренко, С. В. Шеренда, Е. П. Врублевский, В. Н. Старченко,

А. Е. Бондаренко, М. В. Коняхин, А. Г. Нарскин

ГГУ имени Ф. Скорины  
246028, г. Гомель, ул. Советская, 104,  
Тел.: (0232) 50-49-03, 60-20-42  
<http://www.gsu.by>

© Учреждение образования «Гомельский  
государственный университет имени  
Франциска Скорины», 2023

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**

К началу XXI века туризм стал одним из ведущих направлений социально-экономической, культурной и политической деятельности большинства государств и регионов мира, в которой переплетаются интересы культуры, транспорта, безопасности, гостиничного бизнеса и других сфер, образующих индустрию туризма.

Несмотря на то, что туриндустрия столкнулась с серьезными проблемами, вызванными распространением коронавирусной инфекции COVID-19, в долгосрочной перспективе приоритеты развития отрасли должны остаться неизменными.

Учитывая специфику спортивно-оздоровительного туризма, какие-либо исследования, связанные с изучением его влияния на организм человека, были затруднительны и имели в основном эпизодический, не комплексный характер.

Необходимо систематизировать планирование по спортивному туризму в контексте профессиональной подготовке студентов вуза. Остаются проблемными вопросы развития творческой деятельности у студентов в условиях спортивно-оздоровительного похода, что отражает мотивацию личности. Требуется обновление обеспечения туристской профессиональной образовательной среды региона и учебно-методического обеспечения спортивно-оздоровительного сервиса в вузе [1–8].

В исследовании приняли участие студенты 1–2 курсов университета, обучающиеся по различным направлениям подготовки. На этапе исследования определялись: состояние теории и практики оздоровительных программ и их реализация в учебном процессе по физическому воспитанию студентов университета; отношение студентов к оздоровительной физической культуре и уровень овладения знаниями в сфере оздоровительной физической культуры; исходный уровень соматического здоровья студентов.

Практические занятия проводились в экспериментальной (ЭГ-45 человек) и контрольной (КГ-46 человек) группах по единой программе и учебному плану, но для экспериментальной

группы, в соответствии с целью и задачами, было скорректировано содержание учебно-методического раздела, включающего рассмотрение педагогических условий оздоровительных программ по спортивно-оздоровительному туризму.

Экспериментальная программа развития физических качеств при занятиях туризмом. Для эффективности занятий туризмом нами была разработана специальная программа тренировок. Годовой план занятий туризмом экспериментальной группы разбит на этапы: подготовительный, основной и переходный.

В таблице 1 представлены показатели физического развития студентов в начале года. В середине сентября были сделаны тесты на оценку основных физических качеств студентов и занесены в таблицу, после чего экспериментальная группа приступила к занятиям туризмом.

Таблица 1 – Показатели физического развития студентов в начале года

Группа	Возраст	6 мин. бег	Скорость (бег 100м), с	Сила (подтягивание), раз.	Гибкость (наклон), см	Скоростно-силовые качества (прыж. в длину с места), см
КГ	18-20 лет	1245	15,30	8,9	6,7	205,7
ЭГ		1270	15,10	9,5	7,3	215,5

В конце переходного этапа была проведена батарея аналогичных тестов в обеих группах. В таблице 2 представлены показатели физического развития студентов в конце года.

Таблица 2 – Показатели физического развития студентов в конце года

Группа	Возраст	6 мин. бег	Скорость (бег 100м), с	Сила (подтягивание), раз	Гибкость (наклон), см	Скоростно-силовые качества (прыжки в длину с места), см
КГ	18-20 лет	1270	14,90	9,2	7,7	210
ЭГ		1293	14,30	15	8,8	230

В процессе адаптации к физической нагрузке, у студентов, занимающихся туризмом (ЭГ), показатели уровня выносливости выросли в среднем на 8,66%, по сравнению с 2,00% у студентов, занимающихся только физической культурой в рамках основной образовательной программы, что указывает на эффективность воспитания выносливости средствами туризма. У студентов ЭГ показатели физического развития увеличились в заметно большей степени, чем у студентов КГ.

Так, показатели скорости выросли в среднем на 5,96 %, в то время как у студентов КГ, этот показатель составил 2,61 %. Силовые показатели в ЭГ выросли, в среднем, на 57,89 %, в то время как у студентов КГ, этот показатель составил 3,37 %. Следовательно, занятия туризмом эффективно воздействуют на развитие силы.

Показатель гибкости в ЭГ возрос, в среднем, на 20,55 %, в то время как у студентов КГ, прирост составил 4,47 %. Туристические занятия – эффективное средство воспитания гибкости. Скоростно-силовые показатели также выросли, в среднем, на 6,96%, против 2,43% студентов КГ. Этот показатель свидетельствует о пользе занятий туризмом при воспитании скоростно-силовых качеств.

Инфраструктура развлечений, решая многогранные задачи (прежде всего воспитания, формирования оптимистического настроения, образования, отдыха, развития культуры человека), по сути своей формирует и развивает личность.

Выявленные проблемы комплексного использования средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов сводятся к мотивированному выбору

комплекса средств, типов, видов и форм туризма, определению оптимальных нагрузочных режимов занятий с увеличением сопряженной технической и физической подготовки студентов, моделированию естественных препятствий в условиях вуза.

### Список использованной литературы

1. Брайцева, В.А. Принципы планирования дистанций на этапах «ориентирование» в соревнованиях по спортивному туризму «дистанция пешеходная» / В.А. Брайцева // Актуальные проблемы физической культуры : сб. науч. трудов молодых ученых / – Смоленск : СГАФКС, 2011. – Вып. 18. – С. 11–15.

2. Возисова, М.А. К вопросу о профессиональной подготовке студентов вуза по спортивно-оздоровительному туризму / М.А. Возисова // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам : матер. II Международ. науч.-практ. конф., посвящ. 40-летию Поволж. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма / редкол.: Ф.Р. Зотова, Н.Х. Давлатова, В. М. Афанасьева. – Казань, 2014. – С. 540–541.

3. Учебно-методическое обеспечение спортивно-оздоровительного сервиса в вузе: перспективы развития / А.Н. Яковлев, Г.А. Гомилевская, Л.С. Макарова, О.С. Чекренева // Теоретико-практические аспекты развития физической культуры и студенческого спорта : матер. Межд. сб. научных и научно-методич. работ / под общ. ред. А.А. Плешакова и Е.Л. Сафронова. – М. : ИНФРА-М, 2015. – С. 30-33.

4. Федоскина, Е.М. Ценностные ориентации легкоатлетов-спринтеров и барьеристов высокой квалификации / Е.М. Федоскина, Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 10. – С. 16.

5. Шевченко, И.Ю. Развитие творческой деятельности у студентов в условиях спортивно-оздоровительного похода / И.Ю. Шевченко // Наука, фитнес, рекреация – 2015 : матер. Всерос. конф. с междунар. участием / под общ. ред. С.А. Гониянц. – М. : ГЦОЛИФК, 2015. – С. 112–114.

6. Яковлев, Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности / Б.П. Яковлев, – М.: Советский спорт, 2014. – 312 с.

7. Яковлев, А.Н. Программно-целевое обеспечение развития туристской профессиональной образовательной среды региона / А.Н. Яковлев, Т.А. Зимина // Спорт. Олимпизм. Гуманизм: межвузовский сборник научных трудов под ред. Г.Н. Греца, К.Н. Ефременкова, А.С. Селиванова. – Смоленск: СОА, 2009. – Вып. 8. – С. 98-103.

8. Yakovlev, A.N. Youth physical education and sports: visions of future, problems and prospects // A.N. Yakovlev, E.P. Vrublevskiy, V.I. Stadnik, A.A. Kravchenin, M.A. Yakovleva, N.A. Glushenko / Theory and Practice of Physical Culture. – 2020. – 5. – pp. 57-59.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Бобкова Е. Н., Петрова В. В.</b> Предпосылки приобретения дополнительной квалификации студентами вузов направления «Адаптивная физическая культура».....	5
<b>Бутько А. В.</b> Рекреационный потенциал города Бобруйска.....	8
<b>Бутько А. В., Брановицкая А. А.</b> Болотный футбол как нестандартный вид спорта: история возникновения, особенности и общественное признание.....	12
<b>Володкович С. Л., Володкович Е. В.</b> Изучение спроса на спортивно-оздоровительные услуги в студенческой среде.....	14
<b>Ворепко В. Н., Нарский Г. И., Мельников С. В.</b> Формирование военно-прикладных навыков студентов средствами военного многоборья.....	17
<b>Глебова Л. А., Горовой В. А.</b> Особенности адаптации к физическим нагрузкам студентов факультета физической культуры.....	21
<b>Гончар Н. А., Ковалев Д. А.</b> Использование игровых упражнений при обучении прыжку в длину.....	23
<b>Горовой В. А., Глебова Л. А.</b> Рекреативная физическая культура как фактор укрепления и сохранения здоровья студентов.....	25
<b>Звягина Е. В.</b> Функциональный статус киберспортсмена.....	29
<b>Иванов С. А.</b> Рефлексия концептуальных основ олимпийского образования в Республике Беларусь.....	32
<b>Йиндон Н., Яковлев А. Н.</b> Спортивные практики в сфере физической культуры и спорта.....	34
<b>Киреева А. В., Антипенкова И. В.</b> Влияние занятий корпоративным спортом на физическое и психоэмоциональное состояние работников умственного труда.....	36
<b>Колета В. А., Баранаев Ю. А.</b> Стратегия и технологии спортивного отбора и ориентации в единоборствах: поиск идеального спортсмена.....	40
<b>Колосовская Л. А.</b> Дистанционная форма проведения практических занятий по физической культуре у студентов специальной медицинской группы.....	42
<b>Конанкова А. В. (Печура), Колоцей К. В.</b> Антропометрические показатели развития гребцов на байдарке и каноэ 16-летнего возраста.....	44
<b>Коршук М. М.</b> Характер утомления мышц предплечья при серийном выполнении удара смеш в бадминтоне.....	46
<b>Логвина Т. Ю., Цзан Ю.</b> Ушу в физическом воспитании детей 5–6 лет.....	48
<b>Масло М. И., Квашук П. В.</b> К проблеме спортивно-педагогической диагностики в процессе подготовки гребцов на байдарках и каноэ высокой квалификации.....	51
<b>Мельников С. В., Нарский А. Г.</b> О необходимости коррекции тренировочных нагрузок высококвалифицированных пловцов в зоне смешанного аэробно-анаэробного воздействия.....	54
<b>Митусова Е. Д., Симонян Л. А.</b> Формирование патриотизма у школьников старших классов с акцентированным применением средств физической культуры.....	57
<b>Нарский А. Г., Никитушкин В. Г.</b> Функциональная подготовка в теории спорта.....	60
<b>Ночевная И. С., Прилуцкий П. М.</b> Причины снижения интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом.....	64
<b>Петрушкина Н. П., Коломиец О. И., Симонова Н. А.</b> Физиологическая оценка эффективности использования фитопрепаратов в системе восстановления спортсменов... ..	66
<b>Пикас А. В., Блашкевич А. В.</b> Организация тренировок в холодное время года у гребцов академической гребли.....	70
<b>Сахновская Н. Л., Стешиц Н. Н., Лось Е. Е.</b> Оценка эффективности оздоровительной видеопрограммы методом опроса студенток специальных медицинских групп.....	72

<b>Старченко В. Н.</b> Динамика уровня тревожности и учебной мотивации учащихся лицея МЧС в ходе реализации экспериментального проекта Министерства образования Республики Беларусь (2018–2023 годы).....	75
<b>Тимофеева Е. А., Митусова Е. Д.</b> Информационные технологии, применяемые молодежью в современном вузе.....	79
<b>Тырлова В. А., Новикова К. П., Плешкунов Д. А.</b> Беговая нагрузка для квалифицированных спортсменок в современном пятиборье.....	81
<b>Чередник Т. А.</b> Нейроигры для развития мышления у дошкольников.....	84
<b>Шан Минцзюньке</b> Становление женского хоккея с шайбой в Китае: существующие проблемы и текущее состояние.....	87
<b>Яковлев А. Н., Макарова Л. С.</b> Использование средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов.....	89