

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования

«Белорусский государственный университет физической культуры»

Государственное учреждение «Научно-исследовательский институт
физической культуры и спорта Республики Беларусь»

**МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ ГОСУДАРСТВ – УЧАСТНИКОВ СНГ
ПО ПРОБЛЕМАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА**

Материалы

Международной научно-практической конференции

(Минск, 27–28 мая 2010 г.)

Часть 2

Минск
БГУФК
2010

СОДЕРЖАНИЕ

НАПРАВЛЕНИЕ 4. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ, ЭКОНОМИЧЕСКИЕ, ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА..... 3

Алексеев С.М.

Корфбол – как метод повышения спортивного интереса и двигательной активности подростков 3

Афанасьев В.В.

Отделение настольного тенниса в «КПИ»..... 6

Барышникова Л.Н., Лихтар С.Н., Касперович Е.В.

Экономические компоненты системы современного олимпийского спорта..... 10

Билецкая В.В., Семененко В.П.

Реализация фитнес-программ в процессе школьного физического воспитания 13

Боровская Н.И.

Изучение личностных особенностей футболистов 16

Буйко Т.Н., Цымбалюк Е.А.

Возможности и результаты субъектной педагогики в гражданском воспитании студента физкультурного вуза..... 19

Буров А.Э.

К вопросу о теоретических основах и моделях превентивно-коррекционной профессиональной физической культуры студентов..... 23

Власова В.И.

Социально-педагогические проблемы здорового образа жизни подрастающего поколения..... 27

Волхонская Г.П.

Проблемы адаптации первокурсников СибГУФК к обучению в вузе 30

Гаврилович А.А., Старикова Н.С.

К проблеме профессиональной мотивации в выборе специальности учителя физической культуры..... 33

Гайдук С.А.

Физическая подготовленность курсантов на начальном этапе обучения..... 36

Глотова Ж.В.

Межкультурная иноязычная компетенция как составляющая общей профессиональной компетентности специалиста индустрии туризма..... 39

Голенков В.В.

Использование инструментальной системы компьютеризированного тестирования TESTER для работы со спортсменами..... 41

Грибкова Л.П., Федоскина Е.М.

Влияние активных методов обучения на когнитивную сферу личности студентов вузов физической культуры 43

Давыдовский А.Г., Пищова А.В.

Рефлективные образовательные технологии как основа интегрированных образовательных сред..... 45



РЕАЛИЗАЦИЯ ФИТНЕС-ПРОГРАММ В ПРОЦЕССЕ ШКОЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Билецкая В.В., канд. наук по физическому воспитанию и спорту,
Семененко В.П., канд. наук по физическому воспитанию и спорту,
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Украина*

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Усложнение школьных программ и увеличение учебных нагрузок приводят к резкому снижению двигательной активности, физической работоспособности и уровня физического здоровья детей и подростков [1, 3].

В соответствии с современными условиями жизни возникает необходимость поиска новых путей совершенствования процесса физического воспитания подрастающего поколения. В процессе физического воспитания необходимо использовать инновационные виды двигательной активности для детей среднего школьного возраста, что способствует повышению мотивации к занятиям физическими упражнениями [5]. Поэтому актуальным является реализация инновационных фитнес-программ в процессе физического воспитания детей среднего школьного возраста.

Цель исследований – выявить особенности реализации фитнес-программ в процессе физического воспитания учеников 5–9 классов.

Методы исследований: анализ данных научно-методической литературы, нормативно-правовых документов, программ по физической культуре для общеобразовательных учебных заведений, обобщение опыта передовой педагогической практики.

Результаты исследований и их обсуждение. В соответствии с решением совместной коллегии Министерства образования и науки Украины, Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта от 11 ноября 2008 г. разработана новая учебная программа по физической культуре для учеников 5–9 классов под грифом «Рекомендовано Министерством образования и науки Украины». Программа с 2009/2010 учебного года внедряется в 5–9 классах общеобразовательных учебных заведений [6].

Программа характеризуется направленностью на реализацию принципа вариативности, который предусматривает планирование учебного материала с учетом половозрастных особенностей учеников, их интересов, материально-технического обеспечения учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки, стадион, бассейн и т. п.), кадрового обеспечения.

Учебная программа состоит из двух инвариантных (обязательных) модулей: теоретико-методические знания и общая физическая подготовка и вариативных модулей. Практически каждый вид двигательной активности может быть представлен в виде вариативного модуля. Специалисты физической культуры могут разрабатывать свои вариативные модули в соответствии с этой программой. Каждый вариативный модуль для определенного вида двигательной активности рассчитан на пять лет. Программы вариативных модулей содержат объяснительную записку, содержание учебного материала, государственные требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников, учебные нормативы и перечень оборудования необходимого для освоения модуля.

Нами были разработаны вариативные модули для учебной программы по физической культуре для общеобразовательных учебных заведений (5–9 классы): вариативный модуль «Аэробика» и «Аквааэробика».

Вариативный модуль «Аэробика» состоит из содержания учебного материала для учеников 5–9 классов, государственных требований к уровню общеобразовательной подготовки учеников, ориентировочных учебных нормативов по аэробике. Аэробика – это система оздо-

ровительных занятий, которая базируется на использовании танцевальных и гимнастических упражнений в аэробном режиме при участии больших групп мышц. Занятия направлены на развитие аэробной выносливости, координационных, силовых способностей и гибкости. Упражнения выполняются группой учеников под музыкальное сопровождение, которое обеспечивает позитивный эмоциональный фон занятий и способствует повышению мотивации к занятиям физическими упражнениями [4]. Содержание вариативного модуля по аэробике для 2-го года обучения в средней школе представлено в таблица 1.

Таблица 1 – Содержание вариативного модуля «Аэробика» для учеников 2-го года обучения в средней школе

Содержание учебного материала	Государственные требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников
2-й год обучения	
Теоретические сведения	
История развития аэробики в Украине. Основные знания о здоровом образе жизни. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Терминология, которая используется при занятиях аэробикой. Название базовых шагов в аэробике. Невербальные команды. Правила безопасности. Запрещенные упражнения в аэробике.	Характеризует историю развития аэробики в Украине. Раскрывает основные знания о здоровом образе жизни. Обосновывает влияние физических упражнений на организм занимающихся. Придерживается правил безопасности и знает запрещенные упражнения в аэробике. Владеет терминологией, которая используется при занятиях аэробикой, знает базовые шаги и невербальные команды
Техническая и общая физическая подготовка	
<p>Повторение базовых шагов, которые изучались на 1-м году обучения. Освоение основных движений и базовых шагов, которые используются в занятиях аэробикой. Обучение технике исполнения базовых шагов: GRAPE WINE Скрестный шаг.</p> <p>PIVOT TURN Мамбо в повороте. JOGGING Бег. KICK Мах ногой. MAMBO Танцевальный шаг мамбо. JUMPING JACK Прыжок ноги врозь – ноги вместе. BASIC STEP Базовый шаг вперед. CROSS Крест. LOW KICK Мах ногой с ударом голенью. SLIDE Скольжение. CHASSE Галоп. CHA-CHA-CHA Часть основного танцевального шага «ча-ча-ча». TWIST JUMP Прыжки на двух с поворотом бедер. SKIP Подскок. Сочетание работы руками и ногами при выполнении базовых шагов аэробики. Сочетание базовых шагов аэробики с разнообразными движениями рук в комплекс упражнений</p>	<p>Знает и выполняет базовые шаги: GRAPE WINE Скрестный шаг. PIVOT TURN Мамбо в повороте. JOGGING Бег. KICK Мах ногой. MAMBO Танцевальный шаг мамбо. JUMPING JACK Прыжок ноги врозь – ноги вместе. BASIC STEP Базовый шаг вперед. CROSS Крест. LOW KICK Мах ногой с ударом голенью. SLIDE Скольжение. CHASSE Галоп. CHA-CHA-CHA Часть основного танцевального шага «ча-ча-ча». TWIST JUMP Прыжки на двух с поворотом бедер. SKIP Подскок. Владеет навыками соединения работы руками и ногами при выполнении базовых шагов аэробики. Применяет навыки соединения базовых шагов аэробики с различными движениями руками в комплекс упражнений</p>

На первом, втором и третьем годах обучения ученики изучают основные базовые шаги танцевальной аэробики, учатся выполнять их одновременно с разнообразными движениями руками, совмещают базовые шаги в комплекс упражнений, и выполняют их при перемещении в разных направлениях зала. На четвертом и пятом годах обучения ученики изучают упражнения силовой направленности в различных исходных положениях, учатся выполнять упражнения с разной интенсивностью, осваивают интервальный тренинг и основы стрет-

чинга. После изучения модуля в каждом учебном году ученики сдают учебные нормативы по аэробике для контроля качества освоенного материала: самостоятельно выполняют в темпе музыки танцевальную комбинацию, самостоятельно выполняют в темпе музыкального сопровождения комплекс упражнений силовой направленности и комплекс упражнений на растягивание и расслабление.

Вариативный модуль «Аквааэробика» содержит теоретический и практический материал учебно-оздоровительного, прикладного характера, рассчитанный на проведение занятий аквааэробикой в бассейнах разного размера. Под термином «аквааэробика» понимается возможность использования комбинаций упражнений разнообразной направленности: игры в воде, варианты прикладного и спортивного плавания и рекреационно-развлекательные упражнения из новых нетрадиционных форм двигательной активности [2].

На занятиях аквааэробикой музыка используется больше как фон, создает настроение, а не задает ритм. Музыка соответствует ЧСС 128–132 уд/мин. Кроме этого желательно, чтобы она была связана с какими-то ассоциациями. Содержание вариативного модуля по аквааэробике для 2-го года учебы в средней школе представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Содержание вариативного модуля «Аквааэробика» для учеников 2-го года обучения в средней школе

Содержание учебного материала	Государственные требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников
2-й год обучения	
Теоретические сведения	
Общие сведения об аквааэробике. Двигательная активность в течение дня. Аквааэробика и ее оздоровительное влияние на организм человека. Правила безопасности во время занятий физическими упражнениями. Техника плавания кролем на груди	Ученик, ученица: характеризует: общие сведения об аквааэробике; объясняет: значение двигательной активности учеников в течение дня; рассказывает: об оздоровительном влиянии средств аквааэробики на организм человека; придерживается: правил безопасности на занятиях физическими упражнениями; владеет: знаниями о технике плавания кролем на груди
Техническая и специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для пловцов, элементы техники плавания способом кроль на груди; плавание способом кроль на груди; техника дыхания с поворотом головы; подвижные игры с погружением в воду с головой. Обучение технике выполнения базовых шагов	владеет: техникой выполнения упражнений; выполняет: имитационные движения ногами; имитационные движения руками (гребковые движения) (на суше); дыхательные упражнения; согласование движений руками и дыхание; согласование движений руками, ногами и дыхание; выполняет упражнения в воде (движения руками и ногами способом кроль на груди; скольжение на груди; движение правой (левой) рукой; плавательные движения руками, ногами с передвижением по дну; повороты головы вправо (влево) – вдох, вернув голову лицом в воду – выдох; сочетание техники дыхания с работой рук), подвижные игры («Фонтан», «Щука», «Хоровод», «Поезд в тоннель!», «Насос» и т. п.); базовые шаги (GRAPE WINE – скрестный шаг, JOGGING – бег, KICK – мах ногой, MAMBO – танцевальный шаг мамбо, JUMPING JACK – прыжки ноги врозь – ноги вместе, BASIC STEP – базовый шаг вперед, CROSS – шаг скрестно, LOW KICK – удар голенью, CHASSE – галоп, TWIST JUMP – прыжки на двух с поворотом бедер, SKIP – подскок (в воде)

В вариативном модуле «Акваэробика» используют следующие группы упражнений для учеников 5–9 классов общеобразовательных школ: прикладное плавание (рекомендуется начинать и заканчивать занятие); упражнения, которые выполняются на «мелководье» – ходьба, бег, прыжки, выпады, различные передвижения, дыхательные упражнения; упражнения возле бортика бассейна – имитационные движения ногами «кролем», «брасом», «ножницы», «велосипед», махи, наклоны, повороты, сгибания и разгибания рук, разные виды стретчинга; упражнения в «опорном положении», стоя на дне бассейна: ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения, танцевальные элементы, «аэробные волны», «водяной стретчинг», упражнения для мышц рук, туловища; упражнения в «без опорном положении» – скольжение или движение тела в воде с помощью гребков руками: плавание по элементам, элементы синхронного плавания; упражнения со специальными предметами: специальные пояса, гибкие лассо, нуддлсы, перчатки с перепонками, доски, поролоновые гантели, мячи, степ-платформы и т. п.

Планирование учебного материала в программе по физической культуре осуществляется с учетом половозрастных особенностей учеников, их интересов, материально-технического и кадрового обеспечения учебного процесса.

Выводы. Реализация инновационных видов двигательной активности в процессе физического воспитания дает возможность ребенку быстрее и качественнее овладеть новыми умениями и навыками, которые способствуют повышению уровня физической подготовленности и физической работоспособности школьников 5–9 классов.

В дальнейшем предусматривается изучение влияния занятий физической культурой с использованием вариативных модулей «Аэробика», «Акваэробика» на формирование здорового образа жизни учеников 5–9 классов.

1. Бар-Ор, О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 528 с.
2. Водные виды спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Академия, 2003. – 320 с.
3. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т.2. – 368 с.
4. Лисицкая, Т.С. Аэробика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики, 2002. – 232 с.
5. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
6. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5-9 класи) [Електронний доступ]. – Режим доступу: [//http: ministry@mon.gov.ua](http://ministry@mon.gov.ua). – Дата доступу: 2009.

ИЗУЧЕНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ

Боровская Н.И.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Футбол относится к непосредственным противоборствам с жестким физическим контактом и совместными взаимодействиями. Для современного футбола характерны высокая скорость выполнения игровых действий, большое разнообразие тактических комбинаций и сложность взаимодействия игроков в команде. Поэтому профессионально важными для футболистов являются эффективное длительное восприятие, быстрота сенсорного реагирования и оперативного мышления; широкое распределение, быстрое переключение и устойчивость внимания; оперативное мышление, настойчивость, решительность и смелость,